

介護者（ケアラー）支援を進めよう —誰もが介護に関わる時代—

ほりこし
堀越

えいこ
栄子

●日本女子大学・家政学部・家政経済学科 教授
一般社団法人 日本ケアラー連盟・代表理事

介護者（ケアラー）への理解を

「介護者」の支援については近年新聞や雑誌で取り上げられる機会が増えたが、まだまだ「介護者」とは誰を指すのかについては浸透していない。ましてや「ケアラー」はさらに知られていない。

人は通常、自分にひきつけて言葉を解釈するものであり、現在「介護者」は、少なくとも、ケアラー（家族など無償の介護者）、ケアワーカー（職業としての介護者）、ワーキングケアラー（働くケアラー）と、理解されることがあるように思う。ワーキングケアラーはケアラーに含まれる。

日本ケアラー連盟（以下、ケアラー連盟）では、「ケアラー」とは、「介護」「看病」「療育」「世話」「こころや身体に不調のある人への気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人、と定義している。

最近、さらに、子どもケアラー、ヤングケアラー、若者ケアラーについても報道されてきている。ケアラー連盟ヤングケアラープロジェクトでは、ヤングケアラーを次のように定義している。

・家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子ども。ケアが必要な人は、主に、障がいや病気のある親や高齢の祖父母だが、きょうだいや他の親戚の場合もある。

なお、同プロジェクトが行った新潟県南魚沼市のすべての公立小学校・中学校教員調査によれば、アンケートに答えた教員の4人に1人が、「この児童・生徒はヤングケアラーかもしれない」と感じる（感じた）経験を持っていた。現在、高校生調査にも取り組んでいるが、ヤングケアラーそのものがまだまだ知られ始めたばかりである。

しかしながら、昨年には、安倍首相が提唱している「新3本の矢」で、ワーキングケアラーが注目され、業界団体や労働組合からはケアワーカーの処遇改善が要望され、国会でも取り上げられている。一番遅れているのは多様なケアラー（家族など無償の介護者）への支援の必要性についての社会の理解であるといえる。

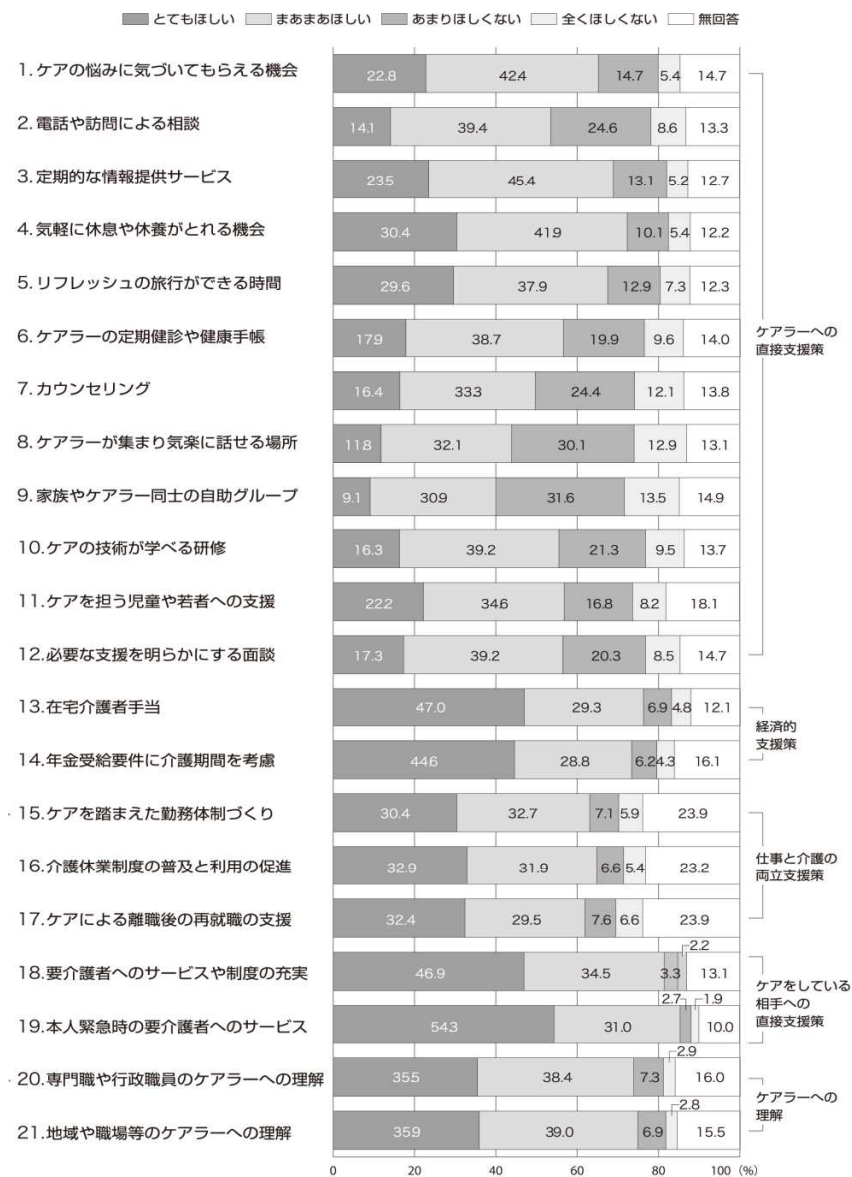
専門職や、行政職の誤解もある。ケアラー支援の必要性を訴えると、すでに、「地域包括ケアセンターでは介護者の相談にのっている」「デイサービスやショートステイが使えるようにケアマネ

ジャーも家族に配慮している」と言われることも多い。しかし、相談の内容はケアラーが在宅介護を実施・継続するための相談に留まる。デイやショートは現実的には介護者の一時的休息もその目的の一つとして利用されているが、介護者が通常的生活（学業や仕事の継続、社会参加を含む）を送るために認められる権利としての休息・休暇ではない。

ケアラーは、ケアをするために役立つ支援のみではなく、ケアラーへの理解も含めて、社会生活

を送るための支援を求めている（図1、NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン「2010年介護者支援調査」）。トップはケアラー本人緊急時の要介護者へのサービスである。ケアをしている相手へのサービスや制度の充実への要望も高い。次いで、経済的支援策、ケアラーへの理解、仕事と介護の両立支援策、ケアラーへの直接支援策である。ケアラーへの直接支援策については、ケアラー自身が経験をしていない内容が多いので、要望は低く出ていると推測できる。

図1 ケアラー自身がほしい支援（ケアラー/回答者1,734人）



回答者が1,734人であるのは、1～21まで全て無回答の回答者を除いたためである。

ケアラーの活躍と 介護リスクの現実

ケアはもっとも人間的な行為であるだけに、リスクもあることを認識していることが大事である。

●ケアラーが担う介護と社会

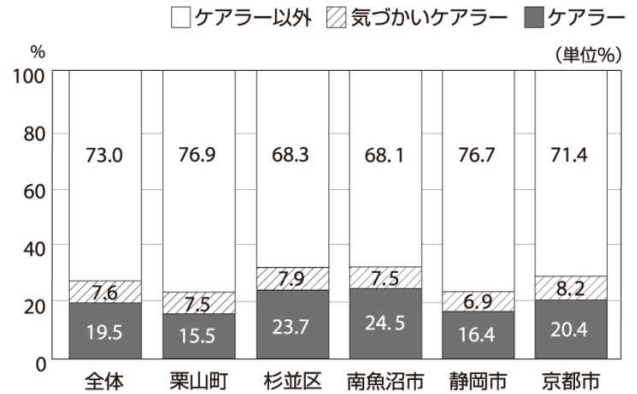
少子高齢化の進行に伴い、要介護高齢者数もその割合も増加している。認知症高齢者も増加し、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人といわれている。介護保険サービスの利用者も増えているが、主な介護者の71.7%は家族であり、事業者は14.8%にすぎない。つまり、おもに同居の家族が、食事、着替え、移動、洗面・排泄、体位交換等の介護を担っており、その時間は、要介護4や要介護5の人の介護では、ほとんど終日が55%前後となっている（「平成25年国民生活基礎調査」）。

では、ケアラーの存在率はどのくらいであろうか。「2010年調査」（前出）によると、約5世帯に1世帯はケアラーがいることが分かった（図2）。引き続き実施した「2015年介護者支援調査」（ケアラー連盟。対象は北海道栗山町と杉並区の一部）を見ると、2010年も2015年も全世帯調査を行った栗山町（2015年、回答者2,742名、回収率57.8%、うちケアラー496名）では、ケアラー世帯は、15.5%から19.3%に増加していた。さらに、「2015年調査」では、現役ケアラーに加えて、もとケアラーや将来ケアラー（将来、ケアラーになる可能性がある）についても聞いており、合計すると61%が、「広義のケアラー」であることがわかった。

ケアラーは今後も重要な役割を期待されること

になるが、こちらの見通しもたっているとは言えない。

図2 ケアラーのいる世帯は5世帯に1世帯



●追い詰められるケアラー

～介護離職、虐待、介護殺人、介護力不足

総務省「就業構造基本調査」（平成24年、5年ごとの調査）からは、介護や看護のために仕事を辞める人は年間10万人にのぼることがわかる。その内、女性が8割、50歳から64歳が56.6%を占めている。また介護をしている人は557万人おり、有業者は291万人、無業者は266万人となっている。15歳～29歳の介護者も約17万7600人いる。

では、退職を防ぐにはどうしたら良いのであろうか。たとえば、厚生労働省の委託調査（平成24年度）によれば、40歳代から50歳代の正社員男女各1,000名のうち自分で「介護を担っている」割合は、男性14.4%、女性10.7%である。その内、55.6%は勤務先の有給休暇、フレックスタイム制度、介護休業制度などの両立支援制度を利用していない。その理由は、「介護に係る両立支援制度がない」27.3%、「自分の仕事を代わってくれる人がいない」21.9%、「家族・親族の理解・協力が十分に得られた」20.3%、「在宅勤務等の柔軟な働き方で対応しているため」14.1%である。この調査は、40歳代から50歳代の介護を機に離職した1,000名（回収994）にも聞いている。離職者の

44.4%は勤務先の両立支援制度を利用していない。その理由は、「介護に係る両立支援制度がない」45.3%がトップで、「自分の仕事を代わってくれる人がいない」20.5%、「介護に係る両立支援制度がわからない」「相談する部署等がないこと、もしくはわからない」13.0%と続く。「家族・親族の理解・協力が十分に得られた」は6.8%と低い。

また、この調査は、離職した人は仕事をやめたかったわけではないこと（40歳代の8割弱、50歳代の約5割、60歳代の約3割が就業希望）や、仕事を辞めて介護に専念したところ生活上の負担が増した（精神面64.9%、肉体面5.6%、経済面74.9%）ことも明らかにしている（三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社『仕事と介護の両立に関する労働者アンケート調査』平成25年3月）。

つまり、介護と仕事の両立には、介護をしている従業員の把握・両立支援制度の創設・情報周知（会社の支援、介護保険制度など）・相談・雰囲気づくりなどの職場環境整備と、協力者の確保や心身の健康・経済面など在宅介護の環境整備の両方が重要であることが分かる。

「2015年調査」（前出）の栗山町の結果からは、ケアラーのうち収入を伴う仕事をしていた人は64.6%おり、そのうち、約4人に1人が働き方を変更している。退職38.5%、働く時間を減らした34.6%、転職17.3%、休職9.6%、その他7.7%である。退職者のうち、介護休業制度を利用した人は6.4%にすぎず、制度を知らなかった人は40.4%に上っている。

ケアラーは、要介護者の生命と自分自身の生命の危機にさらされる状況にもおかれている。

厚生労働省によれば、平成26年度の「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律に基づく対応状況等に関する調査結果」による高齢者虐待判断件数は1万5,739件で、前年度比で0.1%増加した。最も多かった加害者は息子40.3%、次いで、夫19.6%、娘17.1%であった。その発生要因は、「虐待者の介護疲れ・介護ストレス」23.4%、「虐待者の障害・疾病」22.2%となっている。

警察庁「平成24年中における自殺の概要」によれば、「介護・看病疲れ」が原因の自殺者は総数28,396人中292名で、前年度にくらべ34名減少。年齢は10歳代から80歳以上までと幅広く（50歳代、60歳代、70歳代で約7割）、男性が60.6%を占めている。

日本福祉大学の湯原悦子氏が、新聞30紙から被害者60歳以上で親族による介護に関する殺人事件を調べたところ、1998年から2012年までの間に少なくとも672件の「介護殺人（心中や殺人）」が発生し、680名が犠牲になっていることがわかった。平均して年間40件、毎月3件ものケアラーによる殺人事件が起きていることになる。

また、「さいたま市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定のための事業者アンケート調査報告書」（表：2011年8月、2014年8月）によれば、平成26年で、居宅介護支援事業所（ケアマネジャーが所属）の2割以上が、ケアラー自身の高齢や病気、精神的負担などにより介護力の不十分な世帯があると回答している（表1）。

表1 家族等の介護力について不十分と感じる利用世帯の割合

	調査年	利用世帯数	不十分と感じる世帯	
			世帯数	割合(%)
地域包括支援センター	平成23年	2505	480	19.2
	平成26年	2570	446	17.4
居宅介護支援事業所	平成23年	9931	1597	16.1
	平成26年	13025	2966	22.8
訪問看護事業所	平成23年	1520	397	26.1
	平成26年	調査なし		

●ケアラーの介護生活と生活への影響

ケアラーはケアをすることにより、心身の健康を害したり、社会的孤立に陥ることも多い。

「2015年調査」（前出）の栗山町の結果からは、次のように、ケアラーは社会的に孤立しがちであり、また、当たり前前の生活ができないことが明らかになった。

- ・ケアラーの約2割が2人以上の人をケアしている。
- ・ケアラーの約4割はサービスを何も利用していない。
- ・ケアラーの約7人に1人がサービス事業者以外にケアへの協力者がおらず、4割弱は信頼して相談できる人や窓口がない状況にある。
- ・おもなケアラーの直接的なケア時間（食事介助や排泄介助などの時間）と間接的なケア時間（食事の支度や洗濯、買い物などの時間）を合計した週間介護時間は、平均で36.3時間にのぼり、労働基準法で定められた週労働時間に近く、土日・休日はない。
- ・深夜（0時から5時）の睡眠が中断されるケアラーは5人に1人強である。複数回中断される人もいる。
- ・ケアラーの5割強は身体的不調を抱えており、約1割はこころの不調を抱えている。その中には受診したくてもできないケアラーもいる。
- ・時間的に拘束されているため、二人に1人は社会活動の機会が減少している。
- ・認知症や依存症の人をケアしている人で介護の負担感が高い。
- ・ケアをしていることで自分は孤立していると感じる（感じた）ことのある人は1割強（杉並調査では2割弱）であり、感じる（感じた）理由として、自分の健康悪化や自由な時間の不足、周囲の無理解や非協力、相手から離れられないこと、離職、周囲との交流の減少をあげている。今回のインタビュー調査に応じてくれたケアラ

ーの声をいくつか紹介したい（2015年調査パンフレットより）。

- ・40歳代の娘ケアラーが80歳代の実母をケア：心からゆっくり休みたい。母とケンカせず接したい
- ・50歳代の娘ケアラーが80歳代実母を別居ケア：毎日、通いの介護なので、1～4時間とかなりの時間かかり、自分の仕事、家事その他ができなくなり、とても不自由を感じる
- ・50歳代の娘ケアラーが70歳代実母を別居ケア：自分よりも介護対象者の方が長生きするのではないか。私は死ぬまで介護をしているのだろうか
- ・60歳代の嫁ケアラーが80歳代の義母を同居ケア：介護のため、仕事をやめ、ずっと家にいる。
- ・60歳代の娘ケアラーが90歳代の実母を同居ケア：ケアする人が、家から外出できないので、家まで来て、感情面のサポートをしてほしい
- ・60歳代の息子ケアラーが80歳代の認知症の実母をケア：いちばんたいへんなのは24時間拘束されること。介護が必要になってから、まわりから気をつかわれ、お母さんの友人たちが来訪することが皆無になってしまった。ほんとうは話し相手などに来てくれたらと思う
- ・80歳代の夫ケアラーが80歳代の認知症の妻をケア：認知症状が出始めて拒むようになり、デイサービスの利用をやめた。利用中断後の2ヶ月間、だれも気にとめてくれず、誰に相談していいのかわからなかった。助けがほしかった

ケアラーの包括的支援に向けて ～ケアラーの普通の生活や人生を 支援する地域包括ケアシステムを

●ケアラーの特徴と支援の目的

ケアラー支援の難しさは、ケアラー自身の特徴による場合も多い。これまでの調査研究から、ケアラーには次の4つの特徴があることが明らかに

なった。①「介護は家族がするもの」に縛られている、②ケアラー自身が支援の必要性に気づいていない、③介護は突然始める場合も多く、誰に何を相談したらよいか分からない、④将来の見通しが持てない、である。こうしたケアラーの特徴を捉えた支援が必要である。

日本ケアラー連盟は、また、ケアラーの実態を踏まえ、ケアラー支援の目的を4つあげている。

①介護される人、する人の両当事者がともに尊重される、②無理なく介護を続けることができる環境を醸成・整備する、③介護者の社会参加を保障し、学業や就業、趣味や社交、地域での活動などを続けられるようにする、④介護者の経験と、人びとの介護者への理解と配慮がともに活かされる社会（地域）をつくる、である。

つまり、ケアラーはケア役割やケア責任を果たすだけでなく、普通の家族生活や学業、職業生活、地域生活など社会生活を営む一人の独立した人間であるということを基本にすえて支援することが大事であろう。

そして、これまでも見てきたが、ケアする人と、ケアする相手の組み合わせは実に多様である。

「2015調査」（栗山町）により、ケア関係を見ると、ケアラーの3割は70歳以上の老々介護となっており、ケアラーも自身の高齢化や健康問題を抱えつつ、ケアに取り組んでいる様子が見えてくる。一方、働き盛りの年齢では子どもの介護や高齢者の介護をし、高齢者も「子ども」の介護をしているなど、介護関係は多様である。10代のケアラーが80歳代の祖父のケアをしている事例もある。すべての世代が全ての世代をケアしている。誰もかの生活や人生を支えることは共通の課題であるが、その解決はライフステージにあわせた、そして個人の事情にあわせた支援が必要である。

ここで二人の元ヤングケアラーの言葉を紹介し

たい。

- ・ 高校生の頃から父親を8年介護した元ヤングケアラー：父が倒れてからクラブ活動をやめた。大学には行ったが、母と介護を交替するため、家との往復だった。就活もできなかった。市役所に行ったら、お母さんと来てねと言われて、3年間、サービスに結びつかなかった。友だちにもどうせ分かってもらえないので話さなかった。「僕の人生はこれで良いのでしょうか」と、大人社会に言いたかった。
 - ・ 10代から祖母を介護した元ヤングケアラー：記憶を失い、妄想に苦しみ、不安のため家族から離れようとしなかった祖母の顔を忘れられない。ぼくは祖母の介護と引き換えに、友だち、学業、職、そして時間を失った。看取った後、知人からは「おばあちゃんは（孫）に介護してもらって幸せだったね」といわれたが、果たしてそうだったのだろうか。ぼくがほんとうにほしかったのは、ぼく自身の生活と祖母が幸せだと思える生活の両立だったと思う（日本ケアラー連盟ヤングケアラープロジェクトパンフレットより）
- ケアラー一人一人の不安や悩みを軽減し（なくし）、その年代の普通の生活を応援することがケアラー支援なのだと思う。

●最近の政策の動向

ここでは、地域包括ケアシステムの主体に介護者が位置づけられてきたことについて紹介しておきたい。「地域の実情に応じて、高齢者が、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び自立した日常生活の支援が包括的に確保される体制」としての地域包括ケアシステムの構築を進めることが必要であるとされ、そこに介護者支援も位置づけられた。

平成27年度から始まる第6期介護保険事業計画

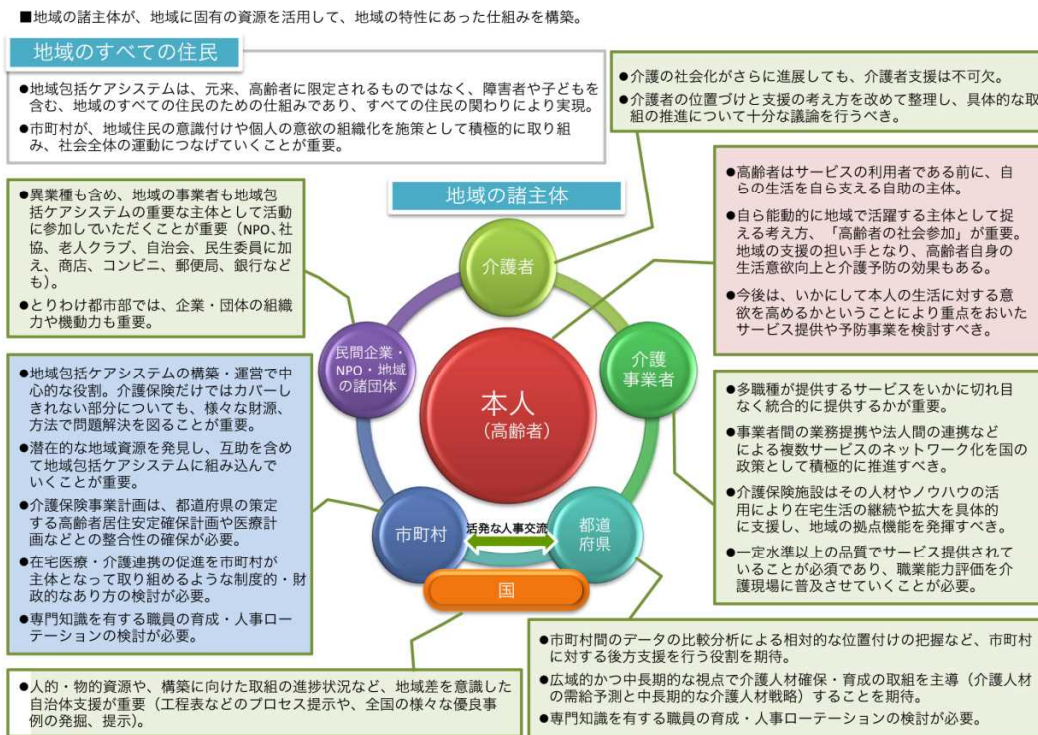
に合わせて、平成25年3月に公表された「持続可能な介護保険制度及び地域包括ケアシステムのあり方に関する調査研究事業報告書（地域ケア研究会）地域包括ケアシステムの構築における今後の検討のための論点」では、「介護者」を地域包括ケアシステムの主体と位置づけ、

- ・家族等が引き続き大きな役割を果たしていることも事実であり、介護の社会化がさらに進展し

ても、介護者の身体的・精神的負担を完全に取除くことはできず、介護者支援は不可欠

- ・家族等が介護を理由に仕事や学業等の社会生活を断念せざるをえなくなること、心身に不調をきたすことは、社会全体の損失になる
- ・介護者の位置づけと支援の考え方を改めて整理し、具体的な取組の推進について十分な議論を行うべき、と指摘している（図3）。

図3 地域包括ケアシステムにおいて諸主体が取り組むべき方向



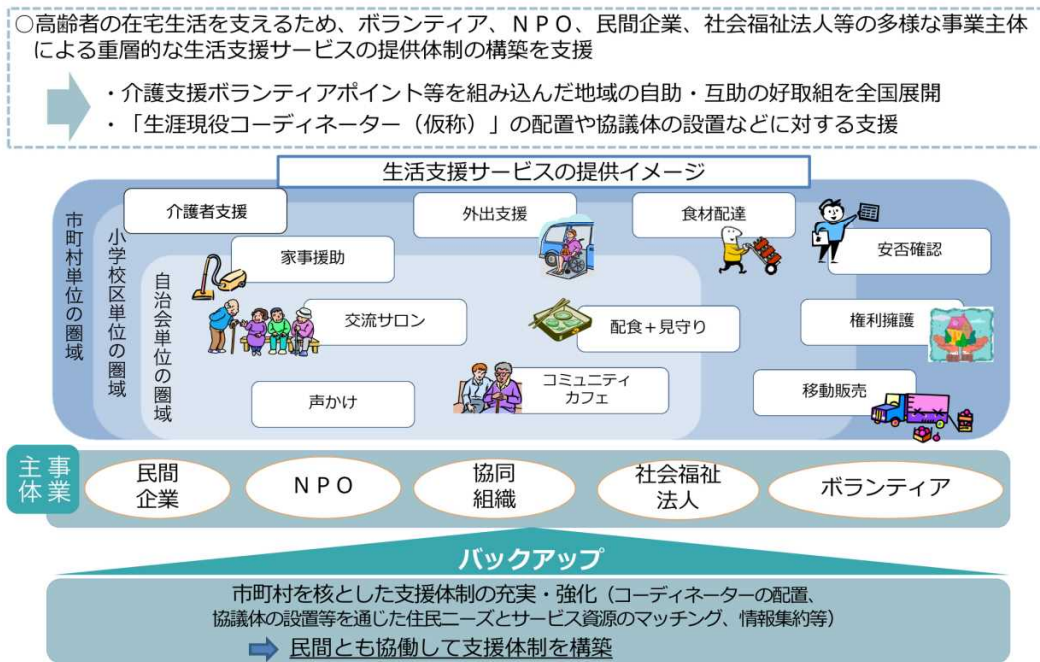
また、介護保険制度では、平成18年の改正により地域支援事業が新設され、その任意事業のひとつとして家族介護支援事業が始まった。また平成27年の改正では、地域支援事業に位置づけられた生活支援体制整備事業において、高齢者の在宅での生活を支える多様な生活支援・介護予防サービスのひとつとして介護者支援が明示された（図4）。

2012年度以降、厚労省は、「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」「認知症施策推進総

合戦略（新オレンジプラン）」を公表し、「認知症の人の介護者への支援」を進めている。

このように、ケアラー支援の必要性は少しずつ認識され、制度上も位置づけられてきているものの、始まったばかりであり、実質的な進め手となる市町村がケアラー支援を展開できているとは言えない状況にある。今後は、当事者が参加して、具体的にケアラー支援をどのように進めていったらよいのか、各自治体で知恵を出し合ってゆくことが求められている。

図4 多様な主体による生活支援サービスの重層的な提供



なお、「2015年調査」では、地域での支えあいの可能性についても聞いている。日常的な地域の人同士のつながりや助け合いの活動の必要性について、9割以上の回答者が必要性を感じていること、ケアラーの5人に一人は地域に手伝ってほしいことがあると答えており、特に、声かけや話し相手、家の外回りの仕事では支えあいの可能性が高いことがわかった。多様な思いを尊重しながら、ケアラーやその家族が孤立しないための仕組みを地域で話し合いながら検討する必要性が示唆されたことを付け加えておきたい。

●ケアラー支援に向けて

ケアラー連盟では、これまでの取り組みと「2015年調査」の結果をうけて、「あなたのまちにケアラー支援の仕組みをつくる」ための5つの視点と、ケアラー支援を進めるための5つの提言を行った。5つの視点は次の通りである。

① 発見の視点：まずあなたのまちのケアラーを知るためにていねいな調査をすること

- ② 理解の視点：ケアラーの実情をしっかりと把握し、どんな支援が望まれているか理解すること
- ③ 共生の視点：ケアラーにとって一番の危機は社会的な孤立であることを認識すること
- ④ 尊重の視点：介護する人の、市民・社会人としてあたりまえの生活を尊重する姿勢が必要であること
- ⑤ 支えあいの視点：支えあいを望む多くの市民の力を信じてケアラー支援の仕組みをつくること

ケアラー支援を進めるための5つの提言は、次の通りである。

①ケアラーのアセスメントを保証する：現実的にも理念的にもケアラーの支援を確立するために不可欠のサービスとして自治体によるケアラー支援策の一環として早急に実現されるべきである。ケアラーのライフプランをたてることにつながる。

②レスパイトサービスの理解普及と現状での柔軟な提供：ケアラー支援の根幹は、介護の場から一時的に、安心して「離れる」ことのできるこ

である。「地域包括ケア」という流れの中で、市民団体等による見守りやケアラーズカフェなどのインフォーマルな場の創出や活用が地域の重点課題になりつつある。

③地域での支えあい構築のための多様な方法論の提示と支援：地域での支えあいは全国一律の標準的な形ではなく、町村部や都市部、あるいは中山間地や大都市中心部などそれぞれの地域特性と、住民の意識、コミュニティ資源としてのそれまでの街づくりの経験などの組み合わせにより、テラーメイド的アプローチが有効である。住民同士や各団体をつなぐ役割をケアラー支援の活動団体や社会福祉協議会のような地域福祉機関に期待する。

④ケアラーの概念の柔軟化：ケアラーは一般には主たる介護者と同義に思われやすいが、実は多様な存在である。人生の中でケアラー役割は現在でもあり元（過去）でもあり将来でもありうるものであり、だれもがいつかは何らかの形で担うものとなっている。ケアラーの概念はこうした多様性を包含するのであり、住民に向けた情報提供や意識変革への働きかけが必要である。

⑤介護者（ケアラー）支援法の制定と国および自治体の介護者支援戦略の策定：ケアラーへの公的支援の根拠となる基本法が制定されるべきである。現在、フォーマル、インフォーマルに多様な形で提供されているケアラー支援を一つの枠組み

に位置づけ、制度的体系化を図る必要がある。理念が重要となるため、党派を超えた議員立法の形が望ましい。

一方、地方自治体は介護者支援法の制定を待つのではなく、現行制度の範囲内でさまざまな支援サービスを提供したり、支援活動を行っている市民団体を支えることができる。法律制定時にすでに多様な支援サービスが先駆的に実施されている状況が生まれていることによって法律は理念に加え内実を与えられる。地方自治体はそのために支援戦略を策定し実施する。

折しも、2016年3月23日、「介護離職のない社会をめざす会」の発足記念フォーラムが行われた。労働組合、介護事業者、介護者支援団体が運営を担うことになっている。資料の表紙には、

- ・介護する家族も介護を仕事とする人も、離職のない社会をめざす当事者たちの大連携（連合）
- ・介護があっても、自分の仕事も人生もあきらめない社会を
- ・介護する人が幸せでなければ、介護される人も幸せになりません

と書かれている。ケアラー、ワーキングケアラー、ケアワーカーの相互理解および社会的理解と、「ケアの価値が正当に評価される」社会の実現を具体的に進める推進役を期待したい。

■本稿は、平成27（2015）年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業、①『地域包括ケアシステムの構築に向けた地域の支えあいに基づく介護者支援の実践と普及に関するモデル事業報告書 ～ケアラーを支援する地域をつくる～』、②2015年度「地域支えあいにもとづく介護者支援の実践と普及のための調査」から見えてきたこと ～あなたのまちでもケアラー支援を～（パンフレット）、③『あなたのまちの介護者支援ガイド ～参考にした介護者支援の3つの活動～』（平成28（2016）3月、一般社団法人日本ケアラー連盟）を基に、筆者がまとめました。①と②は、日本ケアラー連盟のHPよりダウンロードできます。