特集

介護者を守るケアラー支援 大切な人を介護する「あなた」も大切なひとりです

誰もがいつかは介護を必要とするときが訪れます。先が見えない介護の毎日に、精神的に追いつめられるケースも少なくありません。本町では、介護者を守る「ケアラー支援」に取り組んでおり、さまざまな人たちからお話を聞くことができました。今号では、決して他人事ではない、介護の現実に目を向けてみたいと思います。

やさしい介護のはずが・・・

令和2年（2020年）4月28日の朝日新聞社会面、「老老介護、妻を手にかけ」という大きな見出しが目に入りました。

東京都杉並区の自宅で妻を刺殺したとして82歳の夫が逮捕されたという記事です。

閑静な住宅街に住み、手をつないで散歩をするほど仲が良かった二人でしたが、3年程前に妻が認知症を発症した時期から状況が一変します。夫にしがみつくようにして妻は歩くようになり、車いすが手放せなくなりました。要介護度は3まで進み、食事やトイレ、入浴に介助が必要な状態になっていきました。デイサービスに通うも自宅で妻を懸命に介護する夫。事件前日の朝もデイサービスに行く妻を笑顔で見送っていたといいます。

「魔が差した」

翌日、夫は自宅の包丁を手に取っていました。逮捕後、夫が口にしていたのは後悔の言葉でした。

2020年（令和2年）4月28日（火）

老老介護 妻を手に

の82歳「将来悲観」

介護者に目を向けること

なぜ、このような事件が起きてしまうのでしょうか。妻を介護する夫に近所の人から「日中は少し楽でしょう」と声をかけられたとき、思わず「いなくたって疲れるよ」と漏らしていたといいます。

高齢化が進む中、こうした「老老介護」の世帯は今後も増えていくことが予想されます。厚生労働省が自宅に要介護者がいる人を対象に実施した調査によると、介護する側とされる側の両方が65歳以上の方（老老介護）の割合が、令和元年（2019年）の時点で59・7％。75歳以上に限っても33・1％を占めています。「周囲は『献身的に介護をしている』とほめるのではなく、弱音を吐けないのかもと考え、声をかけてほしい」との専門家の意見も記事にはありました。

今、新型コロナウイルス感染症の影響により社会的な不安も高まる中、孤立しがちな介護者が抱える課題に目を向ける必要があります。

それぞれの介護

介護をする人、介護される人の日常

介護をするってどういうことだろう。
それは実際に介護をされた方にしかわからないことです。実際に介護をされてきた方々に話を聞きました。

母がおしえてくれたこと

「うれしいような、情けないような」

そう話してくれたのは、母の介護を一人でしてきた男性。

94歳で亡くなった母は、最後の2年くらいは認知症を患い、介護が必要でした。介護は普通のこと、自然なことだと思っていました。なぜなら仕事をしながら祖父母の介護をしていた母の姿を見てきたからです。他に兄弟がいるのに「何で俺だけが」と、孤独を感じることもありました。そんな時に、励ましてくれたのが近所の人でした。様子を見に来てくれたり、自分の想いをわかってくれたり、とてもありがたかったです。

今、自分も腰や膝が悪くなり、お風呂に入るのも大変で手すりを付けました。「もし外れたら大けがをする。しっかりした手すりを付けよう」と思いました。そんなことを考えると、母のため一生懸命に介護をしてきたつもりでしたが、〝あれで良かったのかなぁ〟と思うこともあります。介護を終えて思ったことは、想いをわかってくれる人がいてうれしかったこと、悔んで、あぁすれば良かったと情けなくなったことです。そして、一番強く思うのは、これから自分が老いていく道を母が教えてくれたことでした。

周りの人が支えてくれた

「私は一人ではなかったです」

そう語り始めたのは、母を介護していた一人の女性。

母が元気なころは一緒に温泉へ行くのが楽しみでした。母を介護するようになったのは、母が93歳の頃。胆石が原因で黄疸が出て、入退院を繰り返し、その頃から体調が悪化。オストメイト※1になり、点滴をするためポート※2も付けました。そんな身体では、受け入れてくれる施設も限られ、母の希望もあり、介護サービスを利用しながら在宅での介護が始まりました。母が亡くなるまでの3年間は、とにかく一生懸命で、あっという間でした。介護をしていて大変なことも、後悔したことも山ほどありました。夜のトイレ介助では、おむつを嫌がり、毎回付き添っていましたが、私も血圧が高くなり起きてあげられなかった時もありました。転倒した母を車椅子に座らせる力がなく、途方に暮れた時もありました。また、どこにも行きたくないと話し、デイサービスも最後まで利用しなかった母を一人にしておけず、買い物は友達がしてくれましたが、どうしても外出しなければいけない時は、すぐに戻ってくるからと母に伝えて用事を足しました。思い出すのは、外出した時に、ついついお喋りをしてしまい、気付けば夕方になり、急いで帰宅すると、転倒して横に倒れていた母を見た時、大事には至らなかったものの、そんな自分を責めました。

介護体験を話してくれた女性。当時を思い出して涙を流す場面も。

ただ、ケアマネジャーさんとの出会いに感謝しています。「一生懸命にやるので何でも言ってください」その一言がとてもうれしく、いつも相談に乗ってくれました。介護の知識のない私にアドバイスをくれたのは訪問看護の看護師さんでした。清拭の仕方やご飯の食べさせ方などちょっとしたアドバイスをくれました。母と二人きりの生活。大変だと思う以上に私を支えてくれた周りの方への感謝の気持ちの方が大きいです。だから私は、「一人ではなかった」。母の介護を終えた今、その言葉が自然と出てくると話していました。

※1：消化器疾患や泌尿器疾患により病巣を取り除いた後に、便や尿の排泄経路を得るために、消化管や尿管を人為的に体外に誘導して造設した開放孔を付けた人のこと。
※2：静脈へ栄養や薬剤などを投与するため皮下に埋め込む器具。

動いていた介護者支援

「栗山町社会福祉協議会」は、介護者支援にいち早く目を向け、平成22年（2010年）に日本ケアラー連盟の実態調査へ協力したことを機に介護者支援に向けて動き出しました。

ケアラーとは「介護」「看病」「療育」「世話」「心や身体に不調のある家族への気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアしている人たちと日本ケアラー連盟では定義しています。

この調査で、町全世帯の15％にケアラーがいること、そしてケアラーの実に約60％が心や身体に不調があることが分かり、町社会福祉協議会は介護者支援に視点を当てた活動を実施してきました。

ケアラー支援学習会のようす

町の介護者支援サービス制度と今後の取り組み

介護保険をはじめとする福祉サービスを利用することは、高齢者本人を直接支援することだけではなく、家族の精神的な負担を軽減する家族支援につながります。

町では外出支援サービス、家族介護用品支給助成、認知症高齢者徘徊探索サービス利用助成などの事業を通じて、本人だけではなく介護者への支援も行っています。

町の高齢化率は40％を超え、少子高齢化による介護サービスを必要とする人の増加や介護人材の不足、認知症高齢者の増加、家族介護者の支援など介護を取り巻く課題は多様化しています。全ての住民が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるために「栗山町のビジョン」について今年度は協議していきます。

※詳しくは町地域包括支援センター（☎㉓2255）までお問い合わせください。

町社会福祉協議会の主な活動

まちなかケアラーズカフェ「サンタの笑顔」

「一週間以上、人と話をしていない」「介護の合間に息抜きできる場所があったら」支える側も支えられる側も自由に集まり交流する場として、ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」を開設しています。

命のバトン

「介護をしている自分が倒れたらどうしよう」という不安の声に対し、取り組みを開始。緊急の連絡先やかかりつけの病院などの情報を記載した容器を冷蔵庫に入れ緊急時に対応するもの。町内会や民生委員児童委員の協力によりケアラー世帯のみならず、一人暮らしや高齢者夫婦世帯にも配布しています。

ほっとひといき 家族介護者交流会

毎月第４火曜日開催（祝日の場合は翌週開催）

「ひとりで悩んでいませんか？」

介護者の皆さんが日ごろの思いや悩みをお話しいただける日ができました。お気軽にご参加ください。

【日　時】8月25日㈫　10：30～12：00
【場　所】いきいき交流プラザ　まちなかケアラーズカフェ「サンタの笑顔」
【内　容】コーヒーを飲みながら参加者の皆さん同士の思いや悩みを話せる交流会
【参加費】100円（飲み物代）
【問い合わせ】町社会福祉協議会　☎72-1322

介護者に寄り添って
ケアラー支援専門員

町社会福祉協議会にはケアラー支援専門員「スマイルサポーター」がいます。ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」を拠点に介護者の悩みを聞き、必要に応じて地域包括支援センターやケアマネジャーと連絡を取り合い、介護者の負担を軽減する活動をしています。また、地域包括支援センターと連携し、ケアラーズカフェにおいて介護予防講座を実施するなど、気持ちをリフレッシュする企画運営にも取り組んでいます。

さらに、今年の5月に電話相談窓口を開設。月1回、角田や継立へ出向き、相談支援を行う活動も開始しました。

あなたの笑顔に会いたい スマイルサポーター

ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」を拠点に活動しているケアラー支援専門員「スマイルサポーター」の高橋みはるさん（写真左）、橋本純子さん（写真右）、そして、サンタの笑顔の「特大サンタクロース」

ケアラー支援専門員「スマイルサポーター」の高橋みはるさん、橋本純子さんは「介護をされている方が、少しでもホッと一息つける場をこれからも作っていきたい」と話していました。

介護のお悩み聞かせてください

◆**日　時**　毎週月・水・金曜日
午前9時～正午（祝日休み）

◆**場　所**　いきいき交流プラザ
まちなかケアラーズカフェ
「サンタの笑顔」

介護者のための専門ダイヤル

☎72-2121

◆**日　時**　毎週月・水・金曜日
午前9時～正午（祝日休み）

介護の悩みを安心して話せる場所

「話をしただけで楽になるほど介護は簡単なことではない。解決できないなら相談しても意味がない」そう言われたことがあります。私たちは役に立たないかもしれません。私も認知症の母を介護している時に「誰に何を言ってもこの辛さは変わらない」と決めつけていました。母を亡くした今、あの辛かった日々の中で誰にも言えないようなことを安心して話せる場があったら、共感し受け入れてくれる人がいたら、母に対してもっと優しくできたかもしれない。そう思っています。

介護をしていて辛いこと、苦しいこと、悩んでいること、わからないことはありませんか？秘密は必ず守りますので、ぜひ、お話しに来てください。

ケアラー支援専門員
スマイルサポーター
高橋　みはるさん

助けが必要になったとき支えられる関係

昨年の11月から相談支援を始めました。相談を受けて思うことは、介護の形は十人十色。一つではないということです。それぞれの暮らしの中にある悩みや心配ごとに、私たちの介護経験が少しでも役に立つのであればうれしいです。また、私たちのもとには一人暮らしの方もお喋りに来てくれます。話の内容は相談でなくても良いんです。日常の出会いを大切にしたい。そして、助けが必要になった時に支援機関と連携し、横断的に支えられる私たちでありたいと思っています。

私たちがいる場所が皆さんにとって、ホッと笑顔になる場所になるようこれからも活動していきたいと思います。

ケアラー支援専門員
スマイルサポーター
橋本　純子さん

いま介護者を守るためにできること
ケアラー支援条例の制定を

町として介護者を支援する仕組み作りが始まろうとしています。町社会福祉協議会が事務局となり、行政や民生委員児童委員、ボランティア団体などが委員となって構成するケアラー支援連絡協議会を新たに設立し、ケアラー支援の活動内容に対する協議などを進めています。町社会福祉協議会の橘一也会長は「介護が必要な方に対する法制度はありますが、ケアラーを支援する法制度はありません。ケアラーは心身の健康不安のほか、仕事や学業、社会参加等ができなくなるなど、ケアラーを取り巻く社会問題の解決にはケアラーのための法制度が必要不可欠。制度化に向けた協議も始めていきたい」と話していました。今後、町社会福祉協議会では、ケアラー支援に対するニーズ調査も実施することとしています。

町は、このような町社会福祉協議会の活動と連携して、ケアラー支援に係る条例化に向けた取り組みを進めています。

栗山町の先駆的な取り組みに期待しています
～ケアする人をケアする条例の制定を～

日本女子大学家政学部家政経済科教授
一般社団法人日本ケアラー連盟代表理事
堀越（ほりこし）　栄子（えいこ）さん

近年、国や自治体、社会福祉協議会、市民団体等から、ケアラー（家族等無償の介護者）支援に関する講演会に呼ばれることも多くなっていますが、自治体の取り組みとしてまずご紹介するのが、社会福祉協議会を中心とした栗山町の10年にわたる活動です。

栗山町では、平成22年（2010年）・平成27年（2015年）の全世帯を対象とした実態調査、ケアラーを支える人（在宅サポーター、ケアラー支援サービスコーディネーターなど）、もの（命のバトン、宅配電話帳、ケアラー手帳、ケアラーアセスメントなど）、場（まちなかケアラーズカフェ「サンタの笑顔」など）、情報環境（ケアロボ）をまちづくりとして先駆的に行ってきました。現在は「栗山町ケアラー支援推進協議会」により、ケアする人をケアするための条例策定に向けた検討を進めています。

今年の3月に埼玉県で初めてケアラー支援条例が全会一致で制定されましたが、栗山町の取り組みに大いに影響を受けています。栗山町で制定されれば市区町村初となります。これからも栗山モデルを追求して、ケアラーと支援者を勇気づけてくださるようお願いいたします。

【プロフィール】
昭和26年（1951年）生まれ、さいたま市在住。日本女子大学家政学部家政経済学科卒業後、助手、専任講師、助教授を経て教授。現在、名誉教授。地元で、「自分たちのまちは自分たちの手で」と、おおみや・市民の会、生活介護ネットワークの活動に加わり、現在は認定NPO法人さいたまNPOセンターの活動を担っている。