

なぜ、ケアラー支援は必要か

介護者支援の会 草加

代表 酒井 斉

2023年11月10日

ケアラー（介護者）とは

介護者（ケアラー）とは、病気や障害などで介護が必要になった家族を無償で世話や介護をする人のことです。状況によって介護負担に差はありますが、現役世代ではダブル介護や 多重介護問題、高齢世代では老々介護や独居老人、また少子高齢化と核家族化で世帯人数が減少、子供の介護（ヤングケアラー）を生んでいます。障がい者の家族がいる場合も同じで介護負担は心身のバランスを崩し、家庭崩壊や介護離職、そしてDVや自殺、殺人につながる例もあり、ケアラーは多々問題に悩み、多くは孤独になります。



障害を抱える家族の介護をしている



高齢者が高齢者の介護をしている



会社を辞めてひとりで親の介護をしている



高齢の親の介護のために実家に頻繁に通っている



目が離せない家族の見守りや付き添いをしている



薬物・アルコール等依存やひきこもりの状態にある家族の世話をしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



高齢の親が障害を抱える子どもの介護をしている

ケアラー支援を必要とする現状

今日、少子高齢化が進み、日本の高齢者（65才以上）は3,627万人（男性1,574万人、女性2,053万人）で日本の総人口の29.1%（2022/9総務省）と、高齢化率は世界1です。

超高齢化の加速で高齢者が増え、介護施設に入れたい要介護者が今後も増加の一途で、老老介護や認認介護、介護離職による介護負担で「うつ病」や「虐待」、「殺人」、「一人暮らしの孤独死」など、多くの問題を抱えています。

また現役世代に多い、若年性認知症や高次脳機能障害者は、病気に加え経済的な困難を抱えて、生活支援が極めて重要、自立支援を必要としています。

国は在宅介護を促しており、それには地域全体による理解と支援が必要であり、一方、核家族化による世帯人数の減少は、家庭での担い手不足となり、介護業界でも人材不足は深刻で、介護保険制度の維持が危ぶまれています。更に介護保険料や利用者負担の値上げが検討されており、物価上昇の折、介護負担に耐えられない家族も出て、介護難民の増加が危惧され、私達の役割は更に重要と考えています。

介護負担の多くの原因「認知症」とは

介護で一番多い認知症の介護は、要介護者の程度にもよりますが、ストレスが溜り易く、極めて負担の多いものです。

- * 同じことを何度も繰り返す、
- * 物の置き場所が覚えられず、いつも探しものをしている、
- * 探し物が見つからないと、盗られたと身近な人を疑う、
- * 感情の起伏が激しくなり暴言や暴行をする、
- * 外出したがる、* 失禁が多くなる等、

このような日々が繰り返され、今までと違うことに戸惑いが起き、疲れ果て、それがケアラー（介護者）のストレスとなって、本人も気付かないうちにDVや殺人に発展し易い。

認知症とは？



認知症の人への対応

私達の介護者サロンに参加するケアラの多くは、認知症の家族を抱えていろいろ悩んだ上、当会へ相談に来るほとんどの人は認知症についてはあまり知らず、対応に苦慮した末に、勇気を出して来ています。

そこで私達は、ケアラーの話を十分話してもらった上で、認知症の基本的な症状とその対応について、私達自身が勉強したことや自分達の介護経験を基に、次のことを参考にと伝えて」います。

- ① 認知症は記憶力が低下しただけで人格は変わらないので、本人の尊厳は守る。
- ② 本人の持っている能力は尊重し、取り上げないでほしい。
- ③ 当人の言ったことを否定しない。失敗や出来ないことを責めたり、怒ったりしない。



ケアラー（介護者）支援への取り組み

通常、介護は家族でするものといった考え方が社会通念として根付いていて、介護の問題を身内以外に話したり相談することに抵抗を覚え、悩みを抱え込んでしまいがちで、ましてや役所や公的機関への相談は更に敷居が高いようです。

そこでケアラーの誰もが気軽に相談し易い環境整備の必要性から、民間主導でケアラーの居場所となる「介護者支援の会」、「介護者の集い」、「介護者サロン」、または、認知症に特化した「認知症と家族の会」や脳疾患による「失語症や片麻痺の会」等、多様なケアラー及び当事者を支援する団体が各地、各市に開設され、ケアラーに光が当たる活動がようやく根付いてきました。途中、コロナ禍により、やむなく中断する時もありましたが、各所で引き続き活動しています。



私達（草加）のケアラー支援

草加市では包括支援センターが8ヶ所あり、ケアラー支援の集いも定例で開催していますが、本来、要介護者支援が目的であり、各専門職の方で構成されていて、ケアラー支援は本来の業務ではないと思います。

一方私達は、介護を経験して苦勞された方の、いわゆる介護経験者を、主体に介護に興味のある方、支援したい方等、多様な人材のスタッフで、参加したケアラーさんに寄り添い、参加者の話を聞き（傾聴）を主に、参加者同士を繋ぐ、スタッフの介護経験談、介護資源に繋ぐ、アドバイス等をして、介護は一人ではないことや、仲間がいることを体感してもらおう。

私達（介護者支援の会・草加）のサロン

介護者サロン「こもれび」
会場；草加市民活動センター
毎月第4(木)13:00~15:00



介護者サロン「らくだ」
会場；生活クラブ生協草加
毎月第3(金)13:00~15:00



介護者（ケアラー）支援の具体例

- * ケアラーが介護以外の時間を確保できるように、介護サービスやボランティアの代替えケアを提供する。
- * ケアラーが気軽に介護の相談やケアラー同士の情報交換や交流ができる介護者サロンやカフェの開設。
- * 介護に関する気軽な相談窓口としての役割と、各包括支援センターや社協、行政と役割分担の支援を行う。
- * ヤングケアラーは相談者との信頼関係を築く場、及びヤングケアラー同士が集う場、或は子供食堂、学習支援などとの情報交換及び連携が必要です。

介護の現状1

介護が必要になる主な原因（令3年・厚労省）

| | |
|------------|-------|
| 1位：認知症 | 18.1% |
| 2位：脳卒中等 | 15.0% |
| 3位：高齢による衰弱 | 13.3% |
| 4位：骨折・転倒 | 13.0% |
| 5位：関節疾患 | 10.8% |

* 心疾患、呼吸器疾患、悪性ガン、糖尿病、脊髄損傷、パーキンソン病、視覚・聴覚障害、

介護の現状2

介護を受けている人はどれくらい 「要支援・要介護者」

| | |
|-----|------------|
| 全国 | 6,818,000人 |
| 埼玉県 | 327,000人 |

令和2年（2021年）3月
厚生労働省資料より



介護の現状 3

主に誰が介護しているか

2000年頃までの介護者は配偶者が7割でしたが、2019年では5割強に減少、その変わり同居の家族が増えています。

《同居家族》 52.0% 《同居家族以外》 48.0%

「配偶者」 : 23.8% 「別居の家族」 : 13.8%

「子供(ヤングケアラー)」 : 20.7% 「介護事業者」 : 12.1%

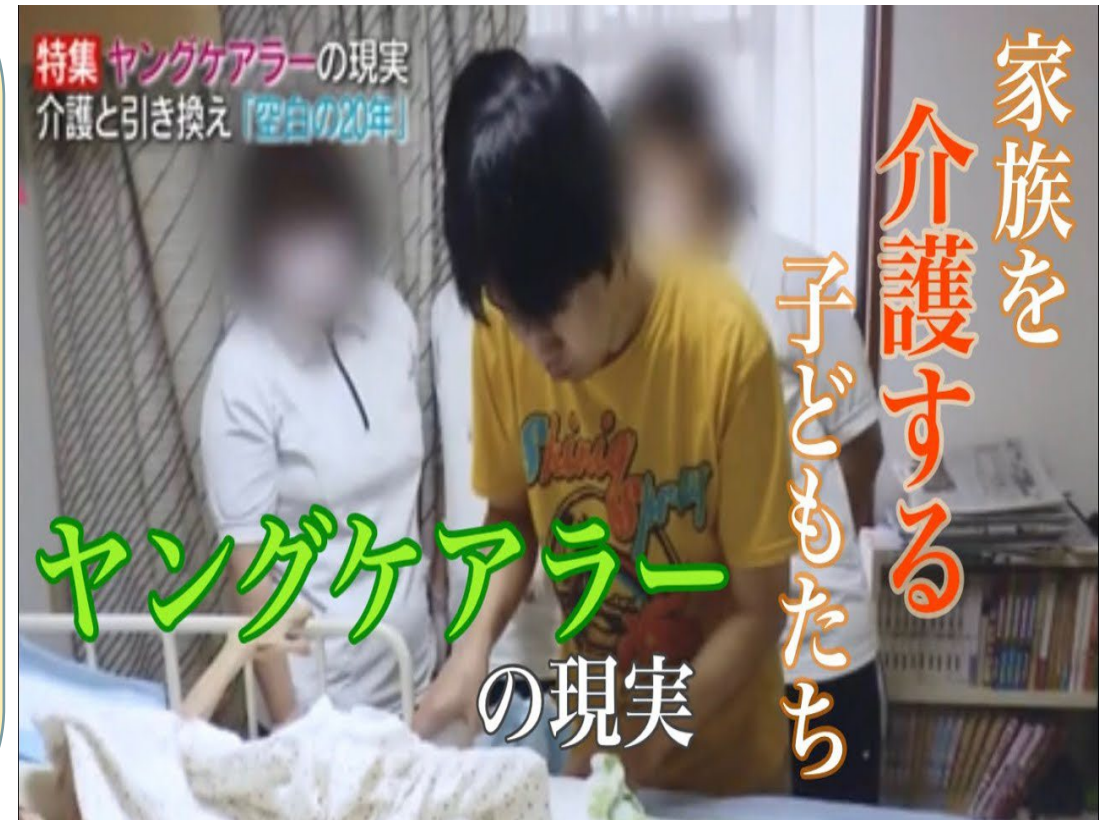
「子の配偶者」 : 7.5% 「その他」 : 22.1%

※同居家族の男女比=【男性35% : 女性65%】

(厚労省調査)

ヤングケアラーや若者ケアラーを生む要因と現状

近年、少子高齢化と共に核家族化で家族構成の減少が顕著になってきました。そのため家族に障害や病気で介護が必要になった場合、子供でも大人が担うような介護（ケア）をしたり、家事や家族の世話のほか、精神的なサポートも行うことで、自分の時間や学習機会が減り、将来への不安を抱えたまま1人で悩んでいるのが、若者・ヤングケアラーです。



今後の問題点

介護は必要とする人がいる分だけ、介護する人（世話をする）が必要でその多くは家族や近親者、或は友人、知人が自分の健康や生活、将来の人生を犠牲にした無償での介護をしています。

介護により心身の負荷、経済的な損失（学業、就職、給与、年金、離職等）が生じますが、その保証制度は何もありません。介護にはいろいろな形態があり、老老介護、認認介護、現役世代に多い多重介護、ヤングケアラー等、多種ありますが、経済的な問題は置き去りにされ、この延長線上にDVや自殺、殺人、心中が発生しています。このような事案の人は相談や地域の集いには来ていません。これ等見えないケアラーの発見に、地域コミュニティを通して微力ながら努めています。

「介護者支援の会・草加」の活動」

- * 私達の会はケアラー支援のほか、孤独なケアラー発見のためと地域のコミュニティを育てるため、各地域に3か所、コミュニティサロンを開催しています。
- * 地域コミュニティサロン◆Tカフェ・月1回；小物作り、おしゃべり会、映画会、麻雀等
- * // ◆柳島サロン・月1回；地域の親睦とコミュニティを育む会、
- ◆新たな地域の居場所、e-サロンを医療生協草加と生活クラブ生協と当会の3団体合同で開催。参加者で結成したバンドをバックにコーラスを合唱、各団体の持っている得意な部分を持ち寄り開催。それぞれ各団体のスタッフが主導、特色有り、
- * その他、草加の「ごちゃませの会」、片麻痺と失語症の会「うちにおいでよの会」、ヤングケアラーのケアカフェ「璃空」のメンバーとして参加しています。

地域コミュニティを育むサロン

e-サロン：毎月第2（木）



「生活クラブ生協草加」「医療生協草加」「当会」の3団体合同による 地域のコミュニティサロンで、参加者有志で結成した楽団「e-バンド」の演奏はサロンの看板となっている。

Tカフェ らくだ：毎月第3（金）



地域のコミュニティサロンで毎月、趣向を変えて各種小物の手作り、近所の名所散策、映画鑑賞、麻雀、セミナー等、参加者のみんなで楽しみ、心も身体も活性化するような居場所作りをしている。

サロン柳島：毎月第2（火）



柳島は市のはずれで居場所になる場が少なかったため、地域の有志とウエルシア柳島店のご協力で開催していましたがコロナで中止、幸い有志のご厚意で近所のバレエダンでスタジオを無料借用し、地域的话题をテーマに開いて現在に至ります。

皆様

ご清聴ありがとうございました