

いつか向き合う日のために。経験者の声からみえてきた 「介護のあるくらし」の現実とおもい

生活者研究センター
主任研究員 矢部 恵美

世界の中でもいち早く超高齢社会に突入した日本。「介護」は多くの人がいずれは向き合う可能性があり、誰もが介護する、あるいは介護されることが想定されます。けれども介護は、不安はあっても、真剣に考えることはなんとなく先送りにしてしまいがちな問題です。

介護のあるくらしの現実を知るべく、現在、自宅で介護をしている方々に話をうかがうと、不安や葛藤を抱えながら、取り組んでいる姿がみえてきました。

いざ直面してから慌てないように、経験者の現状から、介護の現実を“自分事”としてとらえてみました。

- 増え続ける要介護者人口。介護は遠い未来ではない現実
- 自分なりの介護スタイルを見つけて。事例「介護のあるくらしとおもい」
- 将来の「笑顔のひとときがある介護」のために今、できること

【調査概要】

「介護のあるくらしのおもいと実態調査」

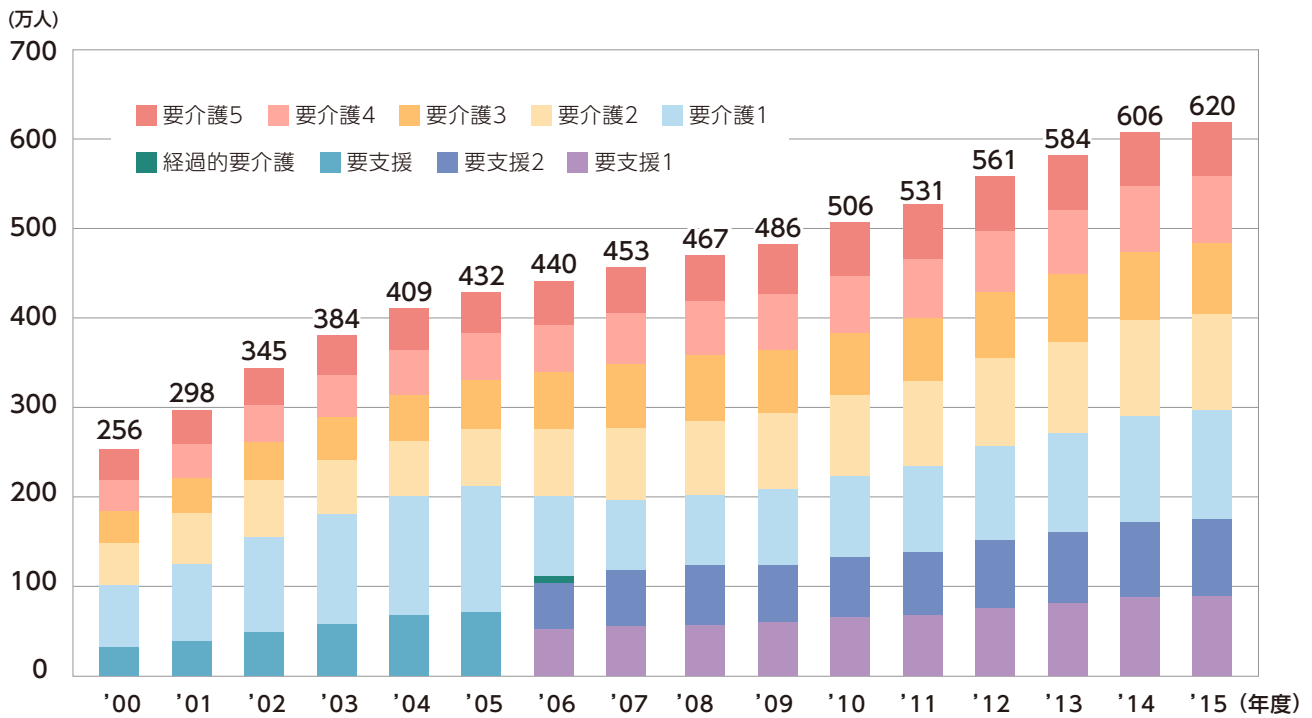
調査期間：2015年2～6月
調査方法：家庭訪問インタビュー
調査対象：介護・介助を行っている50～89歳男女
対象者数：16人

「介護に関する定量調査」

調査期間：2015年9月
調査方法：インターネット調査
調査対象：介護・介助を行っている50～69歳男女
回答者数：420人

増え続ける要介護者人口。 介護は遠い未来ではない現実

長寿大国日本の「平均寿命」は、男性が80.21歳、女性が86.61歳。しかし、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる「健康寿命」となると、男性71.19歳、女性74.21歳で、平均寿命とは9歳以上も差が見られます(2013年 厚生労働省公表)。さらに、要介護認定者数は、2000年度の256万人から2015年度には620万人になり、この15年で2.4倍に増加しています(図1)。いつ自分が介護する側、される側になるかわからないのが日本の現状です。



厚生労働省「介護保険事業状況報告」
 ※2006年4月の制度改正により、
 それまで6区分あった「要介護度区分」が新たに7区分に変更。

(図1)要介護(要支援)認定者数

こうした社会背景も踏まえ、実際に介護をしている人に「不安に思うこと」を尋ねてみると、「いつまで続くのか、漠然と不安になる」「これからどうなるのか、先が見えない」といった声が聞かれました。

調査からも、キーワードとして「いつまで」「続く」「これから」「どうなる」が上位に浮かび上がり(表1)、先の見えない不安を強く感じているものと思われます。

(表1)今、介護をしていて不安に思うことは？

	単語	件数
1位	いつまで	34
2位	続く	25
3位	健康	16
	寝たきり	
5位	今	14
6位	将来	13
	病気	
8位	今後	12
9位	認知症	11
10位	これから	10
	どうなる	
	状態	
13位	悪い	9
14位	もっと	8
15位	症状	7

介護・介助を行っている50～69歳男女 420人（花王 生活者研究センター調べ）
 ＊自由回答をテキストマイニングにより解析（上位15項目）

自分なりの介護スタイルを見つけて。 事例「介護のあるくらしとおもい」

実際に介護をしている人たちにインタビューしてみると、介護の状況はさまざまで、それぞれに不安や葛藤を抱えながら、ちょっとした息抜きや気分転換など、何かしら折り合いをつけて暮らしている姿がありました。

事例 1 実親介護

突然の慣れない介護で大変



突然のことで、何の準備もなく、最初のうちは大変でした。でも介護サービスの利用で余裕ができ、おかげで笑顔で父と接することができるようになりました。

Aさん(51歳)

要介護者:父(85歳) 要介護3

家族構成:父と二人暮らし 別居家族:妹(既婚)

◆ 介護の現状 ◆

父の介護

- 食事の準備。
- 着替えの介助。
- デイサービス、ショートステイの利用。



家事

- 父がデイサービスに行っている間に掃除、洗濯。

自分のこと

- 介護のため正社員から今はパート。
- 最初のうちは父に苛立ち、介護がストレス。何もかもがつまらなく感じた。

こころの支え

- 現在は介護サービスを利用。その時間で趣味のヨガを再開できた。
- 心の余裕もでき父への思いやりがもどり、父の表情もやわらかくなった。

◆ 介護へのおもい ◆

- ・最初のうちは突然のことで、介護の情報や手続きひとつわからず戸惑った。
- ・会社に勤めていた自分の生活が介護に一変。外出する自由な時間もなくなり、閉塞感と「なんで私だけ」というおもいと、「もうやっていけないかもしれない」という危機感。でも父が大好きなので長生きしてほしいし、自分がやらなければという責任感が先に立った。
- ・思い切ってケアマネジャーに相談し、サービスを活用し始めると気持ちが楽になり、父が帰ってきた時やさしく接することが出来るように。はじめは後ろめたさを感じていたが、一人で抱え込まなくていいんだと思えた。

事例 2 老老介護

二人でいる時間を大切に過ごしたい



妻と二人でいる時間を大切に過ごしたい。
若い頃に面倒をかけたので、自分が介護をするのは当たり前。
体力・気力に限界を感じるけれど、自分が倒れるわけにはいきません。

Bさん(82歳)

要介護者:妻(82歳) 要介護4

家族構成:妻と二人暮らし 別居家族:長男と長女(既婚)

◆ 介護の現状 ◆

妻の介護

- 夜2時間おきにトイレ介助。
- 入浴は3日に一度、娘が手伝いに来てくれる。



家事

- 他人が家に入ることを妻が嫌がるので、できることは自分でやる。
- 掃除をしなくても死ぬことはないが、洗濯は毎日やらないといけない。
- 食事を毎回作っていたが、最近は億劫になって配食サービスも利用するようになった。

自分のこと

- 人様に迷惑をかけたくない、という気持ちが強い。
- 今、自分が倒れるわけにはいかないから、マルチビタミンを飲んで自分の健康を保つ。

こころの支え

- 月1回、娘に来てもらっている間に、街に出て百貨店をぶらぶらする。
- 夕食時の缶ビールでほっとひと息。
「今日も終わった気分」で明日のことは考えない。

◆ 介護へのおもい ◆

- ・長年連れ添った妻の介護は当たり前。若い頃に面倒をかけたので、それを今、返している。
- ・妻の笑顔を見ると自分も頑張れる。
- ・今は、娘も一生懸命やってくれるし、他人が家に入るのを嫌がる妻の気持ちも尊重し、できるところまでは一人で行う。
- ・体力、気力には限界を感じている。私を心配してケアマネジャーから介護サービスを勧められるが、人に迷惑をかけたくない気持ちが先に立つ。

事例 3 認知症介護

夫の気持ちを思い最後まで見てあげたい



認知症の夫に心ない言葉をかけられてやりきれないことも。夫から目が離せないし、気持ちの余裕はないけれど、最後まで見てあげたいと思います。

Cさん(69歳)

要介護者:夫(74歳) 要介護4/寝たきり

家族構成:夫と二人暮らし

◆ 介護の現状 ◆

夫の介護

- 食事の介助。とろみ食。
- 4時間おきにおむつ交換。
- デイサービスは行きたくない。



家事

- ニオイが気になるので洗濯はこまめに。枕カバーは毎日、シーツは週1回交換。良い香りをつけたいので柔軟剤を使用。
- 夫が寝ている間は掃除機をかけられないので、床拭きシートで掃除。
- 夫が一人になると不安がるので買い物は手短に。近くのコンビニですますことも。

自分のこと

- 気が休まるのは夫が寝ている時間だけ。
- 時間も気持ちも余裕がないので化粧はしなくなったが、疲れて見えないように白髪だけは自宅で染めている。

こころの支え

- 夫が早く寝てくれた時だけ楽しみの歌番組を見て息抜きできる。
- 近所の人が心配して声をかけてくれることが支えになっている。
- 週1回りハビリと訪問入浴を利用しはじめてから、介護員の人に話を聞いてもらえるようになった。

◆ 介護へのおもい ◆

- ・24時間、目が離せないので何もかも大変に感じるが、近所の人から「よくやってるね」と声をかけられると頑張れる。
- ・施設には行きたくないという夫の気持ちを尊重し、サービスを利用しながら最後まで家で看るつもり。
- ・夫が夜中にわめいたり、暴言をはかれると、つい言い返してしまう。近所迷惑になっていないかと心配。
- ・医者から夫が「認知症」と言われたと義姉に伝えたら、「そこまでひどくないのに、弟をそんなに病気にしたいのか」と言われてしまった。義姉は見ていないので、未だに夫の認知症のことをわかってもらえない。

将来の「笑顔のひとときがある介護」のために 今、できること

今回のインタビューで、自宅介護をする方々の日常からみえてきたのは、介護は一人で抱えるのではなく、家族や周囲の人たちの「理解」と「協力」によって成り立っていくものだということ。介護サービスなど第三者の力を利用することに後ろめたさを感じる必要はなく、上手に利用していくことが大切ということでした。

重要なのは、介護をする人がそのことをしっかり認識してのぞむこと。生活のすべてを介護に充てるのではなく、自分の時間も確保して自身の生活を維持できるように。そうすることで心に余裕ができ、介護される人にとっても良い影響が生まれるようです。

また、事前に話し合っておかないと、いざ介護が始まったときに家族の考えに相違が生じるケースもあります。できるだけ認識を共有しておくことが、介護生活をより良い方向にもっていく重要なポイントではないでしょうか。

こうした情報を頭に入れておくことが、介護する人・される人、お互いが笑顔になれる介護につながっていくようです。やがて来るかもしれない「介護とともにある暮らし」のために、今のうちから考えて、心の準備をしておくことが大切なのだとおもいます。



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。