過度な負担抱える
多重介護

「する側」へ支援を
少子高齢化で増加必至

一人が同時に複数の家族らを介護し、過度な負担を抱える「多重介護」の増加が懸念されている。昨年11月には、福井県敦賀市で義父母と夫を世話していた妻が、その3人を殺害した容疑で逮捕される事件も発生。介護現場の専門家や支援者らは「介護する側への支援」の重要性を訴える。

敦賀市の事件では、90代の義父母と70歳の夫を介護していた70代の妻が逮捕された。妻は仕事をしながら「要介護1」の義母と「要支援2」の義父、足が不自由な夫の3人の世話を担い、逮捕後には「介護に疲れた」と供述したという。

「多重介護は決して『レアケース』ではない。まずは同じ苦しみを抱える人が多くいることを知ってもらい、孤立させないことが重要です」。横浜市立大の叶谷由佳教授（老年看護学）は言う。

叶谷教授らは、介護現場のケアマネジャーを対象にした調査結果を昨年発表。それによると、多重介護の事例を担当した経験のあるケアマネは約8割に上った。「3人以上の介護」や「介護と子育て」の事例を経験した人も5割以上いた。

一方、調査では多重介護で「介護離職」する人が増える結果にはならなかった。「経済的負担が増え、むしろ辞めるに辞められないのではないか。過度な負担は介護する側を追い詰める。勇気を持って『一人では無理』と言うことが大事です」

介護関連会社「ガネット」が昨秋、介護経験者約600人に行った調査では、22・7％が多重介護の経験があると回答。一方、厚生労働省の2018年度の調査では、家族から養護者による虐待の発生要因は「虐待者の介護疲れ、介護ストレス」が25・4％で最多だった。

NPO法人「介護者サポートネットワークセンター・アラジン」（東京）の牧野史子理事長は「困難の渦中にいる人は自分にケアが必要なことに気付かず、SOSを出せないことが多い」と指摘。重要になるのは、個々で状況が違う介護者と向き合い、その心身の健康状態を把握し、支援の緊急性などを判断する「アセスメント」（評価分析）だという。「まずは何より自治体が、介護をする側の支援に本腰を入れることが重要です」

アラジンでは、介護者同士が集い、悩みなどを語り合うサロンを定期的に開催しているが、ここ数年は一人っ子の介護者の参加が増えているという。「介護を分担できる兄弟姉妹がいない人が一人で両親を世話するとなれば、必然的に多重介護になる」

少子高齢化による多重介護の一層の増加など、さらなる介護者の困難の拡大が危惧される。牧野理事長は「だからこそ、介護者支援の仕組みづくりを早急に進め、広げていく必要があるんです」と話している。

90代の義父母と70歳の夫が殺害され、70代の妻が容疑者として逮捕される事件が起きた福井県敦賀市の住宅

「完璧に介護をしようとする人ほどつらくなる。ずぼらでもいいから、自分を大事にして」と叶谷由佳さん

「虐待や事件が起きて介護者支援の対策に乗り出す自治体もあるが、なかなか波及しない。必要なのは施策にすることです」と牧野史子さん

気持ちが沈む日に ケアラー（介護者）のあなたへ

- うまくいかない日は誰にでもある。あまり自分を責めないで
- 家族や友達など元気になれそうな人と話をしてみましょう
- 問題解決は、焦らず、ゆっくり、冷静に、一つずつ
- やることが山積みでうんざりしたら、15分、30分と決めて「自分の時間」をつくってみて
- 「今日は無理せず、明日から頑張る」と決めるのも一手です

※日本ケアラー連盟のケアラー手帳から抜粋した内容を基に作成

自分自身いたわって
ケアラー手帳でチェック

介護するあなた自身をいたわって―。日本ケアラー連盟（東京）は、主に認知症患者を介護する人に向け、孤立を防ぐための情報や、心身の健康を守るチェックリストなどをまとめた「認知症版ケアラー手帳」を作成し、介護者本人や支援者に活用を呼び掛けている。

「認知症の人と家族の会」愛知県支部と協力して制作した。相談窓口の一覧のほか、さまざまな介護体験の事例などを掲載。「気持ちが沈む日に」と題した項目では、「あまり自分を責めないで」などと、介護で落ち込んだときの心の持ちようもアドバイスする。

健康状態やストレスの有無などを確認するチェックリストには、「介護するあなた自身の体や心をいたわってあげることも大切」との言葉が添えられている。

手帳は1部200円で販売（送料別）。メール（info@carersjapan.com）で申し込める。詳細や申し込み方法は日本ケアラー連盟のホームページで。問い合わせは同連盟、電話03（3355）8028（金曜日午後1～5時）、ファクス03（5368）1956。

琥珀の夏

辻村深月・作
はるな檸檬・画

第二章　「ノリコ」（二十二）

「みなさん、ようこそ、ミライの学校へ」

しんたろう先生が言った。

いろんな先生たちがいるんだなぁと、ノリコはんやり、目の前で始まった挨拶を眺めていた。

頭の中は、さっき集められたこの班の中で、話かけて友達になれる子はいるだろうか、ということでいっぱいだった。ここにいるのはどうやら、一下は三年生、一番上は、六年生の子たちのようだそれより小さな、バスで一緒だった幼稚園や保育の子たちや、あの赤ちゃんは、いつの間にかいなっていた。さっき講堂の前で、「〝幼等部〟はちらへ」という声がしていたから、そっちの方にれていかれたのかもしれない。

同じ年の子は、ひとつの班にどれくらいいるん
ろう。同じ年だからって仲良くなれるわけじゃな
けど、まずは、同じ四年生の女の子から話しかけ
みるのがいいんだろうな、と考える。

大人にはいつもこういうところがある。

前々から仲がいい子たちを引き離して、新しい

たち同士の中に、子どもを入れるのがいいと思っ
いるようなところが。二年に一度の、学校のクラ
替えもそうだ。三年生になって、二年生まで仲が
かったヤスコちゃんやサキちゃんと離れたことで
ノリコは学校に仲のいい子がいなくなった。