

介護者の心理・社会的孤立と その対策について

～アラジンの活動を通じてみえてくるもの～



ケアするあなたの願いや
夢と一緒に叶えましょう

NPO法人 介護者サポートネットワーク
センター・アラジン 牧野 史子

ケアラズカフェ 2012～杉並区





介護で人生や仕事を あきらめなくていい社会の実現へ

VISION

1. 地域で孤立しがちな介護者を支援するしくみ（システム）づくり
2. 介護者への社会保障制度の実現
3. 介護者をめぐる社会の命題と向き合い、問題解決

MISSION

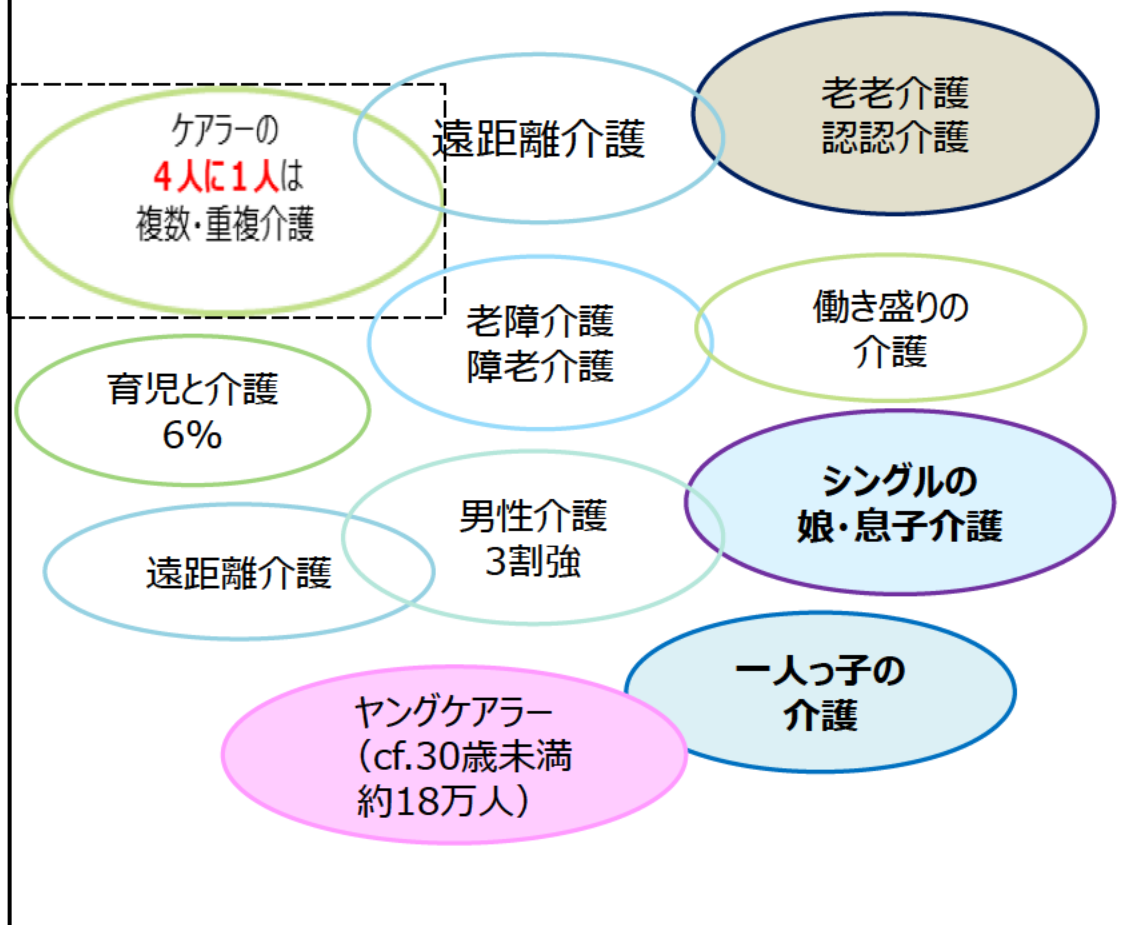


ひとりではない、
介護者サロン

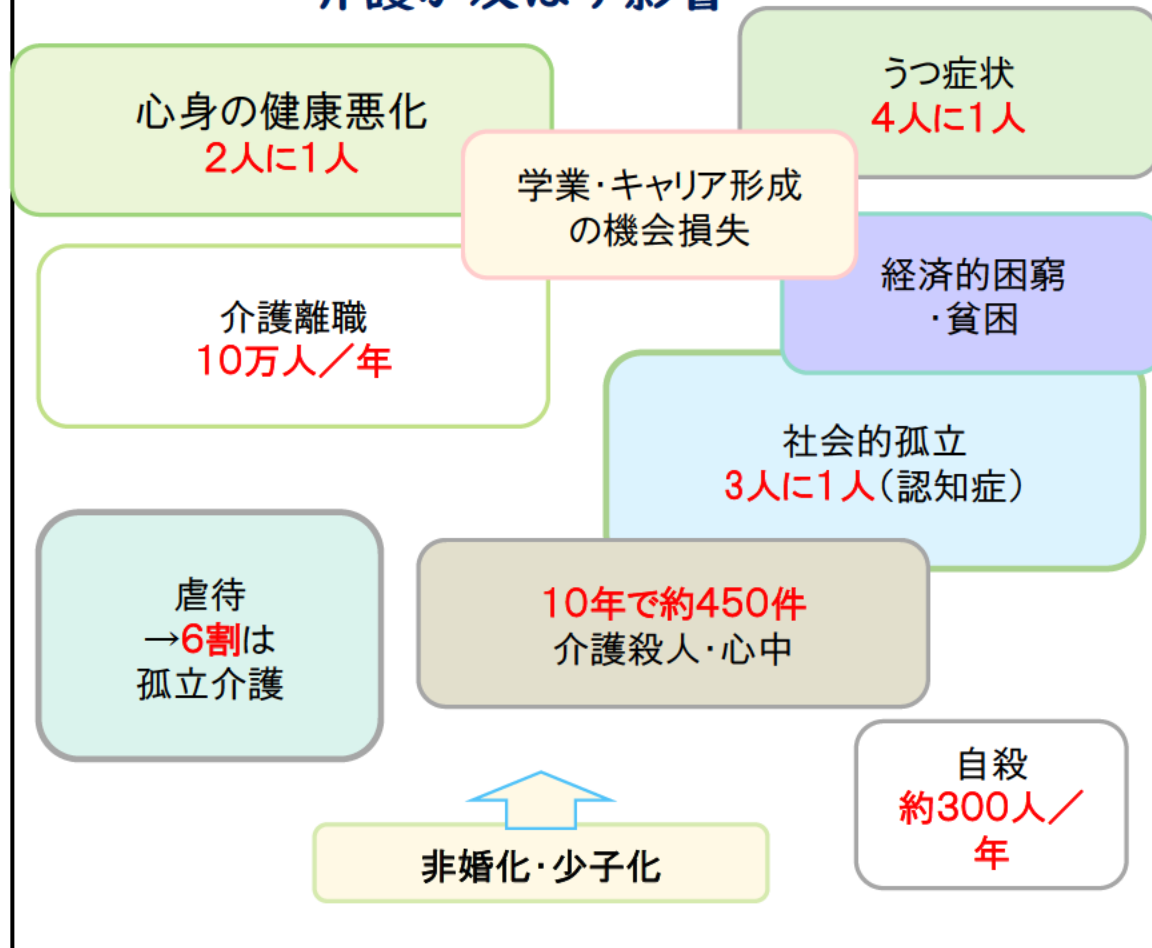


介護者（ケアラー）問題は社会問題

多様な介護者の出現



介護が及ぼす影響





介護殺人とケアラーの孤立・孤独

～事象の裏にあるもの～

- ・「介護・看病疲れ」が原因の自殺者は292名。(警察庁(平成24年))
- ・「介護殺人(心中や殺人)」672件(1カ月に3件強)が発生。
(1998年～2015年:日本福祉大学湯原悦子氏調べ)
- ・「二人孤独死」の発生 (朝日新聞)

～2015年発生の介護殺人・心中等の事例(23件)の分析～ (吉葉美友氏)

■特徴・傾向

- ・男性介護者(息子・夫)が多い ・60歳以上が7割
- ・健康面に不安あり(うつ・不眠、睡眠不足 体調不良)が半数。
- ・介護の担い手がひとり(孤立介護) ・介護の長期化(5年以上が7割) ・経済的困窮・不安(無職が21件)

■介護者の考え方の傾向

- ・介護への強い動機づけ「私がやらねば」
- ・真面目・完璧主義的傾向
- ・被介護者との依存関係傾向

周囲の評価
& 無理解

孤立を助長(深める)

閉じた家族に

⇒どのような支援のしくみが求められるのか。



コロナ禍におけるケアラー問題(Ⅰ)

～緊急調査報告より～

- ・ケアラーの**7割以上**が「変化」を経験し、多かったのは介護によるケアラー自身の疲労やストレスの増加だった。
- ・**約4割**はケア時間が長くなっており、平均5.7時間増えていた。
- ・**半数弱**のケアラーは仕事の変化を経験し、**25.6%**が仕事が減っていた。
- ・**約6割**は身体的・精神的健康への影響を受けていた。
- ・ケアラー感染時や濃厚接触者になったときの代替の人がいる人は1割に満たない。



ケアラーのボタン
緊急引継ぎシート

(一社) 日本ケアラー連盟

「ケアラーと新型コロナウイルス感染症**緊急**アンケート」(381名)
(2020.3月実施)より





コロナ禍におけるケアラー問題（2）

～電話相談は駆け込み寺～

～アラジン電話相談より～

毎週木曜日10:30～15:00



■介護者の年代

男性は30代～50代と若い介護者が多い。殆どがシングル介護。

女性は、最も多い年代は50代70代、80代の夫介護の方からの相談もあり。

■相談が増えた背景

コロナ禍において人に会うことができず孤立感が深まった

「地域の介護者の会やカフェが休止になった」「在宅勤務によりストレスが増えた」

■目立つ特徴

男性介護者からの相談が、昨年の2,5倍

電話相談件数が176本に対し、相談者は68人（リピーターが多い）

ほぼ毎週という人も。

介護者のための電話相談



心のオアシス電話

TEL:03-5368-0747

毎週木曜10:30～15:00



これまでも増して介護のことを話せる人が周りにおらず孤立



コロナ禍におけるケアラー問題(2)

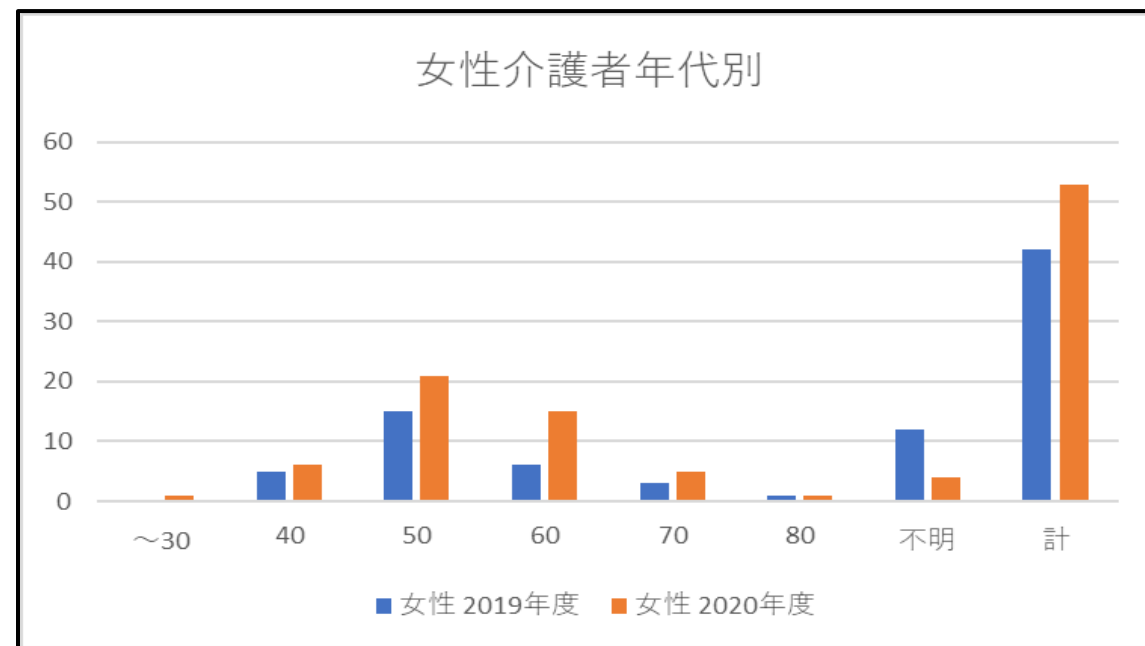
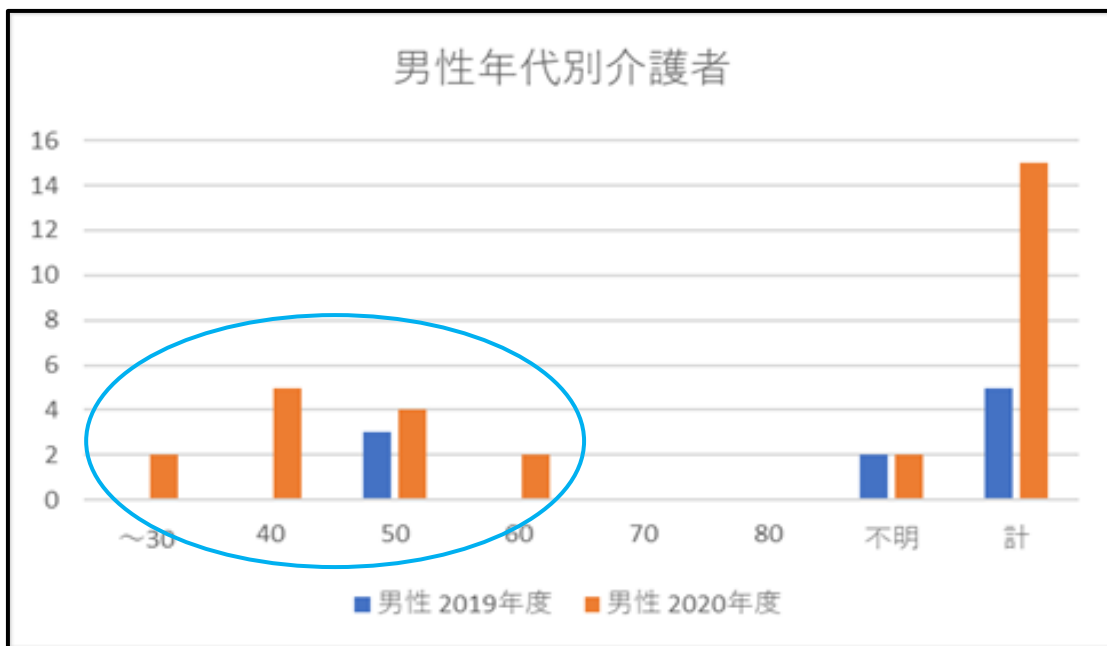
～アラジン電話相談より～

毎週木曜日 10:30～15:00



年度	期間	開設日数	件数 (本)	前年比
2019年度	4月～3月	49	88	
2020年度	4月～3月	50	176	200%

介護するあなたのための
電話相談「心のオアシス」





ケアラーの声

★ハードルの低い
カフェ（相談・情報・サービス）

介護者を直接支援するサービスがあるといい。（悩み相談、体のケアなど）

みんな大変な時なので何とか頑張りたいが、持病もあり、大変です。私自身4箇所の医院と歯医者に通っていますが、自分のをキャンセルする事もあります（実母と障がいのある子どもをケアする60代女性ケアラー）

もっとあちこちにケアラズカフェが増えたらいい。（それぞれショッピングモールで月1でオープンしたりとか）カウンセラーやナースに介護者のメンタルやヘルスケアの相談に乗ってほしい。

海外では介護者にも介護手当というのが支援のためのお金が出されると聞きました。いろいろなことを犠牲にして、あきらめながら大変な思いをして介護している家族にも、もっと経済的な面も含めた支援、サービスがあると有難いです。また、核家族化している現代で、一人で多重介護している人たちの現状をもっと認識してもらって、必要なところに必要なサービスを素早く手厚くできるようにしてほしいです。（50代 娘ケアラー）

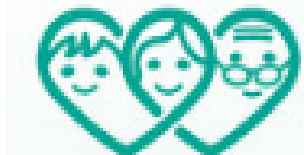
断らない相談窓口が始まると聞きますが、医療・介護・福祉と垣根なしで連携して、一括相談で話が終わるのがいい。

介護離職者が介護が終わった時にいままで関わっていた専門職との縁も切れ、親の年金で過ごしていた分、社会復帰への支援がない為、生活保護になるか、別の悲しい結果に追いつめられるかという現実、悲しい事件が後を絶たないのでは。介護が終わった介護者への社会復帰への道筋も制度として作るべきと考えます。（40代娘ケアラー 非正規雇用）

お金の不安があるから、無料で相談できるファイナンシャルプランナーとかがケアラズカフェとか市役所にいたらありがたい。



孤独・孤立対策への提言



～ケアラー支援の現場から～

1. “閉じた家族”への積極的なアプローチの手段を

- ・身近な場所でふらっと立ち寄れる（**ケアラズカフェ**などを含む）**相談支援拠点**（例：イギリスのケアラー支援センター）と アウトリーチ（在宅訪問員）のしくみ
- ・今だからこそ！「**ケアラーのためのSOS電話相談**」や「訪問電話」の設置を。

2. “ケアラーであること・自分に支援が必要であること”を認識できるツールの導入

- ・ケアのスタート期に「**ケアラー手帳**」の配布・「**ケアラーアセスメント**」の実施
＊心身の健康チェックと緊急支援時の**休養の保障**。

3. 「ひとりでは介護しない、させない」というスローガンを普及啓発と教育

- ・「一人介護では無理」の社会的啓発 ・規範の転換

4. **ケアラーの社会保障や心身ともも健康に生きるための環境整備を**

- ・離職後の復職支援と在宅介護経験がキャリアになる優遇措置を。
- ・介護の期間を年金の受給要件に。





さいごに

ケアラー支援法の制定を

～ケアラー支援の現場から～

ケアラー支援活動は、元ケアラーが自分の孤立経験から始めるケースが多くみられます。今、元ヤングケアラーが、次に続く人に向けた取り組みをスタートしているように。

そうした“ケア経験や知見を生かした社会参加（ならびに復帰）”をキャリアとして認める社会を創るためにも、ケアラー支援活動の充実や正規就労として成り立つしくみを。

ケアラーの健康維持や社会保障が整い、その人生を応援することで持続的な社会の実現や循環が可能になります。