

ケアラー新聞

2023
1
January
NO.8

編集・発行 全国介護者支援団体連合会 助成 公益財団法人キリン福祉財団 発行 2023年1月10日

全国各地でケアラー支援条例制定やその検討が進み「ケアラー支援に追い風が吹いている」とも言われています。しかし、一方で、ケアラーが抱える苦悩はなかなか理解されず孤立しがちで、結果、最悪の事態を招いた事案も後を絶ちません。ケアラーの苦悩は本当に「個人の問題」なのでしょうか。今号では「介護殺人」における現状や課題を通して、改めてこれからのケアラー支援について考えます。

特集 介護者殺人と介護者支援 P2

ケアラーの思い P4

- ◆若いケアラーのつながりの場が欲しかった
- ◆介護で私が学んだこと

全国のケアラー団体から P5

- ◆全世代の多様なケアラーのための社会的支援を～法制化・条例化をめざして
(一般社団法人日本ケアラー連盟)
- ◆NoMore介護離職「株式会社ワーク&ケアバランス研究所」という介護者支援の形 (株式会社ワーク&ケアバランス研究所)

【新副代表ごあいさつ】

この輪がもっと広がっていくように

全国介護者支援団体連合会 副代表 東海林 良昌

私がケアラー支援の活動を始めるようになって 15 年ほどが経ちます。多くの方と出会い、たくさんの方を教えていただき、私の話も受けとめていただきました。振り返ればただただ感謝しかありません。

私たちのサロンを訪れてくださった方の中でも忘れられない A さんがいます。A さんは物静かに皆の話を聴いている紳士でしたが、ある時「介護の問題はいつも自己責任だと言われるが、そうではない。社会責任なんだ」と熱弁したことがありました。その二か月後のことです。私の携帯電話が鳴りました。電話の相手は A さんのお嬢様でした。彼女は「父は二か月前に亡くなりました。あなたのサロンの開催チラシが部屋にあったので電話しています。サロンの帰宅後、体調を崩し運ばれた病院で亡くなりました。私は今日部屋の整理を終え、家も引き払う予定です。皆様には生前中大変お世話になったと思います。ありがとうございました」と、話してくれました。その話を聴き私は言葉を失いました。あんなにお元氣そうだったのに、あのあとお亡くなりになるなんて、そんなことがあるのだろうか。私たちのサロンでは、いつも奥様を介護された時の経験をお話されていた A さんでしたが、お嬢様によれば、A さんは定年退職後、町内会長も務めた立派なお方でした。A さんは、自身の介護経験は自分だけのことでなく、広く社会全体の問題として伝え、少しでも介護者のつらさを軽減することは急務なのだを教えていただいたと感じています。

皆様お一人おひとりの介護経験をお話いただくことは、自身の心の荷下ろしになるのと共に、必ずどなたかにとっての学びとなり、慰めとなり、今日を生きる力になります。連合会に集う仲間も、尊敬すべき素晴らしい方ばかりです。この輪がもっと広まっていくように、会運営のサポートをさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

特集 介護者殺人と介護者支援

日本福祉大学社会福祉学部 教授 湯原 悦子

先日、新聞記者の方からある介護殺人事件について取材を受ける機会があった。80代の夫が長年介護し続けた70代の寝たきりの妻を殺害したという内容である。

妻は40年前に脳梗塞で倒れ、ほぼ回復の見込みなしと言われていた。しかし夫は懸命な介護を続け、まひは残ったけれども動き回れるほどに回復した。しかし、再び病が妻を襲い、今度は意識不明の寝たきりになってしまった。夫はその後も献身的な介護を続けたが、自身も体調不良になり、心理的に追い詰められ、妻を殺害するに至った。

裁判では、被告となった夫から、妻を思う気持ちやきめ細やかなケアの内容が切々と語られた。長年に渡り介護を行っていたが、自らも体調を崩し、生活そのものが成り立たなくなっていった末での事件であった。裁判で下された判決は懲役3年執行猶予5年、「介護の苦労は想像を絶する。強く非難するのはやや酷だ」という内容であった。

夫が日々、物言わぬ妻に寄り添い続けていたと思うと、切ない気持ちで一杯になる。裁判では、夫は妻を大切に思う気持ちを繰り返し述べていたという。自身も体調不良になり救急搬送され、もはや今までのように妻の世話を続けることができないと悟ったとき、夫はこの先、妻と2人で生きていく気力を失ってしまった。

高齢化率が28.9%である現在、要介護者を抱える世帯は少なくない。刑事事件にはならなくても、先の見えない介護に苦しんでいる者は全国いたるところに存在する。



ギリギリの状態での介護を続けている彼らが力尽き、事件に及ぶことがないようにするために、私たちはどうしたらよいのだろうか。

1 介護殺人が生じる背景

介護殺人事件の報道記事によれば、介護者が事件に及んだ動機は主に「介護疲れ」と「将来への悲観」の2つである（湯原 2017）。介護疲れは要介護者に頻尿や、認知症による徘徊や暴言が見られ、介護者は余裕がなくなり追い詰められ、事件に及ぶという内容である。ここでいう介護疲れは必ずしもおむつ交換や食事介助など、具体的で分かりやすい介護行為によって生じるとは限らない。たとえ身体的には自立していても、目を離すと家からいなくなってしまうなど、要介護者から常に目が離せず、自分のペースでケアを行うことができない場合、介護者の負担は格段に重くなる。

もう一つの「将来への悲観」は事件発生当時、そこまで緊急の状態にあったわけではないが、この先状況がよくなるとは思えない、これ以上生きてもつらいだけと考え、関係が深い要介護者を道連れに死を選ぶというものである。高齢の配偶者間で生じる事件では、「将来への悲観」はよく語られる動機の一つであるが、介護疲れと比べ、対策を取ることが難しい。

そもそも高齢の介護者はなぜ、この先、生きていくことに悲観してしまうのだろうか。端的に言えば、多くの高齢者にとって、今の日本は要介護になったら安心して暮らせる社会ではないと考えられる。要介護高齢者を支える介護保険制度は導入から22年が経過し、時代の要請に添うよう制度改定が試みられているが、いまだ十分とは言えない。特に介護者を支える制度については、早急に検討がなされることが望まれる。

2 期待したい取り組み

2020年3月、埼玉県で日本初となるケアラー支援条例が制定された。地域で介護者を支える法的な根拠が整備された意義は大きく、その後も全国各地において、介護者支援条例の制定が続いている。このような動きは「自分が介護するしかない」と思い込み、孤立に

苦しむ介護者を救う糸口になり得る。

介護殺人の防止においては過去に生じた事例から学び、地域で再発防止策を導入することが重要であるが、それについても2022年から、国が毎年行う高齢者虐待調査において死亡事例の詳細な分析がなされるようになった。事件から学び、再発防止策を考え、施策に反映していくという仕組みを整えることにより、高齢者が将来に悲観せざるを得ない状況が少しずつ改善されていくことが期待できる。

その他、地域で高齢者を支える取り組みにも注目したい。新・京都式オレンジプラン（第2次 京都認知症総合対策推進計画）*には、目指すべき姿として「認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられる社会（認知症になっても安心して暮らせる京都を目指して）」と記されている。人々のなかに、どのような状態になっても住み慣れた地域で

尊厳ある生活ができるという確信があれば、たとえ要介護になっても「将来に悲観」して死を選ぶことはなくなるのではないだろうか。

そのような環境の構築に向け、私は自分のできることとして、まず過去の介護殺人事件から得られた知見を社会に届けていきたいと思っている。



湯原悦子「介護殺人 - 介護者支援の視点から」(2017) クレス出版

*地域包括ケア推進機構「新・京都式オレンジプラン」

<https://www.kyoto-houkatucare.org/ninchisho/orangeplan/> (2022.12.11 閲覧)

書籍紹介

介護殺人の予防—介護者支援の視点から

湯原悦子 著

家族介護者の苦悩、それは社会全体で解決すべき課題



湯原悦子先生

「介護殺人」—そう聞くと、とても重いテーマに感じられるかも知れません。しかし、今日の「家族介護」、そして「ケアラー支援」を考えると、この実情に目をそらしたままでは家族介護者の想いや苦悩に心から寄り添うことは難しいかも知れません。それぐらい、昨今、このテーマは「家族介護」「ケアラー支援」と隣り合わせに存在しています。

本書では、実際に起きた事例をとおして、その背景や支援者および社会における課題が丁寧に分析、検討されています。ケアラー支援に取り組む方、これから志す方必読の一冊です。

「介護殺人を防ぐにはどうしたらよいか」—支援者として、改めて向き合ってみませんか。

目次

- 第1章 介護殺人の実態
- 第2章 介護殺人に関する先行研究
- 第3章 事例に学ぶ なぜ事件を回避することができなかったのか
- 第4章 介護殺人の防止① 第三者による介入の可能性
- 第5章 介護殺人の防止② “将来に悲観”しなくてよい社会に
- 第6章 介護者を社会で支える



出版
株式会社クレス出版
定価 2,400円+税
発行 2017年2月

ケアラーの思い

若いケアラーのつながりの場が欲しかった K.S(千葉県/40代)

2008年、母が胆管がんステージ4で寛解はないといわれ、手術したにもかかわらず、余命3か月と宣告をされ私も母もショックを受けました。私のケアラーデビューは32歳でスタートしたのです。病状の落ち着いている母の希望で花見やおおずき市に一緒に出掛けることもできました。母も私も何気ない日常を過ごすことがなによりもの心の栄養でした。徐々に症状が進行して抗がん剤治療が必要になりその甲斐もなく、治療の手立てはなくなりました。味覚障害、食欲不振で好物を作ったり、買ってきても「まずい」と。病気が言わせているとわかっていても、一生懸命看病している身としては、気分が落ち込んでしまいます。さらに痛みを和らげる麻酔性鎮痛剤の服用も加わり、母は一層苦しうでした。同じように

私のメンタルもより深く、沈んでいきました。同じようにがんで母親を亡くした友人や叔母に相談したところ、私が知らなかった介護保険の利用を勧めくれました。病状はどんどん悪くなり、介護保険の申請の結果を待たずにして亡くなりました。通知が届いたのは4週間後で必要だったポータブルトイレやベッドも祖母が使っていたものを借りてしのいだのです。今度は父親の介護が始まり通算14年と続いています。今では当時と違って、ケアラーズカフェやヤングケアラー支援団体も増えました。私のように一人、もしくは家族だけで抱え込み、しんどい煮詰まると思うのでケアラー予備軍の時から情報を収集したり、気軽に相談できる場所を確認しておくことで気持ちの持ち方も変わってくると思いました。

介護で私が学んだこと A(宮城県)

離島で暮らす母の見守りをしています。母は83歳、漁業で生計を立てて暮らしてきました。家業ですので、私も幼い頃から網に養殖の種付けの手伝いを朝早くから行って来たことを懐かしく思い出します。

私の介護歴は、小学校4年の頃までさかのぼります。当時祖母が脳の疾患で歩けなくなり寝たきりになりました。母の手伝いをしながら、祖母の食事を柔らかく作ったり、布団のところで運んで食べさせたりしたこともあります。自分でトイレに行こうとするのですが間に合わず、その掃除をしました。洗濯もしました。今だったらヤングケアラーと呼ばれるでしょう。当時は親が必死で働いているので、「やらざるをえない」、子供ながらに思って、中学三年の時までそれが続きました。祖母の寝室と隣接していた茶の間はいつも尿の臭いがしていたのが忘れられません。

次は、私が50代前半の時に、シングルで暮らしていた伯母が脳梗塞を発症し、寝たきりとなり、施設入所し、その介護をしました。その時母は膝を悪くしてしまい、肺の腫瘍も見つかり、その治療に専念していました。そのため施設から病院に移る際の補助は私が行い、洗濯物も有料だったので、持ち帰り洗っていました。経済的には脆弱であった伯母だったので、施設の利用料を支払うとお金が無くなり、母が経済的なサポートを行いました。とても苦しかったです。叔母は一年半ほど施設でお世話になったあと他界しました。

次は、50代中盤には弟の介護がありました。アルコール依存症で左半身が動かなくなりました。病院に連れていき、検査を受けて、毎日弟の身の回りの世話をしました。専門的な治療をする病院が近隣に無く、地域の病院の精神科でうつ病として3年ほど治療し、介護を行いましたが、お酒をやめることはできず自死しました。

弟が自死した後、母はそのショックで意識障害になり一か月ほど入院し、その後約一年で回復しました。

父もそのショックで、73歳ぐらいから歩行が難しくなり、母と私で介護しました。在宅で頑張りましたが、78歳で施設に入所し、一年ほどで他界しました。それが4年前のことです。

母はいま週に一回デイサービスに通いながら、自分のことは自分でいながら一人で暮らせています。母は嗅覚が無く、耳の聞こえも以前の半分程度になりました。今思えば良かったことは母の住まいを変えなかったことです。自分のペースで暮らせたことが現状維持につながりました。私にとっても、別居により自分の時間を作れたことで、心と体を休められたと感じています。いつまでも元気であるであらうと思っていた5人の家族の介護を私は経験しました。私はその経験を通じて、若いころには感じる事のなかった、老いと死は避けることのできない誰の身にも起こることだからこそ、今日一日を精一杯生きることが大切であると学びました。

全国のケアラー団体から

●全世代の多様なケアラーのための社会的支援を～法制化・条例化をめざして

一般社団法人日本ケアラー連盟／理事 中嶋 圭子

日本ケアラー連盟は、2010年に発足し、2011年に一般社団法人になりました。主に、①ケアラーに関する調査研究、②ケアラー支援のための立法措置を含む政策立案・提言活動、③支援ツールの開発などの支援事業、④啓発・情報提供等社会的キャンペーン活動などに取り組んでいます。また、国際ケアラー組織連盟（IACO）にも加盟し、国際的な政策動向の把握や情報交換にも取り組んでいます。先進各国が、ケアラーのために法的措置や様々な支援施策を実施する中、超高齢化日本は大きく遅れています。しかも、介護保険サービスや障害支援サービスが抑制されつつあり、介護が家族に押し戻されています。ケア政策は、「在宅介護」「施設介護」「ケアラー支援」の三本柱にしなければ、ケアラー個人や家族がケア負担を背負うには限界があります。

ケアラーは、生活と人生の見通しが持ちにくく、社会的に孤立しがちです。「ケアラー自身の人生の支援」を合言葉に、法制化や社会のしくみづくりに向け、国会や省庁へのロビー活動や自治体における条例化の取り組みにも力を入れてきました。どこで生活していてもケアラーが確かなサポートを受けられる社会に変革していくためには、法制化

は不可欠です。国の動きは鈍いですが、既に13自治体で条例が制定され全国に波及しつつあります。

ヤングケアラー・若者ケアラーへの支援につ



ても、ヤングケアラープロジェクトを設置して力を入れてきましたが、ようやく国が2022年度からヤングケアラー支援施策を予算化し、自治体支援を開始しました。そのため、日本ケアラー連盟には多くの自治体や専門職団体、市民団体などから研修依頼や問い合わせがひっきりなしに入ってきており、オンライン研修なども実施しています。やはり、国や自治体が動くことで社会環境が大きく変わります。こうした動きを足掛かりに、国・自治体・専門職団体・当事者団体、支援団体などと力を合わせて、全世代のケアラーへの支援に向けて取り組んでいきたいと思えます。

【連絡先】〒160-0022 東京都新宿区新宿1-24-7 ルネ御苑プラザ513号
TEL : 03-3355-8028 FAX : 03-6809-1093
E-mail : info@carersjapan.com HP : https://carersjapan.com

●NoMore 介護離職「株式会社ワーク&ケアバランス研究所」という介護者支援の形

株式会社ワーク&ケアバランス研究所／代表取締役 和氣 美枝

2011年、母の介護で人生どん底にいた私を救ってくれたのがNPO法人介護者サポートネットワークセンターアラジンの娘サロンでした。アラジンの森川さんをはじめ、諸先輩の笑顔と知識と包容力で私は自分の人生と向き合う事が出来ました。

私も諸先輩のようになりたい!とあって2013年から「働く介護者おひとり様介護ミーティング」という介護者の会を立ち上げました。

2014年の全国介護者支援団体連合会発足式に参加した時に、全国の介護者支援の猛者を目の当たりにして大きな衝撃を受けました。なぜ介護者支援がマイナーなのかと。その原因の一つに「資金力」があることがわかりました。

そこで私は、介護者支援をビジネスにすることで資金を作り、発信に力を入れて、介護者支援の普及、介護者支援団体のハブなることで、介護者支援への恩返しをしようと考えました。



働く介護者おひとり様介護ミーティングは発信型の介護者の会です。「あなたの経験が誰かのためになる」というキャッチフレーズのもと、参加者の情報共有の他、議事録を

作ってミーティングの内容を発信しています。2022年11月から10年目に突入しました。

2014年7月にワーク&ケアバランス研究所という屋号で始めた介護者支援事業は（2018年に法人化）「NoMore 介護離職」というキャッチフレーズで介護者支援のビジネスモデルを作っています。「介護と言えば地域包括支援センター」を合言葉とした企業等での仕事と介護の両立研修は、わかりやすいと好評です。その他、従業員の介護相談、ハンドブック作成等を提供しています。

また「ケアラズコンシェル」という介護者支援システムを開発しました。月額550円でチャット相談や、研修動画視聴、アセスメントシートのダウンロード等が行える個人向けの介護者支援サービスです。

仕事と介護の両立はできる、介護者の経験には価値がある、ということをこの身を使って証明しながら、人生をかけて、介護者の掘り起こし、介護者支援の必要性の訴求を続けて参ります。

【連絡先】〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-25-5
BIZSMART 代々木 407
TEL : 03-6869-4240 HP : https://wcb-labo.com/
●介護者支援システム「ケアラズコンシェル」
HP : https://carers-concier.net/

全国介護者支援団体連合会 事務局より

入会案内

全国各地でケアラー支援に取り組む団体のネットワークです。一緒にケアラー支援の輪を広げましょう

◆主な活動

- ケアラー支援団体の交流・情報交換会の開催
- ケアラー支援に取り組む人材の育成
- ケアラー新聞の発行 など

◆団体同士の交流会や、活動リーダー向け研修等に参加できます!

◆正会員 (団体) 5,000円 / 年	◆準会員 (団体) 5,000円 / 年
◆正会員 (個人) 5,000円 / 年	◆準会員 (個人) 3,000円 / 年

※正会員はケアラー支援を行う団体に限ります。
※当会ホームページより入会申し込みできます。

ケアラー新聞をご希望の方へ

まとまった数の送付をご希望の方は、「レターパックライト 370円」「切手 370円分」をお送りいただければ、50部を郵送します。それ以上の部数をご希望の方は事務局にご相談ください。

全国介護者支援団体連合会 事務局

住 所 ▶ 〒160-0022
新宿区新宿 1丁目24-7ルネ御苑プラザ513号
メール ▶ zenkokukaigo@gmail.com
U R L ▶ <https://kaigosyasien.jimdofree.com/>

東京ガスの睡眠見守り ライフリズムナビ+HOME

※「ライフリズムナビ」はエコナビスタ株式会社の登録商標です。

離れて暮らすご家族を見守るあなたをサポート!

Wi-Fi 環境不要

睡眠状態を確認

エアコンの遠隔操作※

お部屋の温湿度確認

※エアコンの機種によってはご利用いただけない場合があります。

サービス料金

月額費用	初期費用
5,980円 / 月 (税込)	10,000円 (税込)

ケアマネジャーや介護サービス提供者も一緒に見守ることができます。(追加料金不要)

電話申込 東京ガス株式会社 ずっとも住まいサポート窓口
0570-002267 [月~土]9:00~19:00 [日・祝]9:00~17:00

* 電話料金はお客さまのご負担となります。かけ放題等の定額通話制度等も適用対象外(有料)となります。
* IP 電話・海外からのご利用などは 03-6735-7240

サービスの詳細・Web申込はこちら



SOMPOはケアラーを応援しています!
~ケアラー向けの学びの場を開催~

ケアラーズスクールとは?

→対話・共感・活用を大切にした120分のワークショップ形式のスクール



オンラインでも実施しています!



2021年度は全8回を2クール福島県会津若松市、大阪府堺市などで開催しました。

SOMPOホールディングスはケアラーが

自分の人生をより豊かに、楽に、自分らしく生きるためのサポートをします。スクールではケアの知識や考え方を学びながら、ケアラー自身の生活や生き方に目を向けることを大切にしています。

参加者の声

- ◆いつもスクールでは、目から鱗な話が聞ける。考えが変わるタイミングが来る。
- ◆スクールを一言で表すと整えられる、整理整頓できる。向き合って話せる場。
- ◆スクールでは介護している人同士で共有できる。当事者でないといわかり合えないこともある。



SOMPOの取り組みについてのお問い合わせ先

SOMPOホールディングス株式会社 電話:0570-087-565(平日10:00~17:00)

ケアラーズスクール事務局【担当:植田】メール:10_carersupport@sompo-hd.com