

2019年度厚生労働省老健事業調査（「本人の思い」「本人・家族の生活」「市民の認識」「支援者の意識」）の報告

認知症 ともに生きる 本人、家族、市民の **声** 2020

第10回（全12回・分担執筆）

10月号では介護にかかる費用に焦点をあてて、介護家族の思いから見えてくる社会のあり方について考えました。今回は、介護家族の仕事や認知症の人と家族をとりまく人々への思いに焦点をあて、介護家族が社会に求めることを考えていきます。

介護家族の思いから見えてくる 社会のあり方への要望 その2

認知症の人と暮らす家族が社会に求めること

秀明大学看護学部講師 江口恭子

介護をしながら仕事を続けることの 難しさ

7月号では「仕事と介護と家庭の両立」として、48.8%の家族が仕事と介護の両立に悩み、65歳以下の家族の53.7%が退職や転職、配置換えなどの影響があったことを原等子「家族の会」理事が報告しました。社会の高齢化や定年延長、年金支給年齢の引き上げ、医療費などの社会保障にかかる費用の負担割合増など様々な理由から、高齢になっても働き続ける必要が生じ、介護と仕事の両立に悩む家族の姿が浮き彫りになりました。

自由記載では、介護をしながら仕事を続けようとしても、デイサービスの送迎時間と勤務時間が合わなかったり、認知症の人がサービス利用を嫌がったりで遅刻・早退や急な休みを取らねばならない、あるいは毎回、仕事とサービスの調整が必要になるという声がありました。ま

た、認知症の人や利用するサービス事業所、警察から仕事に電話がかかったり、一人である認知症の人が心配だったりで仕事に集中できないという声がありました。職場から介護のために勤務時間短縮や出張、単身赴任の免除、常勤から非常勤への転換等の配慮を受けても、ありがたいことではあるが、自身のキャリアを諦めることにつながるという複雑な思いもありました。さらには、仕事で疲れて帰ってくると介護と家事が待っている、介護のために眠れない、といった理由で心身ともにストレスがたまるという声もありました。近所の人から徘徊への苦情とともに仕事を辞めるべきと言われてたり、介護のために急な休みや遅刻・早退が多くなってしまふことに職場で嫌みを言われたりといった、周囲の理解のなさでも悩んでいました。さらには、介護保険にかかる手続きが平日日中に限られることも、仕事を休まざるを得ない理由となっていました。

- ◆自由がきかない仕事だったので退職した
- ◆社員だとシフトに融通がきかないのでパート勤務にした
- ◆とても今までの様には働けない。ケアマネにも働くのは無理でしょうと言われたけど、息子たちの学費と生活費を稼がなければいけない
- ◆24時間介護が必要になって3〜4ヶ月で特養に入所できたが、もっと長ければ退職したかも
- ◆仕事がきつくなり帰宅して家事をするのがつらくなってきた。母にゆっくり接する気持ちの余裕がない
- ◆デイサービスに行ってくれないこともあり、仕事に行けないことがあった
- ◆出張のときショートステイを探すのに苦労する
- ◆留守の間、家でどう過ごしているか心配
- ◆デイサービスの送迎時間に在宅しないといけないためフル勤務できない
- ◆単身赴任していたが、自宅勤務できるよう転勤し、役職が下がった
- ◆勤務中に電話で呼び出されたり、帰宅をさせられたり、仕事に専念できず退職せざるを得なかった
- ◆ただでさえ給料は安いのに介護短時間勤務のためにさらにカットになる
- ◆歩き回るので周辺住民から仕事を辞めるべきとの苦情とも助言ともとれる意見が度々出された
- ◆仕事、家事育児、親のことで時間が足りない
- ◆（認知症の人が）夜間関係なく起きているので私も夜間不眠状態で仕事に行かねばならない
- ◆急に休まざるをえないが上司に介護経験がなく、理解されない
- ◆手続等、お役所は平日のみ対応なので仕事を休まなくてははいけない。有給を随分消化してしまった
- ◆仕事も介護も家事もすべてが中途半端になった

表 介護家族が仕事と介護の両立で悩んだ内容（一部抜粋） 報告書P.144～P.151

介護も仕事も完璧にしたいという 家族の思い

介護の社会化が進んだとはいえ、家族の担う役割は大きく、また、仕事に影響しないように介護サービスを利用しようとする、限度額を超えてしまったり、利用したくてもサービスそのものが不足していたりという現状があると考えられます。さらには、仕事をしているがために自分の思うような介護ができないと在宅介護を諦めて施設入所を決断したという声や、仕事も介護も家事もすべてが中途半端になったという声もありました。介護も仕事も完璧にしたいという家族の思いが垣間見えます。

介護家族が社会に求めること

少子高齢化と晩婚化、核家族化により、遠距

離介護や、複数の要介護者を抱える多重介護、子育てと介護を同時に担うダブルケアは今後、増えると推測されます。また、これらを担う年代はまだ働き盛りであり、介護離職は経済的困難に直結します。8月号のこの連載で報告したように、家族はポジティブな気持ちで前向きに介護に取り組もうとしています。しかし、家族をとりまく状況は非常に厳しいと言わざるを得ません。介護のために家族の関係性が再構築される過程においては、介護家族はそれまでの価値観の変容を迫られます。辛く苦しいことですが、その先には新たな価値観とともに力強く人生を歩む家族の姿があります。この姿が世に浸透すれば、介護家族に羨望と尊敬の眼差しが向けられ世の人々が自分のこととして認知症と介護を考えられるようになり、共生できる社会に繋がるのではないのでしょうか。

報告書を希望される方は、1冊1,000円でおわけします。また、「家族の会」のホームページからダウンロードして読むことができます。

●申込先 「家族の会」本部事務局 TEL 050-5358-6580 FAX 075-205-5104 メール office@alzheimer.or.jp

本人
登場

私らしく
仲間とともに

No.183

「やるっちゃ！」
(富山弁)



しら いし はつ え
白石 初枝さん

89歳・京都府支部

白石さんは、2009年に、アルツハイマー型認知症の診断を受けました。西院デイサービスには、もう11年通っています。企業と協働した商品作成や旅行や買い物など活発に参加して、そのキュートな笑顔で、周りを和ませています。西院デイサービス施設長の河本歩美さんからいただいた原稿を編集しました。(編集委員 松本律子)

デイサービスの “sitte” プロジェクトの一員として

白石さんは、デイの「sitte (認知症を正しく知って) プロジェクト」のメンバーです。

企業と共同開発した“sitte”というブランド名で、高級品の檜材のまな板、桜材のカッティングボードなどをヤスリで仕上げています。報酬は商店街で使える金券です。「私にできることならやるっちゃ！」と、作業に向かうときは、「えいっ！」と気合いを入れて頑張ります。

地元商店街でのお買い物交流は、たのしみ

働いてもらった金券 (sitteと商店街が提携した) を持って、メンバーのみんなで商店街に出かけます。商店の人たちは、“sitte”の取り組みを理解してくれていて、好意的で楽しい交流のひとつです。白石さんは、特に洋服や帽子などおしゃれ用品に興味津々で、みんなとキャッキャと女子会の雰囲気です。

2019年12月 「認知症とともに生きるまち大賞」で上京

2019年、デイの「sitteプロジェクト」が「第3回認知症とともに生きるまち大賞」を受賞することになりました。朝早く、京都を発って、東京

の有楽町の授賞式会場まで、スタッフと一緒に行きました。授賞式では、白石さんが、デイを代表して、賞状を受けとり、「ありがとうございます！これからも頑張ります！」と、挨拶しました。その堂々とした姿に、みんなが、感動しました。



授賞式で挨拶する白石さん

家族の理解と応援のもとで

白石さんは、最初デイに来た頃と、あまり変わらないし、何時だって、何事にも興味をもって、自然に楽しむのが元気の秘訣かしら…と、スタッフの感想です。

娘さんの家族と同居ですが、娘さんは「母のしたいことはさせてあげたい」と、東京へも同行するなど、いろんな活動に理解があり、いつもお母さんを応援されています。

美味しいパンケーキを
食べる白石さん (右)



◀ 「sitteプロジェクト」
仲間とともに

情報
コーナー

本人交流の場

(詳細は各支部まで)

北海道●2月1日(月)・12日(金)13:15~15:30 / 本人・家族のつどい→かでの2.7
宮城●2月4日・18日(木)10:30~15:00 / 翼のつどい→泉区南光台市民センター
埼玉●2月20日(土)11:00~14:30 / 若年

のつどい・上尾→上尾市プラザ22
千葉●2月28日(日)13:00~15:30 / 本人・家族交流会→千葉県社会福祉センター
神奈川●2月20日(土)13:30~15:30 / 若年性よこすかのつどい→横須賀福祉会館
岐阜●2月21日(日)11:00~15:30 / あすなる絆会→集い処笑福
愛知●2月13日(土)13:30~16:00 / 元氣かい→東海市しあわせ村

広島●2月13日(土)11:00~15:30 / 陽溜まりの会広島→中区地域福祉センター
徳島●2月20日(土)13:30~15:30 / 縁の会→県立総合福祉センター
福岡●2月6日(土)10:00~12:30 / あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ
熊本●2月6日(土)13:00~15:00 / 若年性認知症のつどい→支部事務所
新型コロナウイルス感染の影響により、変更ないし、中止となる可能性があります。

会員さんからの お便り

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3
岡部ビル2F
〈「家族の会」編集委員会宛〉

FAX.075-205-5104

Eメール office@alzheim.or.jp

母に申し訳なくて

●Aさん 60歳台

投稿を読むと、皆さんしっかりしてるなと思います。私より上の年代の方も多く、70歳台の方が介護して10数年…などと書かれていると、私は能力がなかったのかなと思います。とても今から、寝たきり直前の人や寝たきりの人の面倒はみれない。自分の身体の方が、頭も肉体も変…。このコロナ感染が拡大している局面では、具合が少し悪くても入院はさせてもらえないだろう…などと考えている。

私はひねくれているのだろうけど、今から「家族のつどい」に参加させてもらっても、ずーっと、永遠に、もやもやと、母に申し訳ないという気持ちを抱えていると思います。時間はできたのですが、自分の経験を人に伝えようという気にもならず、コールセンターを利用させてもらっているのに、何の役にも立てそうにありません。介護者の落ちこぼれです。

施設入居の夫を思って…

●愛知県 Cさん 80歳台 女性

夫は75歳、要介護5、特養に入居して3年になります。病状が進み、歩くことも難しくなり、ほとんど寝ているようです。食べることもうまくできないため介助が必要と思い、夕食を食べさせるために、毎日通っていました。施設の介護士の人数不足を毎日目の当たりにして心が痛みます。自分の歯ですので、口の中のケアを要望していますが、実現していません。今はコロナ感染拡大のため、面会できません。ご飯を十分食べているか、口の清掃してもらっているか、起きているのかな…と気にかけてつ、面会できる日を心待ちにしています。私のことはもうわからなくなっていますが…。特養に入居できたおかげで自分の時間ができたので、精いっぱい、庭いじり、散歩、勉強等々して動いています。

母のことを理解したい

●千葉県 Bさん 40歳台 女性

介護士をしています。80歳台の母は1年前にアルツハイマー型認知症と診断され、要介護3です。平日はヘルパーさんに来てもらいながら、土曜日は私が母の所に行っています。兄との介護に関する温度差、変わっていく母との接し方に日々苦しみながらでしたが、認知症の集まりや講習会に参加させてもらい、気持ちが落ち着きました。少しでも母のことを理解していきたいと思っています。

かたときも目が離せない

●滋賀県 Dさん 80歳台 男性

85歳の妻は要介護1。今はもっと進んでいると思われれます。週1日デイサービスに通っています。普段は50〜60年前の世界に入り浸っていますが、両目とも白内障で視界が悪いため、好きな雑誌も手にすることがなくなりました。また、このところ難聴も進み、テレビを視聴することもほとんどなく、片耳に補聴器をつけているものの、本人に病気の認識がないため、すぐに取り外してしまいます。

よって、かたときも目が離せないのが悩みです（苦笑）。

点滴治療の時間つぶしに…

●岡山県 Eさん 50歳台 女性

主人は64歳、若年性アルツハイマー型認知症です。治療のために、定期的に1回1時間の点滴を受けていましたが、病状の進行により、じっとしていただける時間が15分くらいになっていました。病院のスタッフの方が交替で話し相手になってくださり、主人の気持ちを紛らせてくれている時に思いつき、オヤツ入りの箱を作ってみました。仕切りをつけた空き箱にチョコやあめ、ゼリーなどを入れて紙で蓋をして、好きなところを破って取り出したものを食べる、という簡単な仕組みです。蓋をする紙には、数字や絵、文字を描いておき、どこを破るかの会話を楽しみながら1時間を過ごしていました。空き箱を仕切る工夫として、トイレットペーパーの芯を箱の深さに合わせて切り、のりで接着する方法が一番うまくいきました。

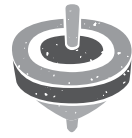
人に頼ることも必要

●群馬県 Fさん 40歳台 女性

デイサービスを利用していた奥様はアルツハイマー型認知症で、ご主人様が介護されていました。おふたりとも再婚同士で、老後ののんびりしたいと当地へ来られたそうです。

ご主人様は自分で妻をサポートしたい、人に迷惑をかけられないと、ケアマネジャーからのショートステイ利用の勧めを拒否する一方、手をあげたくなるような状況が見られました。そんな時に、ご主人様が急病で入院となりました。その入院という生活の中で、人に頼ることも必要、自分も元気でいなければと、少し広い視野で介護をとらえる時間が持てたそうです。

私たちに何ができるのかを考えさせられます。今は、ご主人様ははつらつと自分の生活と面会とで充実しているようです。



筋力が維持できるように

●鳥取県 Gさん 40歳台 女性

新型コロナウイルス対策で職場もネット上もギスギスした雰囲気があります。

両親はまだ介護保険は申請していませんが、庭仕事や畑への散歩など、筋力が維持できるように、できる範囲で寄り添っている日々です。

無責任な非難・批判がなくなりますように…

●福島県 Hさん 70歳台 女性

介護が終わって10年になります。会員を継続しているのは、ひとえに認知症の啓蒙活動に取り組んできた方々への感謝の思いが強いことと、「家族の会」の活動が会費によって支えられていると知ったからです。2001年8月に父が亡くなった頃、認知症は全国で150万人、ピーク時には300万人に達すると言われていました。しかし、2012年時点で462万人、2025年には700万人になると言われるようになりました。私が体験してきた偏見を考えると、多くの家族が隠してきたことも頷けます。

認知症の人もそれぞれ、家族の事情や条件もそれぞれです。認知症の人にとっては、看取りまで寄り添ってくれる家族がいれば幸せだと言えます。たとえ、通いの介護、預ける介護、施設介護になったとしても。

介護を経験した人にしかわからないことがたくさんあります。介護だけで大きなストレスを抱えている介護家族への無責任な非難、批判がなくなりますように！

新型コロナウイルスで更に大きなストレスがかかっているでしょう。早く収束しますように。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳台」等で表記しています。