高岡／介護保険スタート前でしたから、ケアマネージャーさんは存在せず、自分で市役所にサービスの申請に行きました。当時に比べると今は随分いろいろな情報がありますが、だいたいが突然やってくることだけに家族はおろおろしがちですね。

男性の介護は問題を一人で抱え込み孤立化する傾向が

司会／日々の生活で感じる介護の状況や問題点をお話いただけますか。

飯塚／介護者が身体的や精神的に体調を崩すケースや、突発的に入院するケースが増加していると思います。そのためにも、介護サービスを利用していただき、少しでも本人さんの自立支援や介護者支援としてほしいのですが、いろいろ複雑な事情を抱えている介護者が多いのが現状です。

谷口／私には弟がいますが、現実の細々したことは女性である私がしていますし、親もまず私に用事を言ってきます。周りを見ても、まだまだ介護は女性の仕事と思われています。特に親世代にとってはそうなのかなと思うのですが、現実には核家族化が進んでいて、お嫁さんによる介護は減り、実子である息子や配偶者である夫の介護も増えています。男女平等に対応していかなくてはならない時代です。そこで静岡市女性会館では昨年、「男性が介護するということ」という講座を開催し、男性ならではの介護の悩みを共有できる交流会も設けました。この交流会は男性の介護者を支援する場として、今後も続けていきます。

玉井／私共のしずおか健康長寿財団でも、高齢者の方の健康を支える事業を行っています。財団内の静岡県介護実習・普及センターでは平成9年から男性の介護講座を開催していますが、男性介護者は年々増加しているのに人が集まらないのが悩みです。静岡県の2008年度調査では、在宅で高齢者虐待と判断された件数は566件で、増加の傾向にあります。加害者で最も多いのは息子さんで42%という現状があります。

飯塚／男性は、介護に対して真面目に取り組む方が多い印象を受けます。自分が傍にいるから自分がやらなくてはと考えて、一生懸命に頑張りすぎ、抱え込む傾向があります。もちろん、それには、他人に介護を一部でも委ねて良いのかと考える気持ちがあると思います。実際には、ヘルパーさん等の介護サービスを利用する機会によって相談できたり、助言を受けたり等の支持的な支えがあって気持ちの負担が軽減でき、介護に柔軟に取り組めるようになる場合があります。ただ、留意しなければいけない事は、助言の中で、「そういう方法もあるのだ」と参考にしてくれるケースと、「そうしなくてはならない」と、考えて込んでしまうこともあり、助言の難しさを感じることは仕事上で多く、気を付けているところです。

司会／介護により、いい意味でご家族が変わったようなケースはありますか。

飯塚／あるご夫婦は、家庭内別居状態だったのですが、妻が病気を患い介護が必要となったことをきっかけに夫が介護に取り組み、二人の結びつきが強くなったケースがありました。妻がすごくびっくりしていて、「こんなに優しいと思わなかった」「こんなに介護ができる人と思わなかった」ととてもうれしそうに話してくれました。それを聞いて夫もうれしそうな表情を浮かべている光景に私もとてもうれしい気持ちになりました。

谷口／男性介護者の交流会に、グループホームに入所している認知症の妻に毎日会いに行くという85歳の方がいらっしゃいました。その方の悩みは毎日帰り際に妻から、「私も一緒に連れて行って」と言われるのがとても辛いということでした。夫が毎日会いに行き、妻が毎日一緒に帰りたいというその夫婦関係が少しうらやましくなりました。妻を介護している男性は優しい人が多いようです。恩返しの介護ですね。

司会／息子さんが介護されている場合も同じでしょうか。先ほど虐待数の増加の話もありましたが。

キーワード集

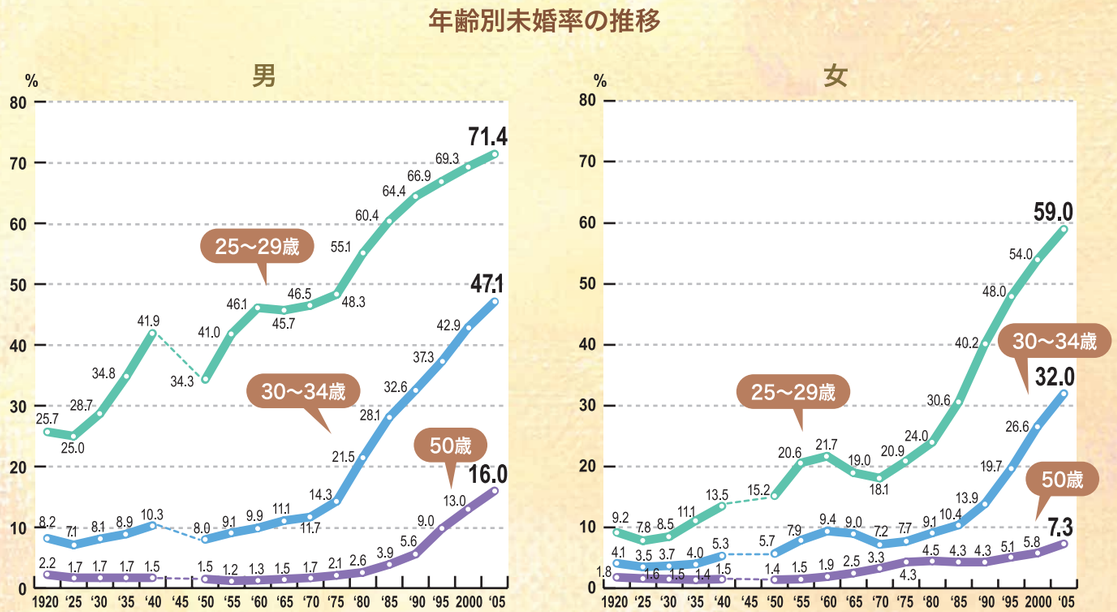
❶地域包括支援センター
介護保険法（2006年改正・施行）に基づき創設された、地域住民の総合的な生活支援の窓口となる機関。各区市町村に設置されている。センターには保健師、ケアマネージャー、社会福祉士が必ず配置され、保健・福祉・医療の向上、虐待の防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行っている。

❷家族会
介護者家族の会。介護に携わる家族が結成している任意団体で、全国各地の社会福祉協議会のバックアップもあり、恒常的な話し合いの場として各地域ごとに存在する。介護者が集まり介護の悩みやさまざまな情報を共有することで、問題の解決や介護者・被介護者双方への良い影響が期待されている。

❸介護保険制度
社会の高齢化に対応し、2000年4月1日から施行された社会保障制度。40歳から被保険者となり、保険料を納める。利用にあたっては、被保険者が介護を要する状態であることを公的に認定（要介護認定）される必要がある。まずは自治体に申請書類を提出する。その書類に基づき調査員が家庭訪問し、介護の必要な本人に面接したりして、環境や状況を確認し調査報告書を認定委員会に提出する。認定は要支援1・2、要介護1～5の7つの段階に分けられ、その段階によって利用できる介護サービスが異なる。

❹要介護
身体上または精神上の障害があるため、入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部または一部について、一定期間にわたり継続して、常時介護を要すると見込まれる状態。施設サービス等の介護サービスが利用できる。段階は1～5に分かれ、要介護5がもっとも介護を必要とする状態を意味する。

❺要支援
要介護状態に至らないが、身体上または精神上の障害があるために、一定期間にわたり継続して、日常生活を営むのに支障があると見込まれる状態。段階は1～2に分かれる。要介護状態のように施設サービス等は利用できないが、ケアプランに沿った介護予防サービスを利用することができる。



70～80年を機に、どの世代も未婚率が上昇しています。
50歳時の未婚率は「生涯未婚率」とされ、
「45～49歳」と「50～54歳」未婚率の平均値から算出されます。

出典：国勢調査、人口統計資料集

人口構成の推移と見通し

年々65歳以上の人口が増加しており、2010年は25.8％ですが、2025年には33.6％になると予想されています。

つまり、3人で1人を支えている現状から、2人で1人を支えるようになるのです。

出典：独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構　「高齢社会統計要覧2009」

：

介護保険施設床数

要介護者数494万人（2010年7月末）に対し、施設床数84万人分と圧倒的に施設数が不足しています。

施設利用が増加する、要介護２以上の介護者数だけでも278万人で、施設数の不足は深刻です。

出典：厚生労働省「平成20年介護サービス施設・事業所調査」、独立行政法人福祉医療機構

飯塚／独身の方、結婚されている方、介護のために同居を始めた方もいます。先ほどもお話させていただきましたが、男性は真面目な方が多いと思います。また、親子関係では、他人が聞くとびっくりしてしまうような言葉や態度に出合うことが事実あります。しかし、本人さんは、「あの子は小さい頃からああだから」と説明してくれますが、やはり、ケアマネージャーとして正直心配になります。そんな時は、私も介護者と同じく一人で抱えこまないよう、頼りとしているケアマネージャーの上司や同僚、地域包括支援センターへ相談します。

高岡／母の介護で泊まりこんでいたときに、夜トイレに行くのに起こされる回数が私と父では違って、父の方が多かったです。息子には遠慮があったのかもしれません。母は倒れたのだから、せいせい世話をされればいいと思うのに、「悪いね。仕事があるんでしょ」とずっと私のことを気にしていました。

玉井／子どもには迷惑かけたくない気持ちが、すごく強いと思うんです。自分たちの代でなんとかしようと。だからご夫婦の場合、どちらかがいなくなった時が問題だと思います。自分たちの面倒は公的な機関にみてもらうから、介護のための同居は必要ないと考える親も出てきましたね。

飯塚／介護をだれに頼むかについての考え方は、世代で変わってきています。60歳代くらいの方は特に、家族に頼らない介護を望む方が多い印象を受けますし、国の調査等を見ても結果として示されています。

司会／正に独立精神旺盛な団塊世代ならではということでしょうか。息子と夫では同じ男性でも、介護についての相談内容が違うことはありますか。

飯塚／一概には言えないと思います。家族関係もそれぞれですし、息子さんが介護している場合と、夫がしている場合もありますから。根拠をしっかりとご説明することができませんが、印象としては、違うのではないかと考えます。

谷口／ケアマネージャーさんなど社会のだれかと関わっている人は、何かあれば相談することができますが、問題なのは相談ができなくて孤立している人たちです。親が介護保険を使うことを拒否しているかもしれない、息子さんが制度を知らない、あるいは申請に行く時間が取れないでいるのかもしれない。介護のために仕事を辞めて無職になり、自分の生活の基盤を失って何もかもいきづまったときに悲劇が起こると思うので、孤立化している人を救うことが大事だと思います。男性に限りませんが、介護者がシングルの場合、介護を一人で抱え込みやすいのではないかと思います。

高岡／そろそろ自分が介護される側に近づいてきて、たまには少し家事をやるようにしています。昨年1週間ほど妻が入院してその間自活しました。でもそれは一時的なものと分かっているからできたので、これが介護もあってずっとだったらどうなのだろうと思いましたね。

介護の知識は早めに身に付けておくことが大切

司会／さきほど玉井さんのほうから、男性の介護講座になかなか人が集まらないという話がありましたがなぜなんでしょう。必要な情報を届けるための有効な手段はないのでしょうか。

玉井／必要なところに必要な情報をと思うのですが、現在本当に困っている人は講座に足を運ぶ余裕がないんですよね。男性の介護講座では、介護保険制度、福祉用具や住宅改修についての説明、介護の基礎知識について幅広く取り上げました。介護はまだ先という方にも役立つ内容ですが、やはりある程度自分の身に迫ってこないと参加にまでは至らないですね。

谷口／私もそうですが、みんな何を知っておくべきなのかが分からないと思います。切羽詰まる前に、学んでおくのが理想だと思いますが、毎日忙しく、特に仕事をしている時は学びに行く時間が作れないし、介護が始まってしまうと今度はそっちが忙しくて来れなくなってしまうし。私たちも本当に必要な人に来てもらいたくて、保育付きの講座のように介護付きの講座も必要かと考えたりしたのですが、環境も整わないので実現していないです。

飯塚／来所されて相談をする方は少ないと思います。理由は、介護に関する悩みや相談はプライベートなことなので来所して相談することには抵抗感があると思います。

❻○○介護
さまざまな介護の形態。家庭の事情などにより高齢者が高齢者の介護をせざるを得ない「老老介護」や、その増加に伴い、認知症の高齢者を介護する高齢者自身が認知症を患い、適切な介護ができなくなる「認認介護」、独身男性（未婚）や離婚した男性による「息子介護」等がある。

❼介護休業と介護休暇
介護のために長期に取る休みを介護休業、それに対し1日単位で取得できる休みを介護休暇という。育児・介護休業法では、全ての事業主に義務として定められている。介護休業では要介護状態にある対象家族1人につき1回、93日まで取得することができる。介護休暇では要介護状態にある対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日を限度として取得することができる。

❽介護サービス
介護保険制度によって、段階に応じて利用することのできるサービス。デイサービス（通所介護）では、入浴・食事・健康チェック・日常動作訓練やレクリエーションなどを受けることができる。デイケア（通所リハビリテーション）はデイサービスとよく似たサービスだが、あくまでリハビリが中心である。ほかにも要介護者が施設に期間限定で短期間入所し、日常生活の支援や機能訓練などを受けることのできるショートステイなど、さまざまなサービスがある。

正直、自分の家族の時もそうでした。まずはメールや電話などの匿名性のある相談窓口が広がると良いのではないかと思います。そのやりとりの中で、自分の気持ちを整理しながら講座の情報等も得られて、気持ちの変化により行動に結びつく方も少なからずいらっしゃるのではないと考えます。

谷口／私のところで開催している講座でも、女性は初対面でも話が弾むのに対し、男性対象の講座は終始シーンとしています。講座で一方的になにかを学ぶというだけでなく、そこに行けば専門家がいて話が聞ける、同じ状況の仲間と情報交換できる、そんな場が男性介護者には必要だと思います。

玉井／講座が始まれば、男性は自分が知りたいことに関して熱心に質問をしてくれます。ですから講師への質問時間をきちんと取ることが重要だと考えます。また講座で講師が基本的な着替えの仕方を説明したときに、「いつも母を座らせて支えながら着替えさせていて大変だったけど、こんなに簡単な方法があるんだ」と言った参加者がいました。男性の方は力があるから、つい力に頼った介護になってしまう。でも長引けば腰を痛める原因にもなるので、こういった介護のコツや基礎知識は広く皆さんに伝えたいと強く思いました。

困ったときのSOS発信の勇気 相談窓口の確認

玉井／一般に介護という言葉自体にすごく重たい、避けたいイメージがあります。先日、友達に会ったとき介護の話題を出したら、その言葉だけでひかれてしまいました。

谷口／父が通所リハビリを利用するとなったとき、母は施設の送迎車を近所に見られることを嫌がりました。また、94歳のおばあちゃんを持つ同僚がいるのですが、けがをして自分でお風呂に入れないのに、訪問入浴のサービスは利用したくないと言うそうです。年齢が上がるほど、介護サービスを受けることに抵抗があるのかもしれません。介護保険料を払っているんだし困ったときに使える当然の権利なのですが。

飯塚／今までの自分と違い、自分自身の体や気持ち等の変化に不安を感じて、介護サービスに気持ちが向かないことは理由としてあると思います。ですがこれからも元気でいるために、予防のための介護サービスを利用する方も多くなってきました。

司会／困ったときは地域の協力を得られる、地域を巻き込んだ介護を模索をしていく必要がありますね。

高岡／介護をする、される年代でなにかをするのではなく、たとえば身体的な介護のカリキュラムが中学校にあってもいいのではないでしょうか。その場でマスターする必要はないと思います。経験しておくと、そういう状況になったときに動揺を抑えられるし、役立つと思います。

谷口／SOSって出してもいいんだよということをもっと知らせるべきです。男性の場合は弱みを見せたくないという意識があるから、なかなかできないのが現状ですね。「助けて」というメッセージを発することが、躊躇することなく自然にできる社会になればいいと思います。私たちにできることは相談窓口などを知らせておくことや、助けを求められた時には、それを適切な窓口につなげられるように各自が情報を得ておくことでしょうか。

玉井／講座ではいろいろなことを盛り込みますが、一番覚えておいて欲しいことは、困ったときにどこに行けばいいのかということです。困った状況だということを、ちゃんと認識できるようにするのが大切です。

男性が声を上げることで社会は変わる

司会／介護者が悩みや苦労を抱え込まないようにするために、なにかいい方法はないでしょうか。

谷口／男性の介護は苦労も多いですが、美談として語られたり、評価されるところがあります。反面、女性の介護は当たり前とされていて、社会に声が届きにくい。ですから今のうちに、介護で悩む男性たちに問題点を積極的に発言してもらい、介護の社会化が当たり前に受け入れられるように世の中が変わることを期待しています。

玉井／介護をする方々を支援する人やシステムを作ることは、非常に大事だと思います。だんだん介護する人の年齢も高くなってきますから、その方々を地域や公的な機関が支えていけるようにしなくては、悲劇はなくならないと思います。

飯塚／身近な公的機関に、男性介護者のカウンセリングコーナーがあるとありがたいです。私も家族や仕事の介護の中で経験したのですが、相談することでストレスが少し和らぎ、考えが整理できました。そこから次の行動を起こせれば、独りで抱え込むことを少しでも減らせると思います。

谷口／未婚男性が急増していますし、独身息子による介護も増えるでしょう。そうなると一人で介護の悩みを抱え込んでしまう人も増える可能性がありますね。話を聞いてもらったり、人前で話はできなくても、同じ立場だからこそ共感できたり、そういう場が必要だと思います。静岡市女性会館では、今後も男性介護者交流会を実施していきます。ぜひ利用してもらいたいです。

司会／男性から介護が変えられる、とてもいいメッセージだと思います。介護の社会化が進んでいく可能性を改めて感じました。本日はありがとうございました。

男性介護者交流会（年3回開催）
～ほんの少しの時間、ご自分のために使ってみませんか～

●日　　時：第1回　平成23年４月23日（土）　13時30分～
　　※以後の日程はお問い合わせください
●会　　場：アイセル21（静岡市葵区東草深町）
●参 加 料：無料
●参加対象：ご家族の介護をされている男性
◆詳細は静岡市女性会館へ
TEL 054-248-7330　　http://aicel21.jp

男性のための介護セミナー
～いざという時に必ず役に立つ介護のコツ、教えます！～

1. 平成23年 11月26日(土)　10時～15時
内容：**介護保険制度、福祉用具と住宅改修について**
2. 平成23年12月3日(土)　10時～15時
内容：**日常生活時、身体を動かすときの介護技術**

●会　　場：静岡県総合社会福祉会館4階研修室・介護実習室（静岡市葵区駿府町）
●参 加 料：無料
●参加対象：男性限定（講師も男性です）
◆詳細は静岡県介護実習・普及センターへ
TEL 054-273-7876