



ケアラーの生活と人生の支援を、だれもがケアする・される時代に

だれもが被介護者となり、だれもが介護者（家族など無償の介護者：ケアラー）になり得る時代である。老々介護の実数も割合も増している一方、ケアラーはすべての世代にひろがり、すべての世代のケアを担っている。人生のどこかの時点で、ケアする・されることがあたりまえになった社会でありながら、ケアラーになったとたんに「今後の暮らしや人生に見通しが持てない」ことになるのが現状である。ケアラーひとりひとりのライフプランに沿った支援とその仕組みが求められている。社会的損失を防ぐためにも、ケアラー支援は喫緊の課題である。

まず、日本ケアラー連盟に寄せられた4名の声をきいてほしい。

10代から20代後半まで祖母を介護した
もとヤングケアラー

ぼくは祖母の介護とひきかえに、友だち、学業、仕事、そして時間を失った。ほんとうは自分を理解してくれるひとがほしかった。「だれか、助けて」と叫びたかった。看とったあと、まわりからは「おばあちゃんは、孫に介護してもらって幸せだったね」と言われたが、ぼくがほんとうに欲しかったのは、ぼくと祖母の幸せが両立できる生活だったと思う。

20代の息子をケアする40代の母親(フルタイマー)

母子家庭で中途重複障害の息子を、ひとりで10年以上ケアしています。先の見えない日常に疲弊し、希望もなく、挑戦もできない。早く死にたいなあ…といつも漠然と考えています。しかし、ケアラー連盟が提案している「ケアラー支援法」という単語に一筋の希望が見えました。

70代の母親をケアする50代の息子(フルタイマー)

母をひとりで介護をするのが限界にきて、腕をつかんで引きずりまわしたり突き飛ばしたこともありました。突き飛ばしたときに、布団の上だったから大丈夫だったけど、運が悪かったら母を殺したかもしれない。自分が介護殺人の当事者になってしまうんじゃないかと、毎日すごい恐怖心がありました。

80代の夫をケアする70代の妻

いちばんたいへんなのは24時間拘束されること。疲れて人と会っても笑顔がでません。でも代わってくれる人はいません。自分より介護している相手の

ほうが長生きするのではないか。わたしは、死ぬまで介護しているのだろうか。介護がなければ生活がもう少し楽になるとか、そんなみにくいことを考える自分が情けなくなります。



政府は、一億総活躍社会を実現するため、2020年初頭までに介護離職ゼロを目指し、育児・介護休業法を改正するとともに、仕事と介護の両立支援に向けて、調査を重ね、企業における仕事と介護の両立支援実践マニュアルや、介護に直面した従業員への支援をはかる「介護支援プラン」策定マニュアルを作成し普及を図っている。大きな前進である。しかしながら、それゆえに見えてきた課題もある。両立体制構築期に従業員が作成するものとして提示されている「仕事と介護の両立計画」の「記入例」に、検討すべき大きな課題がみえてくる。この計画は本人（ケアラー）と要介護者の1週間の日程表である。要介護者は、週3回デイサービスを利用し、利用しない2日は訪問介護を利用することとなっている。ケアラーは月曜日から金曜日まで、7時半に出勤し、18時半に帰宅する予定で、そのほかの時間は、土日も含めて「自宅」である。あくまでも「例」であり、また、個人の時間、家族の時間をどう過ごすか、例示できないのかもしれないが、この「自宅」の時間は、実際は、手代わりがない限り、ケアラー自身が在宅介護をする時間である。

ケアラーに限らず、人間らしい暮らしを営むためには、仕事と介護以外に、少なくとも中断されない睡眠、家事、息抜き、家族や親しい人と過ごす時間、自由時間、社会参加、希望が必要である。こうしたケアラーの日常生活を保障するには、介護についての周辺の理解、ケアラーの心身の健康、介護の実態、社会的孤立、社会参加（学業や仕事、交流など）等についてのアセスメントとそれに基づくライフプランは欠かせない。

日本では、追いつめられたケアラーにより、1か月に3件以上の介護を理由とした殺人・心中が起こっている。介護殺人ゼロを実現するためにも、ケアラーを「支援の対象」とであると社会が認識し、普通の社会生活が送れるよう支援することが急がれる。