

(2018年3月22日講演)

4. 「介護者が自分らしく生きるために」

ジャーナリスト 村田くみ委員

「介護」というカテゴリーで話すときに、介護というのはあまりにも分野の幅が広い。法律を話したらいいのか、それとも会社の制度を話したらいいのか、介護者の取り組み状況を話したらいいのか、広範囲になるので、今日の内容は3つ、4つぐらいのポイントに絞らせてもらった。

最近「自分は介護者だ」という意識が薄れてきたのか介護者だということを日常的に意識しなくなった。今年の6月で母親の介護をして丸10年になるので、慣れてきたというのも変だが、やはり生活が安定してきたのかなと思う。親はまだまだ元気なので、これはもしかしたら、あと5年ぐらいは続くのではないかと思ったときに、焦りもなければ切羽詰まった感じでもない。これは自分の長い介護の歴史をひもといてみると大体2013年ぐらいから気持ちが切り替わったような感じである。

私は学校を卒業してから最初は一般企業に勤めており、1995年に毎日新聞社のサンデー毎日編集部の記者になった。そんな中、父親が亡くなったことは私の中でもとても大きい出来事だった。一家の大黒柱が亡くなったことで、今まで家計などを全部父親に頼っていたものが、今度は自分が大黒柱になってしまった。その当時、父・母・私の3人で暮らしていたのが、母親が私の扶養家族に入ることで、当時は会社の保険だったが、保険の費用などの金銭的な負担がどんとのかかってきたのがちょうど10年前の30代後半ぐらいだった。

最近「ヤングケアラー」という言葉も出てきて、親や祖父母の介護をする若者がクローズアップされてきているので、それほど珍しくはなくなったが、私の介護が始まった10年前は30代が親の介護をするというのは非常にレアなケースで、職場の人もしまいちぴんとこないというのが正直なところだった。年明けに父親のがんが発覚して、結局その年の6月に他界したが、そのときに介護保険を使って家の中を整えて介護ベッドを使って療養させようと思い、仕事がきつい時期だったので直属の上司に、「父親が末期がんで大変なので少し仕事を休ませてもらえないか」、もしくは「休めなければ少し軽い仕事に回して欲しい」とお願いしたところ、「ガッツで乗り切れ」と言われたのである。衝撃的な言葉だが本当なのである。「親は必ず看取るものなのだから、あなただけではない」と。その後、父の容態が急変したので結局会社を長期間休まざるを得なかったのだが、このときにトータルで2週間ぐらいは休んだ。

有給休暇はあっても厳密ではなく、金曜日に週刊誌の原稿という成果物を納めればそれでいいという感じで、もし納められなくなったとしても欠勤扱いになるわけでもない。当時は、社員が親が介護で仕事を休むということを周りもあまり認識していなかった時期であった。取材を通して、介護という言葉が出てきたときに「自分たちの周りでも実は親が倒れたときに大変な思いをしている」ということが逆に職場の中で分かったというのが実感だった。当時私も会社の就業規則で介護休業制度にどのようなものがあるのか全く知らなかった。これは大きな失敗の一つで、国の制度も含めて介護の制度を全く知らなかった。共通していることだと思うが、30代後半から40代の方は親がすごく元気だと、その親がある日突然倒れるとは全く思っていない。親が何の病気だとか、どういうことで今困っているのかということをお私には全く気にしていなかったのも、それこそ保険証や診察券、かかりつけ医が誰か、ということも全く知らないまま、父が他界して一年後に今度は母親が急に倒れて口が利けなくなった。母親は2週間意識不明だったので、その間の入院手続きなどでは本当に混乱した。

最近、「親が70歳になったに備えておく」というテーマの本が結構売れているようだが、やはり70歳に達したときに人間は体のメカニズムが変わると言われている。子供の立場として親が70歳に差し掛かったら、ある程度、かかりつけ医などを知っておいたほうがよい(資料1)。

それから、介護が必要になったらどこに行くのかということも知っておくべきである。「地域包括支援センター」という言葉をその時の私は知らなかったのも、最初にどうしたかということ、区役所に電話をするところから始まり、そこからたらい回しに遭った。「ここに行って手続きをしてくれ」、「あそこに行って手続きをしてくれ」。介護保険の申請をして認定が下りるまで大体1カ月かかるというのはセオリーとしてあるが、その間に何をするのかということ、何も知らないとすごく混乱するというのが、資料2である。介護の制度はとても複雑である。その中でも私が一番感じるのは「言葉」が難しいことである。ケースワーカーという言葉が出てきたと思ったらソーシャルワーカー、ケアマネージャーという言葉が出てくる。ヘルパーさんというのはすぐ分かったが、振り返ってみると、はじめはお世話をしてくれる人の肩書きを覚えるのがまず精いっぱいだったと思う。

また、地域包括支援センターに行って介護認定を受けられるかどうかの判定をお願いするのが介護をするためのセオリーだと思うが、実は私はそのセオリーどおりにいかなかった。私は病院の地域連携室というところにいる医療ソーシャルワーカーにかなりお世話になった。知っておいてほしいのは、今は主治医が介護のケアプランを立てる上でキーパーソンになるということである。私は親を在宅介護することにすごく不安があり、これは他の人と違うところだと思うが、できればそのまま施設に入りたいと思ったので、主治医にすごく相談した。そのときに認定が重くなるようなことを書いてくれたおかげで要介護度が重く付いた。それがなかったら要支援の判定になり、今のサービスに結びつくことができなかった。ここで介護者の人たちに知っておいてほしいと思ったのは、かかりつけ

医との連携が、親だけではなく子供の側もすごく大事だということである。今、介護ということも含めると個人情報というか、プライバシーに関わることをどこまで話したらいいのかということもあるので、その辺はなかなか難しいと思うが、先生たちはこちらが困ったことを質問すればそれに対処しようと思ってくれるので、決して3分診療ではない。なおかつ今はなるべく大きい病院から小さい病院に、町のかかりつけの病院に移そうという動きが国にあるので、医療連携室の機能が割と各病院で発達しているというのが私の実感である。

私の場合はその医療ソーシャルワーカーの人に、当時住んでいた地域で今すぐ入れる施設を全部探してもらった。当時母は要介護2で、病院に1カ月入院して退院した後に在宅介護をするプランを考えたときに、スタンダードな方法だとデイサービスに週2回行き、家の改修やレンタルをして、あとはご家族でお世話をしてくださいというプランで、同居の家族がいたことでヘルパーさんには当時入ってもらえなかった。その時思ったのは、母親がデイサービスに行く生活リズムと自分の働くリズムが合わない。よく聞く話だと思うが、母親がデイサービスから帰ってくる時間に自分が家にいなければいけないということが介護離職に結び付きやすい動機の一つになる。

今、企業の中ではいろいろな制度があると思うが、それを使ってでも介護をしようとは思わないで多くの方は親に持ち家や年金などの財産があると、辞めるほうに気持ちがシフトしてしまう。私の場合には自分が世帯主になってしまったので、働かなければならず、仕事を中心に介護を考えざるを得なかった。最近よく聞くのは子どもが夫婦共働きのケースで、旦那さんのほうが「妻が正社員でバリバリやっているから、妻に働いてもらって、俺は役職定年を迎えたから親の面倒を見るために辞める」というケースである。家計が一番かかる時期に辞めてしまったがために、子どもの大学費用や自分の老後のプランが崩れる。そういう先々の見通しは誰しも想像がつくはずだが、介護に直面している人はリスクのようなものが見えずに、その場しのぎのために自分が辞めなければいけないという選択をしてしまうのかなということも振り返って思うことの一つである。

私は世帯主ということで、親が中心ではなく「自分が働く」ということでケアプランを考えてくださいと、当時のケアマネージャーさんと何度も押し問答があった後、らちが明かないということで医療ソーシャルワーカーを施設を紹介してもらった(資料3)。担当は特養のショートステイを繰り返し使うプランを提案してくれて、利用限度額が当時は2週間だったので、2週間ショートを使って2週間在宅を繰り返す。それをスタートさせた。ただ、介護者は基本的には一人なので他の人がどういうやり方をしているのか全く分からない。当然ケアマネージャーさんにも「私のような立場の人がいたらどうやりくりしているのか教えてください」と相談したこともあるが、今は個人情報という壁がとても高いので「他の人のケースは教えられません」と言われる。

私は自分が働くことを軸にケアプランを作って何とかうまくいったケースであるが、利用した特養は最初のケアマネージャーが紹介してくれた施設ではなく、母親が入院した病

院と連携がとれている特養だった。同じ区内でも実はうちからバスに乗って 30 分ぐらいかかる場所だったが、退院した翌日にうちを経由しないでそのまま施設に入ってもらった。そのおかげで、私は親が自宅に戻ってきたときの家の設備を整える時間が 2 週間できたのですごく助かった。最初にケアマネさんが提案してくれたケアプランだと、ケアマネさんのテリトリーの中での紹介なので、まずお試し入居に申し込む面接が必要で、申し込んでから 2~3 週間後にさらにまた面談があり、会社を休んで昼間に行った。その面談後、その施設の会議で審査して判定するのにまた 1 週間かかった。母親は入退院を繰り返すような疾病がまだあったので老健は使えず、特養でなければ駄目だったのであるが、「お試し」というのが施設入居を阻む高いハードルの一つだと思った。なおかつその 2 泊 3 日のお試しで周りの入居者とうまくいくという判定を受けたら正式に施設に入れるという方法なので、今は違うと思うが、当時はショートステイを使うこと自体も非常に難儀だった。

そこで私は諦めなかったということと本当に格好いい言い方であるが、母親は要介護 2 で特養は無理だったが、特定施設が付いているケアハウスなどにも手当たり次第に申し込んだ。そのため、ショートステイを繰り返し使っている間に順番が回ってきて、1 年以内に入居できた。そこからずっと今のケアハウスに入ってもらっているのも何とか私自身も仕事が普段どおりにできるようになったことが、すごく大きい。現在は週に 1 回ぐらい身の回りのものを持って行き、病気がちなので定期的に病院に連れていかなければいけないということはあるにしても、自宅で介護している人よりも心理的な負担というか、ストレスは全然なくなった。以前にも言ったと思うが、なぜみんな施設に入れないのか。施設で一番いいのは三度の食事が非常に計算されて出してもらえることである。本人は「まずい、まずい」と文句を言いながら食べているが、それは今までのように濃い味付けではなく本人の健康を考えた味付けになっているからである。しかも、施設に入ると食事の他にバイタルチェックの管理を徹底してやってくれる。血圧、血糖値を測定してくれて少しでも異常があると必ず対処してくれるので、最初はずうの親戚の中でも、すぐに逝くのはうちの母だという感じで準備していたようだが、逆に他の人たちをみんな看取ってしまった。やはり長生きできたのは施設のケアのおかげだと思う。施設に預けることに抵抗感のある人は多いと思うが、実は食事の面とバイタルチェックの面、それから特定施設であるので介護士、看護師がいて、何かあったときはすぐに対応してくれる。施設に入れることに対して、ネガティブ情報で「親を捨てる」ような印象がすごくあるのだが、決して悪いことばかりではないので、働きながら介護を続けるためには施設をもっと活用してほしい。最近の報道を見て、なぜみんな在宅でこんなに頑張っているのだろうか、頑張らなければいけないという風潮があることが私は気になる場所である。

私はもともと介護をやっていなければ特に介護という分野にも興味はなく、社会保障なども含めてそういう仕事はほとんどやる機会もなかった。しかし最近、介護の制度や国の財源について分かるようになってきたので、今度は実際に自分が取材者として介護施設に行く機会がすごく増えたのが 2010 年以降である。その取材の中で、小規模多機能型居宅

介護という在宅の制度を使って親を介護している人に結構会った。この制度は私がすごくいいと思っているものの一つである。2012年ごろに『AERA』という週刊誌で私が取材をした30代の独身女性のケースだが、お母さんが認知症になってしまった。介護認定は要支援で、要介護ではないので施設にはまだ早いということで小規模多機能型居宅介護がある施設の近所にわざわざお母さんと引っ越した。その施設の空き待ちをして、空いたときに入居したというケースである。仕事と両立するため、施設の近くに引っ越すというのも一つの選択肢だと思う。その人は今どうなったのか分からないが、当時は「会社に介護休業という制度があるから3カ月休んでいいよ」と言われてそれを取得した。やはり最初は「私は辞めます」と言うのを上司が引き止めた事例だと思うが、この辺の地域密着型在宅サービスの種類がほとんど知られていないのは、やはり名称が長くて難しいこともあると思う（資料5）。

それから、リテラシーというのも一つあると思う。私はたまたまマスコミの仕事をしているので、今はスマホでも何でもそうだが、調べる癖があるから何でも便利なものを、自分がやりやすいものを徹底して調べられるが、一般の人はどうもそうではない。よく聞くのは逆に情報があり過ぎてその情報をどうやって見つけたらいいのか分からないという話である。何に困っているのか分からないという、ぼんやりした「分からない」ということがどうやら介護者には多い。そこでどんどん相談などをしていけばいいのだが、日本人の特性なのか分からないが、内にもりがちになってしまう。介護者側もリテラシーというものをもっと上げたほうがいいのではないかと思う。在宅サービスの種類はたくさんあり、そういった内容は介護保険のしおりのようなものに全部書いてあるのだが、やはり難しいので読みこなせない。うちの母親が入っている施設は、通称ケアハウスであるが、やはりここに介護者がたどり着けない。ケアマネさんもこれを伝えるのはなかなか大変なのではないかと思う。特定施設が付いている、付いていないということ、制度や施設の申込方法なども複雑でこれを理解するのは介護者にとってなかなかハードルが高い。同じ施設なのにショートステイを繰り返し使うときはケアマネージャーから申し込んで、特養に申し込むときは直接出向くということなど、私も当時は忙しかったこともあり大変だった。この辺の情報収集をどうするのかということも課題としてある。これはうちの近所の話であるが、駅前で小規模多機能のスタッフがポケットティッシュを配っていた。そのスタッフと雑談をしているときに「何でこんなポケットティッシュを配るのですか」と聞いたら、「利用者さんが来ないので、もっと地域の人に知ってほしい」という答えが来たのには驚いた。施設でも呼び込みという大変だが、地域包括支援センターからでなければなかなか利用者さんが来ない。一度ケアプランをケアマネージャーさんと組んでしまった後では、やはりそこで人間関係を断ち切るのは申し訳ないと思う人もいるのだろう。これから介護離職を少なくするためにはその辺のミスマッチをどうなくしたらいいのかというのも一つの課題ではないかと思っている（資料6）。

『サンデー毎日』を辞めた後、別の週刊誌などを転々としているときに2年間、『週刊朝

日』にいたときに私は介護を中心に取材をしていた。資料 7 の岡野雄一さんは有名な漫画家だが、彼が介護者として語るときにすごくいいことを言っていた。お母さん（故人）が認知症で、後半はグループホームに預けて岡野さんは定期的に通っていた。実はそのことで介護者として講演するのはおこがましいのではないかと実は悩んだそうであるが、そのときに知人から「それも立派な介護だ」と言われて、施設に入れたことイコール介護が終わりということではなく、やはり親が施設に入っているときも介護なのだということを今でも講演や取材を通してアナウンスしている人である。今、女優さんなどが「要介護 5 の親を最後まで自宅で看取りました」というような内容の本をたくさん出すと、「そこまでしなければいけないか」と、介護者は思ってしまう。岡野さんの素晴らしいところは「いや、そんなことはない。うちのお母さんはグループホームに入っているけれども、それでも僕は介護をしている」と話されていることである。

資料 8 だが、介護者の声が上がってこないのはなぜかというところで、介護離職者が 10 万人いるというけれど、どこにいるのか。自分から積極的に話す人は少ないというのが私の実感である。普段、介護をしている人と話しをすると、「本当に大変だ」とか、手伝わぬい家族の不満などをたくさん言うのであるが、いざ「取材させてください」と言って別の記者に行ってもらおうと「いや、私はそんなに大変ではない」というように話が変わることがよくある。やはり本心を言いたくないというのがどこかにあるのではないか。そういう意味で、介護者が孤立して砂漠の中にポツンといるような気分になってしまわないように「介護者の会がありますよ」とか、「社内にもいろいろな取り組みがありますよ」とか、いかに孤立させないような情報につなげるかというのがこれからの課題になってくると思う。

自分の介護についての話は、今現在四苦八苦している人はなかなか言いにくい。参考資料でお配りしている『週刊朝日』の「介護離職、その後の新しい働き方」に出てくる男性は、先ほど言ったように役職定年で辞めてしまった方である。その後、お母さんを介護したが、虐待までしてしまって、最後はお母さんを看取ったのであるが、結構大変な介護をされた。しかし、今はこれまでの仕事のスキルを生かして、資格を取られたことも非常に大きいと思うが、起業して人材紹介の会社を運営されている。そういう成功モデルというか、こういう介護プランをやったから成功したということがもっと出てこないか、なかなか介護離職に歯止めを掛けるのも難しいのではないか。

もう一つお配りしている『AERA』のほうには大成建設から素晴らしいケースをご紹介いただいた。冒頭に出てくる女性社員であるが、なぜ一番初めに登場していただいたのかというと、本当にこの女性社員のようなケースが多いことを実感したからである。末期がんのお父さんが目の前にいたときに、亡くなるのは 1 年後なのか、2 年後なのか分からないが、何とか最後にいい思いをしてほしいという家族の思いが非常に強いという状況で、自分が実家に帰って父親を介護しなければならなかった。しかし、会社が介護をするのに男性も女性もなく、絶対に辞めてはいけないと引き止めたということで、会社の仕組みが非常に素晴らしい。中間管理職である直属の上司が会社の制度を全部頭の中にインプットしてあ

り、いろいろな制度を使って介護離職を乗り越えたということである。

『AERA』では一部上場企業と中小企業 100 社にアンケートを取り、皆さんがしっかりと答えてくださった。このアンケートは実はその 2 年前にも別の記者がやっていた。2 年たって臨機応変にその会社の中でフレックスや在宅勤務などのきめ細かいサポートが非常に充実してきたというのが私の実感であった。そういう企業はリクルーターの関心も高く、企業アピールとして就職活動をしている大学生の方たちに訴えているということもあるのかもしれないが、働きやすい会社だということがすごく伝わってきた。記事の後半のほうに、中小企業の NENGO という会社で新入社員がいろいろと苦労しているという話が出ている。実は今、中小企業の介護離職が大きな問題になっている。日本の企業の場合は大企業より中小企業のほうが多いということがポイントの一つだと思うが、やはりまだまだ人手不足の中で辞めたら迷惑を掛けるという意識が従業員の間が多いということを私は社労士のコンサルタントの人から聞いた。その社労士は、介護離職を防止したら助成金を出すという国の制度（両立支援等助成金）があることを経営者に広く周知している段階だそうである。若い人でも親の介護が当たり前の時代になったということで、20 代の前半で特に親御さんが認知症になった場合、親御さんのケアも含めて働き方をどうすればいいのかということこれから考えていかなければいけない。

この記事には出ていないが、一人息子で会社勤めのエンジニアの人のケースであるが、お母さんが地方の実家で一人暮らしをしていたので、ありとあらゆる会社の制度を使い倒して休んで対応したが、それでもお母さんに認知症の周辺症状が出てしまって大変だというときに、役所の人が見つないでくれて成年後見制度を使った。成年後見制度に関しては賛否両論あるが、彼の場合は行政書士に全部依頼して、そこから特別養護老人ホームに入る手続きまでしてもらい、その後に自宅を売却して、看取りのところまで成年後見制度を使ったおかげで切り抜けた。やはり当事者の声を反映させることが大事で、政策も会社の制度もそうであるが、辞めないためにはどうすればいいのか、辞めなかった人の話をフォローアップしていくことが大事なのではないか（資料 9）。

私がアドバイザーをやっている、通称 KABS という一般社団法人介護離職防止対策促進機構がやっているのは介護で得たスキルを職場なり社会に還元していこうという取り組みで、アドバイザーを育成するのがこの KABS の柱の一つである。一度介護を経験した人は、当事者の立場に立って悩みやつらいことなどの相談に対して通り一遍のアドバイスではなく、例えば仕事であればもっとこのようにすればいいのではないかというアドバイスもできる。そういう意味で、介護をする人の多くは会社の中の中堅社員で屋台骨であるので、そこで介護の経験を生かして、例えば会社の人事で、今度は困っている人をフォローして欲しい。また、会社の中の仕組みを作るところでも力を発揮してもらいたいというのがいろいろな取材をしての経験である。

参考資料の『週刊朝日』に出ている男性というのはまさにそういう人で、前職までは大変な目に遭われたのであるが、一回大手の企業を介護離職した後、「介護離職を防止するた

めの仕組みを会社の中に築いてほしい」と今の社長に言われて、地場の建設会社に再就職した。畑違いではあるが、もともと商社マンだったので、そういうところで働いていた人が今度は会社の中に入って休みを取りやすいようなシステム作りに貢献した事例である。介護をして職場に復帰した後もこういう方法がある。いろいろな経験を生かして、会社の中でも役立ててほしいということである。

介護の話をするときにお金の話をする人はあまりいないのだが、私は結構お金の話をしている。極端な例だが、年収 1,000 万円の人が親の介護を理由に仕事を辞めてしまい、辞めた翌月にお父さんが亡くなったため、その後ホームレスになってしまったということもある。別の事例だと、お金があるから何でもお金で解決しようと思い、遠距離で介護している女性が民間のお手伝いさんを付けてしまって 1 日 2 万 4,000 円を 1 カ月繰り返したケースもある。お金がある人は何でもお金で解決しようと思い、初動期間のときに使い過ぎてしまって後で困ることが多い。その人は、お母さんが認知症だということを知らなかったのだが、何で知ったのかというと、母親のバッグの中に請求書などがすごくたまっていた、それを見かねた銀行員が「お母さんが何か困っているようですよ」と連絡をしてくれて初めて気が付いた。そこで慌てて実家に帰ると、通信販売で買ったものが山積みになっていたり、食べ物などがぐちゃぐちゃになっていたり、いわゆる汚部屋状態だった。街中の商店街では、みんなから「お嬢さん、どこに行っていたんですか」と言われ、付けで買っていた請求書を全部渡されて、それが数百万だった。親は資産家だったが、何の不動産を持っているかというのもその人は全く知らず、亡くなった後に全部整理をしたら、知らない間に不動産もいろいろ購入していたことが分かったそうである。結局、その人は相続をして赤字の財産も引き継いだということであった。話は戻るが、やはり親が 70 歳になった頃には、介護になったときにどういう介護を受けたいのか、どのくらい年金があって、どのようにお金を使うのが理想的なのかということ把握しておくべきだと思う。お金の話をするのは不謹慎だという風潮もあるが、私の経験上、親がある一定の年齢に達したら親の病気や資産について事前に知っておいたほうがいいのではないかと思う。

時間になったので、私の話はここで終わらせていただきたいと思う。