

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
180322日本経済調査協議会
介護離職問題調査研究会

本日の内容

- 1.自分の介護体験
- 2.介護の経験を仕事に生かす
- 3.成功している人は失敗を語れるようになる
(インタビューした人の声)
- 4.まとめ

1-1 30代のパラサイトに突然降りかかってきた

- 2007年に父がガン(享年78)で急逝
- もともと体調が悪い母は、父の死後、うつ状態になってしまった
- 08年に急性心不全で倒れる(74)。意識不明の期間が2週間続いたので、寝たきりに。その前に、いくつかのシグナルが...

→ふだんからかかりつけ医を知っておく

→倒れたとき慌てないためにも「大きな病院」につがっておく

1-2 情報不足が混乱を招く

- ・入院中に介護認定を受けるように勧められるが
ケアマネジャーの決め方がわからない
 - 医療連携室にいる医療ソーシャルワーカーを訪ねる
 - 地域包括支援センターに行く

どっちを先にする？

- ・ケアプランの決め方は？
 - 在宅中心（ヘルパーに来てもらう、デイサービスに通う）のケアを組む
 - 施設中心のケアを組む

介護に直面したとき何の準備をしていないので、パニックに陥り失敗する。

1-3いいケアプランにたどり着くために行ったこと

- ・要介護2で最初は在宅からスタートする。地元のケアマネジャーが勧めるプランは使わなかった(プラン通りにはいかなかった)
- ・主治医から医療連携室の医療ソーシャルワーカーを紹介してもらい、特養のショートステイを繰り返し使うプランを教
えてもらった



(ここがポイント)在宅での介護は最小限にして、施設に入ってもらふことを前提に考えた



その事業体が運営する施設を申し込み09年3月に入所
(18年6月で介護は11年目に突入)

2-1 仕事との両立をかなえるプランはこれだ!!

〈地域密着型在宅サービスの種類〉※利用者負担は1、2割

- 夜間対応型訪問介護.....通報に応じてホームヘルパーの訪問や、夜間の定期的な巡回訪問を受けることができる。
- 小規模多機能型居宅介護.....「通い」(デイサービス)を中心に、「泊まり」(ショートステイ)、「訪問」(ホームヘルプ)のサービスを受けられる。
- 認知症対応型デイサービス.....日常生活に必要な入浴・排泄・食事や機能訓練を、施設に通って受けることができる。
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護.....日中夜間を通じて、ホームヘルパーによる訪問介護と、看護師などによる訪問看護を、必要に応じて組み合わせ定期巡回と随時対応を行う。
- 看護小規模多機能型居宅介護.....小規模多機能居宅介護のサービスに、訪問看護を組み合わせ利用。

2-2仕事との両立をかなえるプランはこれだ!!

〈地域密着型の施設〉

- ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)認知症の高齢者が共同で生活しながら、食事・入浴・排泄などの介護や支援を受ける。
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護.....定員29人以下の小規模な有料老人ホーム、軽費老人ホーム、ケアハウスなどで、食事・入浴・排泄などの介護や支援、機能訓練等を受けられる。
- ・地域密着型介護老人福祉施設入居者施設介護.....定員29人しかの小規模な特別養護老人ホームで食事・入浴・排泄等の介護、機能訓練、健康管理などが受けられる。

2-3 知りたい情報が届かない ミスマッチが起きている

地域密着型のサービスを受けるためには、一度、ケアマネジャーとの契約を解除し、個別に申し込む必要がある。



客が奪われるのでサービスがあっても教えない



利用者が増えない、施設が増えない
(ポイント) 情報収集力がカギになる

認知症の人をみる家族や、遠距離介護の人はどうしたらいいの？

2-4母が住む施設通い「それも介護」

週刊朝日



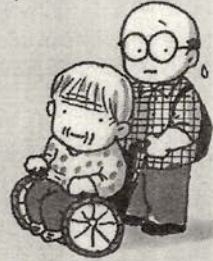
母が住む施設通い「それも介護」 漫画家へクロスこと 岡野雄一さん(64)

認知症の母(91)を介護して14年。今は寝たきりで、いつ旅立ってもおかしくなく、なるべく毎日、母が暮らすグループホームに通っています。

僕は当初、長崎の夜の街を紹介するフリーペーパーの編集長。仕事の合間に帰宅し、母の代わりに台所に立つて、すると母が言うんです。「ゆういち、本当は会社をクビになつたんじやないか？」って(笑)。
50代後半で雑誌が廃刊となり、漫画や文章をかいたり自作の歌を歌ったりすることを本業にしました。

9年前に脳梗塞を発症した母を施設に入れた際、親戚に「預けるのか」と非難めいた言い方をされたことがあります。世間には「介護Ⅱ家でシモの世話」との認識が強く、僕自身も悩みました。母がいる施設通いは果たして介護なのか、と。そんなとき、「それも介護」と詩人の伊藤比呂美さんに言われ、救われました。

昨春、母の体重が落ちて医師から「胃ろう」を勧められました。胃に穴をあけて直接栄養液を注入すれば長生きはできるが、食べる楽しみも奪う。究極の選択で、僕は「一日でも長く生きてほしい」と胃ろうを選びました。悩んだ末の決断、やはり伊藤さんは「あなたのメシの種なんだからお母さんには長生きしてもらわないとね。嬉しかつ



たです。

僕の漫画には必ず「オチ」があります。だから深刻にならず、明るい気持ちでいられるのかも。母の認知症が始まったところからの習慣で、母の様子を携帯の写メに撮っては神奈川県に住む弟に送りつけ、「こんなふう」にボケとるよ」と伝えていました。

介護はいつゴールかわからない。一人で背負わず、遠くにいるきょうだいと、気持ちも含めた役割分担が大事です。母の介護費は亡き父の遺族年金。それを僕は「父ちゃんの天国からの送金」と呼んでいます。

構成 本誌・村田くみ

親のノリとその酷男を識る一状態ば居女も抱する社にち

2-5 介護者の声があまりあがっていないのは なんでだろう

- 取材を通してわかったことは、介護者の声が上がってこない、声を上げる介護者があまり増えていない
- 介護者10万人いるというが、どこにいるのか
- そうはいつでも連日、介護殺人や虐待のニュースを耳にするので、追い込まれている介護者はいる
 - 自分から積極的に話す人はいない

3-1 成功しているから失敗を語れる（取材の現場から）

- 介護が終わり、今人生を謳歌している人たちは過去を振り返られるようになる。自分の体験から「失敗をしないでほしい」と訴える人が多いことに気がついた。
- その失敗の体験が参考になる
- 介護の経験者だからこそ、生かせるスキルがあるのではないか。

3-2 時間があるときに「強みシート」を 書いてみた(スキルを探す)

- ・自分が好きなことをみつける
- ・これだけは人に負けないものは
「将来的に自分はこうなりたい」を常に思い描く
- ・それに足りない能力は何かを見つけて勉強する
→資格取得などに結びつける

(ポイント)介護をする人は社会人になって、15年以上、
20年選手なので、社内で通用するスキルがある！

3-3 介護者が“働き続ける”ことを前提にした ケアプランを組む

介護の良し悪しは“お金”で決まる。金銭的なゆとりがあるかないかで、介護の方法、親への対処の仕方も違ってくる。

(職場内で)

・介護する人が「離職」という選択をしないために、情報提供をする

例えば)社内の制度、公的制度を使うだけ使う、職場内でどのように人間関係を作り上げたらいいか

- ・介護で得た知識、経験を職場の中で生かせる環境を整える
- ・中小企業での対策

(フリーランスや非正規で働く人)

・仕事に活かせる資格を取得するなど、情報を収集する

(まとめ) 介護離職をなくすために

- ・一般的に介護者は、積極的にみずからは発信しようとしなない。SOSを言い出しにくい状況。
- ・そもそもお金の問題、きょうだい間のトラブルがからむ場合は相談先がない。
- ・逆に情報がありすぎてわからない→介護者がラクになるプランは何かを探す。
- ・残業がきつい、職場の人間関係に問題があってやめたいとき、親の世話を理由に退職をする「隠れ介護離職」もあるので、どこまでが「介護離職」なのかわかりづらい。



介護がうまくいっていない現状を把握することからスタートする研究会としては詳細なアンケート調査を行う必要があるのでは

(参考)著作物

- 2010年6月『おひとりさま介護』（河出書房新社）
- 2016年11月『親の入院・介護・亡くなった時に備えておく情報ノート』（翔泳社）
- 2017年4月『介護破産』（KADOKAWA）