

基礎研 レター

ネットワークの力で明るい介護 —「たつの男性介護者の会」の試みにみる家族支援とは

生活研究部 准主任研究員 山梨 恵子
(03)3512-1818 yamanasi@nli-research.co.jp

1— 単身赴任スタイルの介護

兵庫県たつの市を拠点として活動する「たつの男性介護者の会」代表の神尾洋一氏を訪ねた。

神尾さんが千葉県にある自宅を離れて、生まれ故郷のたつの市に戻ったのは、今から4年ほど前のことである。長年携わってきたシステムインテグレーションの仕事を定年とともに退職し、介護が必要となった母、朝子さんと、その母を介護する父、虎一さんの暮らしを自ら支えていこうとの決意による。

妻と二人の娘を自宅に残しての単身赴任スタイルの介護は、長年培ってきた自分自身の暮らしを一変させるだけでなく、家族にも大きな影響を及ぼすことは容易に想像できる。周囲の理解と協力がなければ成しえない選択とも思われるが、「離れているからこそ、新鮮な関係を保てるのかもしれないよ」と笑顔の神尾さん。現役時代には海外での生活も長く、どこに行ってもその場の雰囲気に入りこんでいくことは苦にならないとのことであった。

大学進学と同時に実家を離れ、まさに42年ぶりのたつの市での暮らしがはじまった。最初の一年間で神尾さんが手がけたことは、住宅改修や介護サービスの利用に関わる様々な調整作業である。介護保険サービスの利用にあたっては、ケアマネジャーが必要な手続きや相談等に応じるしくみになっているものの、個別の状況に対応するキメ細かいプランの作成には、家族の積極的な関わりが欠かせないとの思いがあった。専門職顔負けの介護の勉強に加えて、自分自身の心身の安定と癒しのために始めた「アロマテラピー」や「笑いヨガ」は、今や講師を務めるほどの腕まえである。

「先の見えない介護に向き合うためのポイントは、介護者自身が疲れ果ててしまわない生活スタイルをつくること。」そう語る神尾さんの暮らしぶりは、地域の中にある様々な支援者や地域資源との積極的な関わりを持ちながら、自らの生活を楽しんでおられるのが印象的である。



自宅で栽培しているハーブ



アロマトリートメント



庭先でのリハビリ風景

2—男性介護者の孤独と焦り

36年に及ぶ会社生活から心機一転。介護をポジティブに捉え、より良く暮らすための工夫や努力を続けてこられた神尾さん。しかし、その一步一步の歩みには、家族介護者として、そして、男性介護者としての様々な思いがある。

「介護はなかなか目標を持ちにくいところに難しさがあるように思います。どうしても本人の身体状態は落ちてくるでしょ。家族は、一生懸命やってもやっても良くなっていかないところに、介護者としての‘しんどさ’を感じてしまうのかもしれない。」

例えば、介護する側の「良くなって欲しい」という期待感や気持ちの焦りは、それが高くなればなるほど、介護を必要としている本人との間にギャップを生じさせてしまう。本人は、介護者の過剰な期待に、精神的にも、身体的にもついていけないことが多いからだ。リハビリのつもりで一緒に散歩する時にも、叱咤激励して頑張ってもらわなければならない。それは、介護者が抱えるジレンマにもなり、家族だからこそ、親子だからこそ、感情の行き違いが生じやすいという現実的な話にもなる。相当の覚悟で介護に向き合っている、教科書で学んだ知識を実際の場面に活かすことがいかに難しいかということ、神尾さんご自身の体験から聞かせていただいた。

さらに、男性介護者は慣れない家事が重い負担になっていることも多い。自炊経験が豊富な人でも、毎日、三食の支度をするのは容易なことではないだろう。地域の行事や介護セミナーなどに参加して、外部との関係を積極的に保とうとしてきた神尾さんも、当初は疎外感や孤独感を感じるが多かったという。

『自分が面倒みなければ』っていう気持ちは、女性よりも男性の方が強いように思います。ただし、その気持ちには波があって、頭では理解していることが実行出来なかったり、苛立ちばかりが先に立ったり。それがいき過ぎて介護を放棄したり、事件になってしまったりするようなケースは、女性よりも男性の方に多い気がします。」

介護について語り合い、共感できる仲間づくりの必要性を感じていた神尾さんは、県内で既に活動をはじめていた「男性介護者の会」を訪ねて歩き、様々なつどいの場が当事者主体でつくられていることを知った。男性介護者を孤立させないようにすること。男性介護者同士が気軽に語り合える場をつくること。こうした地域活動の重要性を確信した神尾さんは、その後、社協や高年福祉課・地域包括支援センターなどとも連携しながら、様々な地域活動を展開してきたのである。

3—たつの男性介護者の会

「たつの男性介護者の会」が発足したのは、2012年4月のことである。現在、会員は20人。年齢は40代～90代と幅広く、介護をしながら仕事を続けている人、介護に専念している人など個別の状況は様々である。第二金曜日（13時～15時）に開催する定例会の他にも、料理教室や介護セミナーをはじめ、コンサートや飲み会などの様々なイベントが開催されている。

① 定例会

たつの市社会福祉協議会御津支部の会議室で開催されている定例会は、料理を習ったり、コンサートをしたりと、介護を担う男性同士のちょっとした生き抜きの場になっている。会員は当事者である男性介護者に加えて、運営などを支援してくれる主に女性の支援者（ボランティアサポーター）の存在が欠かせない。男性だ

けでは堅苦しくなりがちな雰囲気、女性ならではの心遣いと会話で和やかにしてくれるからだ。

例えば、2013年12月13日のプログラムを見てみると、①超簡単料理の試食、②じっくり話そう・聞こう、③介護に役立つハンドトリートメント等のメニューが並んでいる。それぞれのプログラムは男性介護者のニーズに対応しており、「超簡単料理の試食」では、フリーズドライの食品やごはん、お湯などを用意して試食する。まさに、お湯をかけるだけの究極の簡単調理とのことだが、味の方はなかなかのものらしい。また、「じっくり話そう・聞こう」では、それぞれの人が抱えている悩みを聞きながら、課題解決のプロセスを会員同士で共有する。時には、同じような困りごとや悩みを抱えたことのある先輩介護者が、自分の体験からアドバイスをすることもあり、男同士ならではのコミュニケーションの場となっている。さらに、アロマを用いたハンドトリートメントでは、ややもするとギスギスしてしまいがちな介護者と本人との関係を、手と手を取り合う時間を通して自然にとりもつことを提案する。当初は、介護する側と介護される側のコミュニケーション技術の1つとして取り入れたプログラムも、練習を重ねるうちに会員同士の会話が弾んできたり、自分の思いの丈を話せないでいた人が語りだしたりと、良好な関係づくりの効果もみられるようになってきた。五感を使った癒しを通して、介護者が精神的に安定することは、在宅介護の大切な要素になると神尾さんは考えている。

◆「たつの男性介護者の会」が実施している様々な企画

- 男性同士で介護の悩みを語ろう会
- 料理や介護技術などを学ぼう会
- コンサートや合唱を聴こう・唄おう会
- たまには酒を酌み交わしながら飲もう会
- 笑ヨガで、笑って笑って笑ってみよう会
- アロマの香で癒されよう会 等々

(資料) たつの男性介護者の紹介パンフレットより

②「笑いヨガ」で前向きに

とかく暗いイメージで語られがちな「介護」に対して、明るく、そして前向きに向き合っていきたいとの思いから取り入れた「笑い」のプログラムもある。

「笑いヨガ」。これは、従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れたインド発祥の健康法。インド人医師マダン・カタリア博士が1955年に考案して以来、今では世界中に広がっているとのことである。いちはやく「笑い」の大切さに気づいた神尾さんは、自ら「笑いヨガ」のリーダーとなり、男性介護者に笑いのある介護生活を提案する。

「笑いヨガ」の様子を映像で見せていただいた。

「ホホ、ハハハ」「ホホ、ハハハ」「いいぞ、いいぞ、イェー！」

はじめは緊張気味の面持ちで小さな声を出していた参加者も、数分後には大きな笑い声をあげている。ハワイアンダンスの真似をするだけで笑顔があふれる。静電気でビリッとくるフリをするだけで笑い声上がる。観ているだけで、笑いの渦が会場を取り巻く様子が伝わってくるような映像である。男性介護者の「しんどさ」を笑いに変えようと始めた「笑いヨガ」は、現在、市内の介護施設などにも頻繁に出向いて講座

を開くほどの人気メニューになっている。

③ 個別訪問活動の試み

個別訪問は、定例会やイベントに参加できない男性介護者への自宅、あるいは近隣まで出向き、交流を図ることを目的にした活動である。集いの場に来ることが出来る人よりも、来られない人の方が深刻な状況の場合もあり、特に、自宅と会社の往復ばかりで地域との交流や活動経験が少ない男性の場合、介護を一人で背負い込むほどに孤立状態に陥りやすい。介護保険制度などの基本的な情報が伝わっていないこともあるという。

介護保険制度や専門サービスが普及してきている現在、あえて、「男性介護者の会」として個別訪問に取り組むのは、同じ立場だからこそ相手の気持ちを理解できたり、相手に受け入れてもらいやすいなどの当事者活動ならではの意義があるからだと考えられる。集いの場に来る人を待つだけではなく、様々な方法で接点を見つけ、その人が抱えている課題を吐き出してもらったり、地域の情報を共有したりしながら、息の長い在宅介護を応援していくこと。こうした活動は、在宅介護を担う当事者同士の互助活動とも認識される。

いっぽうで、個別訪問の難しさも語られている。介護に関わることは個人情報も多くある。相互の信頼関係や対象者への配慮ある対応を前提としなければならない。押しかけ活動は厳禁という意味でもある。求めを待っているだけでは手遅れになりかねず、積極的に動きすぎれば押しかけ活動になるというジレンマの中、今後の課題は、適時のアプローチを可能にするための、地域包括支援センターやケアマネジャー、民生委員などと情報連携や協働をいかに進めていくかという点である。

④ 一周年記念イベント

2013年4月12日。たつの男性介護者の会は、1周年記念イベントとして「心と体の癒しフェスタ」を開催した。たつの市社会福祉協議会御津支部の2階フロアを借りて実施した手作りのイベントは、「若い支度セミナー」や「介護体験談」などの講義形式のものから、ハンド&フットトリートメントやアロマ・カラーセラピーなどの癒しブース、福祉用具や食材などの展示コーナー、ミニコンサートや笑いヨガなど、盛りだくさんのプログラムとなっている。1年間の活動を通してつながった兵庫県内外のボランティアや支援者の応援を得て、150名もの人が参加する大きなイベントとなった。

— 「心と体の癒しフェスタ」のねらい —

- ① 男性介護者の特徴や実態を理解すること
- ② 突然やってくる介護への対応の仕方を考えること
- ③ 近隣の参加者と介護について語り合うこと
- ④ 介護には癒しが必要なことを認識すること
- ⑤ 介護サービスや医療保険以外にも、利用可能なサービスは様々にあることを知ること

このイベントは、1年間の活動を振り返る節目としてだけでなく、地域の人にも当事者意識を持って会の活動を見守ってもらうための、「たつの男性介護者の会」のお披露目を兼ねている。

介護は決して辛いことばかりではない。他者との交流や、癒し、笑いなどによって、明るく楽しく

介護に向き合っていくことが出来るということ、これから当事者になるかもしれない人たちに伝えなければならないとの思いがあった。また、それを伝えていくことが、これから当事者になるかもしれない人たちの「介護の備え」となり、主催者側である男性介護者にとっては、地域の中に自分たちの応援団を増やしていくことにもなる。

たつの男性介護者の会1周年記念イベントー心と体の癒しフェスター



ミニセミナースケジュール

13:00-13:30 阿部真由子、いさいさの健康教室 認知症の子供と改善
 13:30-14:00 安本真由代、お節介ネットワークで介護を支えるー自分のためにー誰かのためにー
 14:00-14:30 北村育広、私の介護と認知症体験
 14:30-15:00 高橋由美、介護者が抱える11「遺言書」
 15:00-15:30 るじわらゆか、経済の不安、シニアの抱える健康問題

【欠席相談、お気軽にやっとかまアカン「三つの事」相談センターにて開催、無料相談します。



ファッションショー
男性介護者とその家族が少しだけおしゃれをして



「癒しのブース」のハンドマッサージの様子



地元が生んだソプラノ歌手
肥塚康子さんによるミニコンサート



「笑いヨガ」で盛り上がる会場

4—当事者が求める家族支援とは

現在、我が国の要介護(要支援)認定者数は574万人。65歳以上の人の17.8%に相当し、そのうちの約6割の人は居宅介護サービスを利用しながら自宅での暮らしを続けている。また、平成22年度国民生活基礎調査の結果をみると、在宅介護における主な介護者は、「同居」している家族が64.1%と最も多く、次いで「事業者」が13.3%、「別居の家族等」が9.8%となっている。同居家族の属性は、「配偶者」が25.7%、「子」が20.9%、「子の配偶者」が15.2%となっている(図表1)。また、主な同居介護者の性別は男性が30.6%と、介護者の3割が男性となっている(図表2)。

図表1 要介護者等との続柄別にみた主な介護者の構成割合の年次推移

年次	総数	同居家族						事業者	別居の家族等	その他	不詳
		総数	配偶者	子	子の配偶者	父母	その他の親族				
H13	100	71.1	25.9	19.9	22.5	0.4	2.3	9.3	7.5	2.5	9.6
H16	100	66.1	24.7	18.8	20.3	0.6	1.7	13.6	8.7	6	5.6
H19	100	60	25	17.9	14.3	0.3	2.5	12	10.7	0.6	16.8
H22	100	64.1	25.7	20.9	15.2	0.3	2	13.3	9.8	0.7	12.1

(資料)平成22年度国民生活基礎調査

図表2 性別・同居の主な介護者



(資料)平成22年度国民生活基礎調査

どれだけ介護サービスが充実しようと、要介護高齢者の在宅介護を継続していくための鍵は、本人を支える家族介護者が握っていると言えるであろう。心身疲労の状態、仕事の継続、家族関係等を含めて、個別の状況はそれぞれ異なるが、家族介護者をいかに支えていくかは、地域包括ケアシステムの根幹に関わる取り組み課題と認識される。

しかし、家族支援の具体的なイメージはいまひとつ曖昧な面もある。在宅介護の困難さや介護者の疲労困憊した様子に焦点を当て、介護施設やレスパイトサービスの不足感を強調したり、要介護者を「託す場所」こそが家族支援の頼みの綱としている論調が多い中、出来る限り在宅介護で踏ん張ろうと必死になっている家族に対して、むしろ、「在宅介護をあきらめない」ことを後押しするような支援のあり方を議論していく必要があるのではないか。

本稿で紹介した「たつの男性介護者の会」は、男性介護者が自ら必要と考える支援を当事者の手で創り上げた事例の1つである。当初、肩の力を抜いて在宅介護を続けていくための「息抜きのための集い」は、回を

重ねるごとに男性介護者の元気を引き出し、活動の幅を広げながら様々な副次的効果を生んでいる。

例えば、活動を通じて関わりを持った地域住民や専門職、行政などとのネットワークは、在宅介護の心強い応援団となり、地域の中の顔の見える関係が、本人・家族の地域生活をより明るいものへと変えている。また、当事者同士の交流で耳から入ってくる生の情報は、座学やテキストで学ぶ知識よりも理解がしやすく、実際の介護にも活かしやすいという。「癒し」や「笑い」という新たな取り組みも含めて、一つひとつのプログラムが、介護者の心身疲労を食い止めるための「予防的アプローチ」として機能しているとも捉えることができる。

当事者間の交流や、地域住人、地域資源が網の目のようにつながっていくことは、家族介護者の安心感と希望をもたらし、結果的に、地域包括ケアが目指す「住み慣れた地域での継続的な暮らし」の実現へと向かっていく。今後、それぞれの地域で考えていかなければならない家族支援策において、「癒し」や「笑い」という新たな視点、そして、在宅介護に携わる人たちや豊富な経験を持つ先輩介護者との出会える場作りは、家族が在宅介護を踏ん張り続けていくための大切な着眼点になるのではないだろうか。