

家族のストレス 専門職がケア

家族を介護する人は、心身ともに負担を抱えがちです。要介護者だけでなく、介護する人へのケアも大切です。普段は要介護者を支えるケアマネジャーなどの専門職が、家族も支えられる仕組みを作ろうと取り組んでいます。

介護者を支える

①

「この生活がいつまで続くのかと思うと、おかしくなりそうだった」。大阪府吹田市の安達由紀子さん(65)は、同居する両親を介護した日々を振り返る。

10年ほど前、父の正紀さんが転んで頭を打ち、歩くのが不自由になった。母の良子さん(92)と協力

してみえたが、数年後、母も骨折がきっかけで要介護の状態に。一人娘の安達さんが、介護と家事のほぼすべてを担うことになった。

訪問介護サービスを利用したが、ヘルパーが毎日来てくれるわ

けではない。父はトイレに間に合わず、部屋を汚してしまふことがあった。毎回、汚れたカーペットや寝具を手洗いしながら、涙がこぼれた。トイレのドアの音が聞こえるたび、「また汚したのでは」と気が休まらなかった。

気むずかしい父はデイサービスに行くのも嫌がった。「早く死んでくれたらいいのに」。聞こえよがしに言ってしまう、思わぬ自分自身の言葉にショックを受けた。誰かに相談したくても、母は認知症で込み入った話が難しい。かみ合わない会話にいらだち、自室

にこもる時間が増えた。「私のほうが先に倒れてしまつかも」

つらさの尺度は

安達さんを救うきっかけとなったのは、家族向けの支援プログラムだった。両親を担当していたケアマネジャーの山口浩司さん(55)が、大阪大准教授で看護師の山川みやえさん(47)らと開発に取り組んでいた。山川さんのもとは当時、ケアマネジャーや訪問看護師などから、「家族を支援する必要性を感じても、具体的にどう対応したらいいかわからない」という相談が多く寄せられていた。

何がどうつらいのか、客観的に測れる尺度があればいいのでは——。山川さんらは、ストレス度合いを測る既存の指標を採用。介護相手について「私を疲れさせる」など30項目の質問で、100人の家族に聞き取りを行った。安達さ

んも2022年から協力した。

山口さんは、安達さんの負担感の主な理由として排せつケアに着目した。かかりつけ医に相談して新たに訪問看護サービス頼み、排せつの管理をしてもらった。半年後には、トイレの失敗はほとんどなくなり、ストレスチェックの点数は半分近くに減った。父は2年前、自宅で亡くなった。

「負担感が全然違った。もう施設しかないと思っていたが、父の希望通り最期まで自宅で過ごせてありがたかった」と安達さんは語る。山口さんは「支援の仕方でも家族の感情面がこんなに変わるのかと驚いた。ストレスチェックの質問が、話を深掘りし、家族に寄り添って考えるきっかけになる」と期待する。

プログラム考案

ケアマネジャーや訪問看護師などの専門職は、家族と日常的に接し、悩みや愚痴を聞くこともある。だが、本来は要介護者を支えるのが仕事のため、家族のケアに対応するのは難しいという。時間が足りなかったり、方法が分からなかったりするからだ。

山川さんらは研究結果を踏まえ、ケアマネジャーが介護計画(ケアプラン)を立てる時に使う聞き取りシートに、ストレスチェックを盛り込んだものを作成。聞き取り内容から、家族の心理状態や負担に感じていることを分析し、個別の支援につなげるプログラムを考案した。具体的には、介護者の集いを紹介したり、介護サービスの種類や回数を見直したりする。

虐待の背景に介護疲れなど

厚生労働省の2022年の調査によると、家庭内の介護で「主な介護者」は配偶者や子など同居家族が5割を占め、このうち2割は介護の時間が「ほとんど終日」だった。別の調査では、家庭での高齢者への虐待件数は23年度に1万7100件に上った。要介護者に認知症の

症状があることや、介護疲れ・ストレスが主な要因だった。要介護者が安心して過ごすためにも、介護者自身の人生のためにも、負担軽減は重要だ。介護保険制度の事業として介護者の集いや健康相談などがあるが、実施は自治体の任意のため、ど

こでも利用できるわけではない。民間団体が開く集いも日程や場所が限られ、参加が難しい人もいる。日本ケアラー連盟(東京)で代表理事を務める日本福祉大の湯原悦子教授は「日本では、介護する家族を支援の対象ととらえ、ケアする全国一律の仕組みがない。民間の取り組みの充実だけではなく、法制化も必要ではないか」と指摘する。

30項目の質問 負担感を把握

要介護者と家族について聞き取り

- 介護者の仕事や婚姻状況
- 介護の負担状況
- ストレス度合いを測る質問(30問)



【質問】 介護相手について

私を疲れさせる
ここにいてほしくない
忠告をきいてくれない
私の方がどなったりする

	毎日	大部分の日	時々	まれに	ない
私を疲れさせる					
ここにいてほしくない					
忠告をきいてくれない					
私の方がどなったりする					

状況に応じた個別の支援

- 思いを傾聴、介護サービスの調整
- 介護者の集いや家族会を紹介
- 介護者の健康問題への助言
- 心を落ち着かせるプログラムの提供



◆専門職が連携

ケアマネジャーやホームヘルパー、医師や看護師など



両親の写真を眺め、自宅で介護した日々を振り返る安達さん。母親は現在、介護施設に入居している。