

家族の新しいかたちとは？ 「介護の担い手について」座談会



写真左から、指田祐美さん（アドバイザー）、大橋宏子さん（推進員）、
山崎里美さん（推進員）、清水隆太郎さん（推進員）

目次

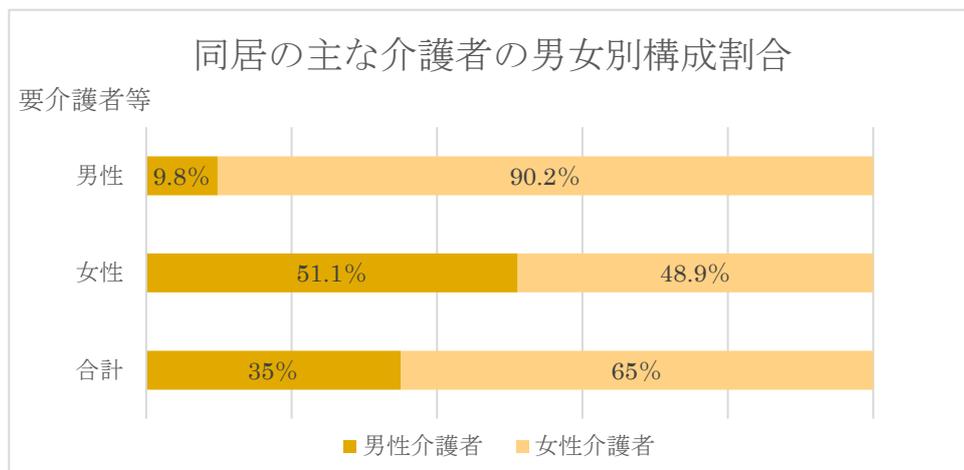
- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. 同居の主な介護者は、男性 35%、女性 65%！？ | 2ページ |
| 2. 私の介護体験 妻として | 3～7ページ |
| 3. 介護しながら仕事する！？ 企業目線で考える | 7～8ページ |
| 4. 一人で抱え込まない！これからの介護 | 9～11ページ |

1. 同居の主な介護者は、男性 35%、女性 65%！？

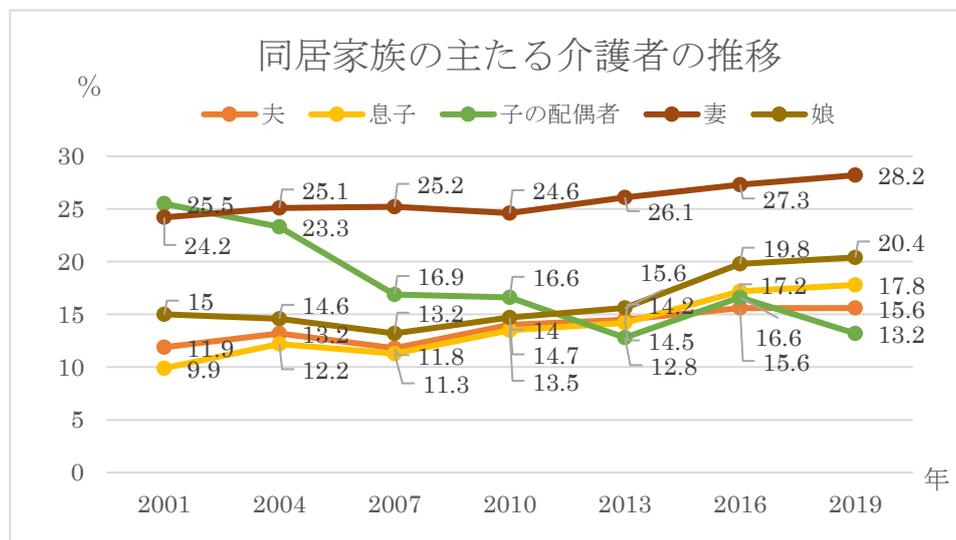
指田さん（アドバイザー）

「介護の担い手について」というテーマで、座談会を始めたいと思います。よろしくお願ひします。

「同居している主な介護者の男女の割合」という表を見て、男性と女性の比率が、男性が35パーセント、女性が65パーセントと、圧倒的に女性が多くなっています。このことについて皆さん感じる部分があると思うので、お話をいただけたらなと思います。



(厚生労働省 2019 国民生活基礎調査より作成)



(厚生労働省 2001年～2019年国民生活基礎調査より作成)

また、「同居の家族の介護者に占める「子の配偶者（妻）」の割合」が減少し、息子や夫などの男性介護者も増加しているものの、未だ妻が介護を担っているケースも多いということです。山崎さんもそういうケースになるのかなと思います。

山崎さんのご体験をお聞かせください。

2. 私の介護体験 妻として

山崎さん（推進員）

私のうちは 6 人家族で、夫の両親、私たち夫婦、それから娘が二人います。2019 年くらいから義理の父が認知症になりまして、主に義母が介護していたのですが、義母も 83 歳だったので、体もしんどいですし持病があったので義父の介護は大変だったと思います。けれども、**義母は昔の人だから妻の自分がやらなければいけないという強い使命感があって、私が「何か手伝おうか」と言っても「大丈夫、大丈夫、私がやるから」**って。私はその



言葉どおり受け取って聞いていたのです。もう少しそのあたりを、そういうものじゃないと分かっていたらよかったです。私も仕事がありましたので、すごく困ったときに出ていけばいいかなと思っていて、仕事から帰宅して義父母の部屋に顔を出し、なるべく義母の話を聴く時間を持つようにしました。この話が長くてつらかったです。

デイサービス等、福祉、介護のサービスを受けたらどうかという話も、義母のほうで遠慮して、こんなのもあるよと言ってもなかなか OK しないし、「お父さんも『うん』と言わないと思う」と言っていました。**サービスを受けることに対して、すごくハードルが高かったみたいです。**

それから義父が亡くなりました。義父が亡くなって、今度は義母も認知症かな、という感じでしたが、間もなく家の外で転んで怪我をして、かわいそうだけどやっとお医者さんに連れていくことができると思いました。その怪我の最中に「心配だから一応頭のほう見てもらおうね」と言って診察に行って、アルツハイマーだとはっきりと分かりました。

そのときはアルツハイマーのお医者さん、内科、整形外科に連れて行っていたのですが、なかなか大変でした。午前中のお医者さんってお年寄が大勢いて、何時と言ってもその時間に終わらないし、その時間に診てもらえないし、**私は午後からの仕事だったので、逆算すると何時には家に帰って、ごはんを食べる時間はないなとか、これはもう遅れるな、もう休まなきゃだめだな**というのをいつも考えていたのです。網渡り介護という感じでした。

その頃、介護の大変さみたいなことを SNS に書いていたのです。大変なことがあったというよりも、こんなことがあって面白いとか、お義母さんがこんなことを言ってほのぼのしたとか、書くことは全く聞かない部分を書いているのですが、本当は闇の部分があって。ほっこりした部分を書いていると、なんとなく自分がそんな気持ちになり、注目するのはポジティブなところで、**闇は見ないようにしている、**というような感じで介護していました。

指田さん（アドバイザー）

ありがとうございました。1 年半が短いとおっしゃったけれども、もっと長い方もいらっしゃれば、短い方もいらっしゃるのでしょうか、話を聞くとすごく濃くて、メンタル的にも多分しんどい思いをされたのではないかなと聞いていて思っていたのですが、お二人聞いていて、いかがですか。

大橋さん（推進員）

私は年齢が山崎さんと近いので、自分と重ね合わせて、うちもこんなふうだったなと思っていました。私は働いていませんが、山崎さんはちゃんと仕事を持っていて、私にはできないなと思いました。山崎さんのSNSを見ていましたが、自宅で介護しようと思ったことや、今こんなことをやっているというのを自分と重ねてそうできるかと思うと本当にえらいなと思いました。「頑張るって」と言うしかなかったですね。

清水さん（推進員）

介護をする方の抱えるものというのは、自分の生活のリズムも全く変わってくるでしょうし、**介護者のケアというものがすごく大事**なのかなと思いました。最初はそういった介護サービスや見守りをお義父さんもお義母さんも利用したくないとおっしゃっていて、でも結局、家族で全部抱えるのは大変なので、そこにどうやってつなげるかというのはすごく大事なところなのかなと思って聞かせていただきました。

指田さん（アドバイザー）

お話を聞いていて、**夫が、義両親にとっての自分の息子がなかなか出てこない**なと思って。娘であれ息子であれ、これがもし自分の実の母親だったら、またちょっと違う感じ方や思いがあったのかな、なんて思いながら聞いていました。先ほどのデータで男性が主な介護者というのが 35 パーセントというところで、夫に対しても自分の親なのというジレンマが山崎さんの中であったと思うのですよね。お仕事もしているし、もし夫側の親が倒れたり、ちょっとおかしいなと思ったりしたときに、やはり一番に出るのは実の子どもが然るべきと私は思うのですが、介護に関して言うと、女性、血がつながっていなくても妻がやるというのが暗黙の了解のようにになっているという部分もやはりあります。「なんで私が」みたいなことを山崎さんは介護している間、どういう瞬間に感じましたか。



山崎さん（推進員）

介護サービスの手続きとか、名前は夫の名前で契約するのですが…。ケアマネジャーに聞いたのですよ、「夫の名前を書く？」って。私が書いているのだから、よかったら私の名前で書かせてもらってもいいですかと言ったら、いいと言ったので、自分の名前で書かせてもらいましたが、これで全部引き受けることになったか、みたいな気持ちになりました。なんでやってくれないの、という気持ちもありましたが、**夫は先に**

進んで「これやろうか、あれやろうか」とできる人ではないので、これとこれをお願いしますという感じで頼んでいたのです。それを言える人と言えない人がいると思うので、みんな言えるようになったら楽になると思います。

少し話は飛ぶのですが、義理の父の葬儀のときのことですが、葬儀のときってみんなが協力するじゃないですか。みんなお休みを取って家にいて、私がこれをやろう、じゃあ私はこれをやるよって、**みんなで協力する感じだ**と思うのですね。その感じを味わってからの介護は、ちょっと違ったものになりましたね。みんなでやるという体験を義理の父が教えてくれて、義母の時に少しは楽になったかなと感じました。

指田さん（アドバイザー）

一族が集まってできることをみんなで考えながらやるみたいなの。いわゆる昔ながらの、差別的な言い方ですが、介護は全部嫁の仕事だ、みたいなことが少し取り払われて、お義父さんが亡くなったときにそういう、ワンチームになれるというのはね、やはり孤軍奮闘しなくていいと思うと、お義母さんのときは少し気持ちも楽になったということですね。

山崎さん（推進員）

そうでしたね。また、うちは親戚があまり多くないので、こうじゃなきゃだめだ、みたいなことを言う人がいなくて、自分たちで考えて決めました。それもよかったのではないかなと思います。

そういうときこそ家族で話し合っ**て**決めるというのは大事だなと思いました。

指田さん（アドバイザー）

そうですね。できる人が男女関係なくやれることをやっていくというのがいちばんいいのかなと思います。ありがとうございました。

では、大橋さん、次をお願いします。

大橋さん（推進員）



山崎さんのお話を振り返りながら、うちも 2019 年の秋から始まったなというのを思い出しました。10 月に、同居はしていないのですが、夫の母がまず亡くなりました。夫の実家は親戚も大勢いて、本家とか分家とかいろいろ難しく、お義父さんやお義母さんの兄弟も 100 歳や 90 歳近くで現役だったりします。私は長男の嫁ということで、お盆や暮れには台所でお皿を 3 日間洗っていたりしました。話に加わっても昔の話になることが多いので私はそのほうが楽だったのですが、何十年もやってきました。義母の介護は、夫の姉が近くに住んでいた

ので平日は姉に任せていました。義母は自宅で元気にしていたので、土日に夫と私が行って一緒にご飯を食べて、義姉の息抜きもかねていました。そのうち義母が、あそこが痛い、ここが痛いと言って医者

に診せたら取り返しがつかないくらいになっていたのです。そういう感じで、母をあっという間に見送ったので介護という介護はなかったのです。私は車も運転しないの

に来てもなんにもならないから来なくていいよと言われていて、夫が土日に通っていました。仕事はしてから泊まりに行くという生活で、気づくと夫が咳をして辛そうに

して、「医者に行ったら？」と言っても「そんな時間はない」と言っていました。義母を見送った次の日に夫が脳梗塞になってしまっ

て。一命をとりとめました

が、私は義母のことは夫任せ、親戚任せにしていたので、どうしようということになりました。でも親戚が、夫についていていいから、葬式はこっちでやるから、何にも心配しないでいいからと

いってくれて全部済ませてくれました。

その後施設で義父が亡くなりました。コロナ禍で、式も小さく自分たちでやるので、あの人を呼ぶ、呼ばないというのがないというのが私にとってはすごく楽でした。

夫に頼れない分、私が義父の葬儀を行いました。その次の年に自分の父を亡くしました。私も夫が倒れてから長岡の自分の親のところには行けない状態が長く続いていたので、

両親には二人で頑張っねと言っていました。父の様子がどんどん悪くなって、長岡の地域包括支援センターに、「父が骨折して入院しているのですが、退院して帰ってきたらどうしたらいいですか」と相談したところ、「すぐ担当者に行ってもらいます」と、それから介護認定を受けました。地域包括支援センターについて、それまでは知識がなかったのですよ。その後父が救急搬送されて病院に入ってから、母にコロナだから来なくていいと言われ、週に1回ほど洗濯物を取りに行ったり、歯医者に連れて行っていました。2か月も経たないうちに亡くなりました。私は何もできなかったけど、手続きの世話をしたのが唯一の親孝行だったなとプラスに受け止めました。ただ一人で抱え込んでいるのが親の世代です。自分が一人で頑張ればいからと、最後の最後まで母は言っていました。今は母が一人で暮らしているので、月に一、二回行って話していますが、今後のことはなかなか話せないですね。考えたくないというのもあるし。こういう機会に情報を集めて、できることはやっていきたいと思います。

指田さん（アドバイザー）

清水さん、どう思われますか。

清水さん（推進員）

ご親戚が多いとおっしゃっていたので、お一人で抱え込まないことが大事なのかなというのを感じましたし、介護って本当に終わりが見えないというか、どういう体制でやっていくかというのと、やはりプロの力を借りるのがいいと感じました。距離感が親子など圧倒的に近いとかえって切ない部分もあると思うので、距離感って大事なのかなと感じましたね。

指田さん（アドバイザー）

また、介護者のメンタルを保つことも大切ですよ。専業主婦の場合であれば尚のこと「私、仕事していないから頑張らなきゃいけない」と思ったり。

大橋さん（推進員）

やって当たり前だという言い方もそうだし、私自身も私しかできないという思いもありました。身動きが取れないということに一番閉塞感を感じました。

指田さん（アドバイザー）

大橋さん、防災カフェなどいろいろな活動をされていらっしゃるから。

大橋さん（推進員）

活動を一度も中止しないで済んだので、本当に周りに感謝しているのです。私も「できない」と断言しようと思ったのですけれども、せっかく続けてきたのだから、サポートするよと言われて、本当に助かりました。

指田さん（アドバイザー）

そういう自分の大事なものを、介護をしているときでも無くさずに持っているというのも、すごく拠りどころにもなると思います。

では、続いて清水さんのお話をお願いします。

3. 介護しながら仕事する！？ 企業目線で考える

清水さん（推進員）

会社や人によっても全く違うと思うのですが、弊社の場合だと、男性だから、女性だからというのは正直、あんまり感じなくなってきたという気がしています。男性社員でも介護が必要なご家族の通院のときに休みを取る社員もいますし、これは子育ても同じだと思うのですが、ご家庭の事情で、男性社員でも休みを取って介護をするというのは結構あると感じています。

ただ、介護という点になると、大橋さんのお話にもありましたが、先が見えない。会社としては、介護休暇制度を設けていて、介護が必要なご家族一人に対して年間 90 日までは休暇が取得できるのです。子育てだと例えば就学するまで短時間勤務とか、育休もありますが、介護は 90 日で終わるかという、長い方は 10 年、もっとという方もいらっしゃるの、会社としては、何かの事情で働ける状態でなくなったとき、いつまでも在籍していただけるかというところがあります。それが育児と介護の、会社として、どこまで制度を措置できるかという難しさなのかなと思っています。育児での就学までということと、先が見えない介護とでは、ちょっと違うのかなという気がしています。

また、介護の度合いにもよるのですが、当社の場合は休暇だけではなくて、短時間正社員制度というものを昨年からは設けて、フルタイムの 8 時間ではなくて 6 時間勤務できるようにするなど、少しずつ整備しています。これも子育ても同じなのですが、短時間勤務でできることがあれば、そういうものを利用できる制度はあります。

介護というところでは、企業で今言われるのはテレワークだと思います。これも在宅勤務の規定を整備している会社と、まだこれからという会社があると思いますが、正直、弊社の場合も在宅勤務できる職種とできない職種とあって、それはこれからの課題かなと思っています。工場で印刷機回している仕事がテレワークできるかという、それはできないので。

テレワークは会社間、職種によってやっているところもあるので、それはいろいろな企業でのこれからの課題だと思います。インターネットやパソコン等の環境が整備されたら在宅勤務で仕事ができるかという全社員のアンケートを取ったことがあるのですが、できるという社員もいましたが、環境もそれぞれ違うので、家で介護しながら集中して仕事のパフォーマンスを落とさずにやれるかという、やはり難しいということでした。それぞれの家庭環境にもよると思います。

大橋さん（推進員）

うちの夫がテレワークを考えると絶対無理だと思います。少人数の支社で、4、5 人なのですが、夫が倒れても誰か補充するわけでもなかったし、夫はほかの人に頼めな



い仕事だからと土日仕事をして、それに介護も加わって、脳梗塞になりました。募集しても誰も見つからない状態で、夫がやるしかありませんでした。運転して何かを運ぶという仕事はテレワークでは無理ですし、電話の対応などもあり、一人欠けるとみんなに負担がいくということです。従業員が大勢いるところでも、やはり職種によって出来ないこともあるというのがすごくよく分かりました。テレワークで在宅勤務が推奨されています。そうなったらいいなとは思いますが、いつもニュースを見ながら、中小企業、零細企業は難しいと思うし、こういうことができるのは一部の職種だねと夫と話しています。

指田さん（アドバイザー）

新潟市も女性活躍推進計画の中で目標の4番目に仕事と生活の調和、ワーク・ライフ・バランスを掲げていて、介護も子育ても入っていますが、今の生活レベルに落とし込んだときに、介護においては清水さんがおっしゃったみたいに、やはり先が見えない、ちょっと言葉は悪いのですが、亡くなるまで続くことに対して、働く人たちがどう向き合っていくかというのはすごくシビアな問題です。世界的に見ても先進国はどこも高齢化が進んでいますので、この問題はいろいろなところで起きている問題だと思います。特に中小企業、新潟の皆さんは…。

新潟市女性活躍推進計画

- 目標1 男女の人権の尊重と男女共同参画への理解促進
 - 目標2 政策・方針決定への女性の参画促進
 - 目標3 働く場における男女共同参画の推進
 - 目標4 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進
 - 目標5 性に関する理解と生涯にわたる健康の確保
 - 目標6 女性に対する暴力の根絶と貧困等生活上の困難への支援
- (第4次新潟市男女共同参画行動計画の概要より)

大橋さん（推進員）

ほとんどそうですね。

指田さん（アドバイザー）

東区もそういった形態のお仕事をされている方は多いと思うのですが、そうなったときに、じゃあどうするかと、本当に明日は我が身で考えておかないと、いざ自分の大切な人が倒れてしまう、自分も含めて急に脳梗塞などになったらどうするのかと、正解はないのですが、そのご家庭なりの、自分なりの答えを出しておくということと、それを家族で話しあう機会がすごく大事なかなと感じています。

大橋さん（推進員）

なかなかないですね。

清水さん（推進員）

いやあ、なってみないと分からないと思いますけれどもね。



4. 一人で抱え込まない！これからの介護

指田さん（アドバイザー）

私はお正月のいちばんめでたい席でその話をするのです。今年もし事故とか何かあったときにどうするというのを、両親と毎年アップデートしているのです。お祝いの席なのですが親族も集まったりするので、私が死んだらこうしてください、遺産はこうしてくださいと話したり、去年のエンディングノートを引っ張り出してきて書き直すなど、お正月って決めておくと絶対忘れないので、そのときに話をするというのが我が家の最近のブームなのです。誕生日に、とか日にちを決めて、1年に1回だけでもそういうことを考えておくというのは、すごく大事だなというのは感じています。やはり人間いつかは死んでしまうので、悔いなくどう生き切るか、みたいなことは考えます。男性であれ女性であれ、最後の時に「私の人生こんなはずじゃなかった」って思わなくて済むのがいちばん良い生き方なのかなと思います。

大橋さん（推進員）

アップデートって大切ですね。共有ももちろん大切です。そう思っているだけじゃだめだから書いておいてねということですね。



指田さん（アドバイザー）

確かに女性が介護者になりやすいとは思いますが、三人のお話を聞いて、やはり人の手がいるなと思いました。子育ても同じだと思います。私も母が手術しなければ、入院をしなければいけないとなり、電動のベッドが必要になりますと言われて、初めてケアマネジャーに会ってお話をしました。すごく知識があって、私一人じゃ絶対分からないようなことが、本当に神様が現れたというような感じで、これはこうしたらいい、これはああしたらいいと教えてくださって、私が今まで悶々としていた思いは何だった

のだと思いました。今までケアマネジャーという言葉は知っていたのですが、うっすらとしか知らなくて、こんなにすごい方がいらっしゃるのだなと、これは使わない手はないなと思いました。

介護は頼りどころさえしっかり分かっていたら、なんとかなるのかなと思います。男性の独身の方だと自分の親が倒れ、介護しなければいけない、24時間介護が必要なんですといったときに、すぐに離職する男性が多いのですが、そういうときも、ケアマネジャーに聞いてみたら、なんとでもやりようがきっとあると思うのです。けれども、やはり辞められる方が多いです。

また、今日は話に出ませんでした。介護がしんどくなると、虐待という問題も出てきて、これも男性介護者による虐待というのが非常に多くて、問題になっています。虐待ってすごく危険なことだし、危ないことだと本人もなかなか気づけないと思います。みんなで介護するというのは、すごく大事なのかなということと、会社のサポートもすごく大事だと思いました。本当に一人で抱え込まないというのは、一番大事だと感じました。

指田さん（アドバイザー）

未来に向けて、皆さんからメッセージをお願いします。これからの介護がどうなってほしいか、家族や地域、職場、社会的なサポート等、あとは介護保険もあると思うのですが、なんでも思っている部分をどんどん言っていただきたいと思います。

清水さん（推進員）

難しいところですが、やはり企業としては、収入と介護のバランスというところもあると思うのです。

特にこれからは介護しながらさらに子育てという、ダブルの人たちが増えてくると思うのです。介護にある程度の時間を使って、子どもたちのために収入も得てというのは非常に難しくなってくるので、今言われたように社会的な支援も必要だと思いますし、企業も変わっていかねばいけない、介護を抱える社員も働けるような環境づくりは、これからもやっていかねばいけないと思っています。

営業とデザイナーはテレワークで仕事ができますし、コロナで今現在も何人かテレワークで仕事しているのですが、先ほどお話ししたとおり、やはり工場はできないですね。

またそこがロボットになってくると、今度は逆に人間の仕事がなくなり、じゃあ雇用をどうするという話になりますが、何でもかんでもロボット化すればいいという話でもないなと思っています。これからの課題ですね。

大橋さん（推進員）

介護については、私も今までテレビや新聞で見てこういうものがあるくらいには知っていたのですが、体験しないと分からないことが多い。まず地域包括支援センターを知っている人がどのくらいいるのかなと思います。私の母たちは知らなかったですし、電話一本で済むことなのに、介護の支援やサービスを受けるお金がないから自分で介護するということが何年も続いています。そういう情報を発信して、受け取る人みんなが理解できたらいいと思います。子育てにしても介護にしても、収入に関しても、追い詰められると人格も変わってしまうので、男女に関係なくサポート体制は強く望むところです。

山崎さん（推進員）

それぞれのお宅で事情が違うのでどんなふうに介護したいか、主たる介護者が家族と話し合っ、選ぶことができ、それに合わせて多様な介護サービスを受けられるといいと思います。アドバンスケアプランニングもあらかじめ話し合っておくことも重要だと思いました。余談ですが、我が家のケアマネージャーさんは私を気遣って、夫にも「こうしてください」「これご主人出来ますよね」などと言って介護参加を促してくれました。だんだんと手伝いもできるようになり、助かりました。

支えてくれた介護・医療の方々に感謝しています。私の仕事も困っている人の話を聴く仕事です。いつか、日々の介護が大変！という方の話に耳を傾け、エンパワーメントを支えるようなこともやってみたいと思います。

指田さん（アドバイザー）

これまでに積み重ねてきた仕事のキャリアや、活動していたボランティア活動や趣味の活動も、それを犠牲にして介護につくことは仕方ないのですが、できるだけ、介護

に自分の人生が潰されないことがすごく大事なかなと思います。私も夫のお母さんが入院してしまい、私も一人っ子なので、自分の親も見なければいけないので常に夫には「私はあなたの親の介護は恐らくできないだろう」と言っているし、やはり子どもであるあなた（夫）がしっかりと介護できるようにしておきなさいねと、会社の人にも部下にもそれは言わなければだめだと言っています。夫だから、男だから、仕事をしているからって、子育てでも介護でもできないことは何もないからねといつも鬼のように言ってきたので、まさかのダブル介護、自分の両親と夫の親との介護が同時に重なり、これが両方を介護しなければいけない感覚なのかと思いました。なので、夫が自分の親の介護に週末行くのです。ケアマネージャーも来るのですが、週に1、2回です。私も自分の親の入院先の洗濯をしたり、父親は家に一人でおり、母が入院しているので、父親のところに「元気？」と孫を連れて行ったり、そんな感じでやっています。介護の最中にいると、体調を崩しやすくなるとか、自分の心身のバランスが崩れたりすることもあると思います。皆さんと今日話をしていて、介護をされている方は、やはり自分のこともしっかり考えられる余裕のある介護生活、介護ライフを送ってほしいなど、すごく感じました。

ありがとうございました。



今回の座談会は、東区の様々な工場が集まる津島屋地区の吉川鉄工所さん直営の食堂

「Bond...」

(新潟市東区津島屋6丁目 109-1)

で行いました。

