

ケアラーへの支援が よいケアにつながります。

ケアラーはこんな現状におかれています。
そして、こんな支援を求めています。

ケアラーを支えるための
実態調査から

夜3回のトイレ介助で頭が重く、寝不足がツライ。
でも見守っていないと何かあったとき、
夫の兄弟に責められるのは
私でしょう。

認知症の母を3年と
高次脳機能障害の兄を30年ケアし、
自身も病気がちですが、
介護をしながら短時間でも
働ける場所がほしいです。

がんの夫を2年前からケアしています。
家計が苦しく新聞配達もしています。
疲れて人と会っても笑顔がでません。
でも代わってくれる人はいません。

自分を理解してくれる
ひとがほしかった。
「だれか、助けて」と
叫びたかった。

介護がなければ生活が
もう少し楽になるとか、
そんなみにくいことを考える自分が
情けなくなります。
家族みんなが優しい気持ちで
母の介護を続けたいのです。

子どもが生まれて
365日×子どもの年齢の期間、
まったく無休状態です。
TVで流れる番組や
雑誌のファッションページなどは
大キライです。

自分の時間がなかなかとれないけれど、
少しの時間でも社会に参加できる場所や職場が
あったらいいな～と思います。
ケアラーの経験がいかせる
ボランティアもしてみたい。

ケアラーの実態を知り必要な施策につなげるための調査です。

「ケアラー」には、身体的、精神的、さらに経済的にも負担が重くのかかっています。ケアによって仕事を辞めざるを得なかったり、社会とのかかわりが減り、社会的・心理的孤立を深めているケアラーも少なくありません。「ケアラーを支えるための実態調査」は、このようなケアラーのおかれている実態を把握し、「ケアラーを総合的に支援するしくみや施策をどのように考えたらよいのか」を明らかにすることを目的として実施しました。

ケアラーを支えるための 全国調査を実施しました

ケアラーを広くとらえ、地域の支援につながるよう実施した日本で初めての調査です。

ケアを広範囲にとらえ、要介護高齢者や身体的・知的・精神的などの障がい者の介護、難病などの看病、あるいは病児や障がい児の療育、さらには依存症やひきこもりなどの家族や知人の世話や気づかいなど、多様なケア役割を担っている人を「ケアラー」と想定しています。

地域参加型の調査手法をとって、全国で5地区の調査ブロックを選定し、地域の社会福祉協議会やNPOなどの組織が、老人クラブや自治会などの協力を得て調査を行い、調査のプロセス自体がケアラー支援に結びつく地域活動となるようにくみたてています。

介護者支援のさまざまな方法に関するニーズを介護者の属性別に体系的に明らかにしています。こうした調査は、これまで日本国内はもとより、早くから介護者調査の行われてきた諸外国にもなかったことです。

全国の5つの地区で各4,000世帯に調査をしました。

① 調査協力5地区

北海道栗山町全世帯、東京都杉並区高円寺地区、新潟県南魚沼市、静岡県静岡市葵区、京都府京都市山科区音羽川学区

② 1次調査：無記名質問紙調査（アンケート調査）[2010年8月～10月]

- 調査協力5地区の中でほぼ行政区でまとめた各約4,000世帯
- 配布21,641世帯、有効回答数10,663、回収率49.3%

③ 2次調査：「面談による調査（インタビュー調査）」[2010年10月～12月]

- 協力ケアラー203人（202世帯）・地域インタビュアー60人

こ
ん
な
人
が
ケ
ア
ラ
ー
で
す

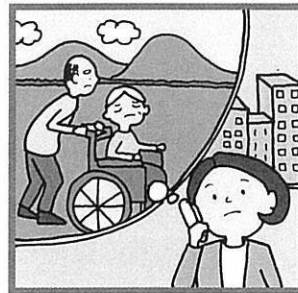
「ケアラー」とは、「介護」「看病」「療育」「世話」「こころや身体に不調のある家族への気づかい」など、ケアが必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする、たとえばこのような人のことです。



がん、難病、精神疾患など
病気の家族の看病をしたり、
いつも気にかけている



お年寄りや障がいのある家族の
世話をしたり、
介護をしたりしている



遠くに住む親が心配で
よく電話をする



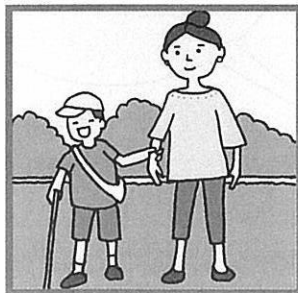
ひきこもりや
不登校の家族の
世話をしている



近所の一人暮らしのお年寄りの
世話をしたり、
買い物の手伝いをしている



アルコール、薬物、
ギャンブルなどの問題をもつ
家族を抱えている



障がいを持つ子どもを
育てている

どんな人たちが、だれを相手に、どんな思いで、 どんなケアをしているか

●ケアラーのいる世帯は5世帯に1世帯です

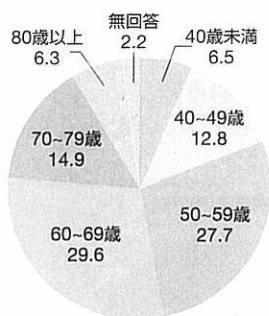
有効回答数 10,663 人のうち、ケアラーは 2,075 人 (19.5%)、気づかいケアラーは 807 人 (7.6%) でした。気づかいケアラーとは、「家族や身の回りの人の介護」「看病」「病気や障がいを持つ子どもの療育」「世話」「心や身体に不調のある家族や身の回りの人への気づかい」のうち、「気づかい」のみをしているケアラーです。

●ケアラーはこんな人たちです

- ここではケアラー 2,075 人を対象に分析しました。
- ケアラーの 3 分の 2 が女性、3 分の 1 が男性です。
- ケアラーの 13 人に 1 人は育児と介護の両方をしています。
- ケアラーのうち正規雇用者は 6 人に 1 人、非正規雇用が 6 人に 1 人、17 人に 1 人は失業中です。
- ケアラーの 2 人に 1 人強が「介護」、4 人に 1 人が「看病」、8 人に 1 人が「子どもの療育」、5 人に 4 人が「世話」、7 人に 5 人が「気づかい」など多様なケアを二重三重に行っています。
- 別居しているケアラーは、4～5 人に 1 人、そのうち、ケアをしている相手のもとに行くまでに 2 時間以上かかるケアラーは 7～8 人に 1 人います。

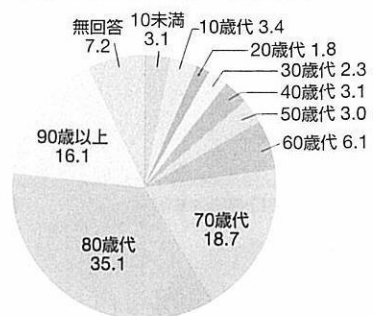
ケアラー年齢層は、
10歳未満から80歳代まで
各年代に幅広く分布しています。

●ケアラーの年齢(単位%)



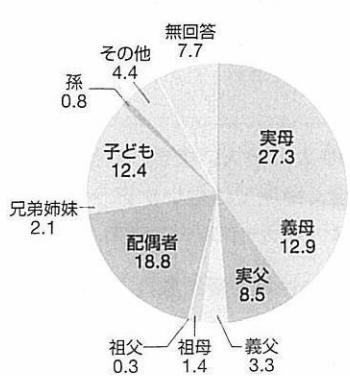
ケアをしている相手は
10歳未満から
90歳以上までいます。

●主にケアをしている相手の年齢(単位%)

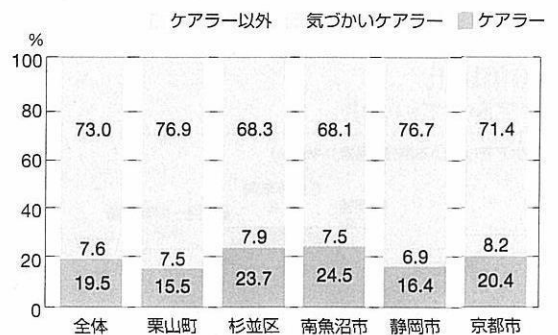


ケアをしている相手は
親から孫までいます。

●主にケアをしている相手の続柄(単位%)

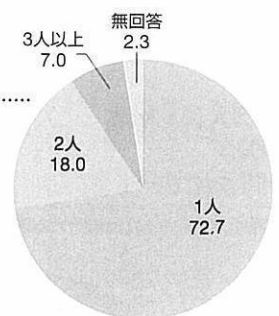


●ケアラーのいる世帯の割合(単位%)



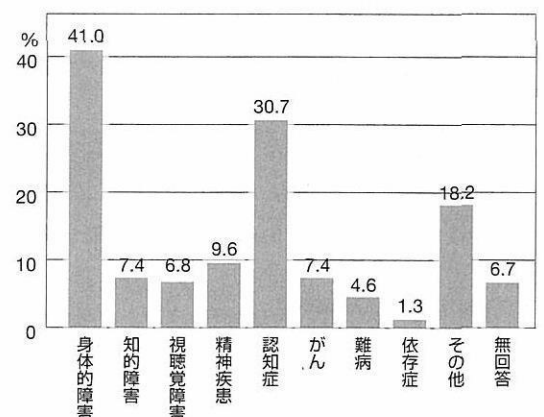
1人に1人は
複数の人の
ケアをしています。

●ケアをしている相手の人数(単位%)



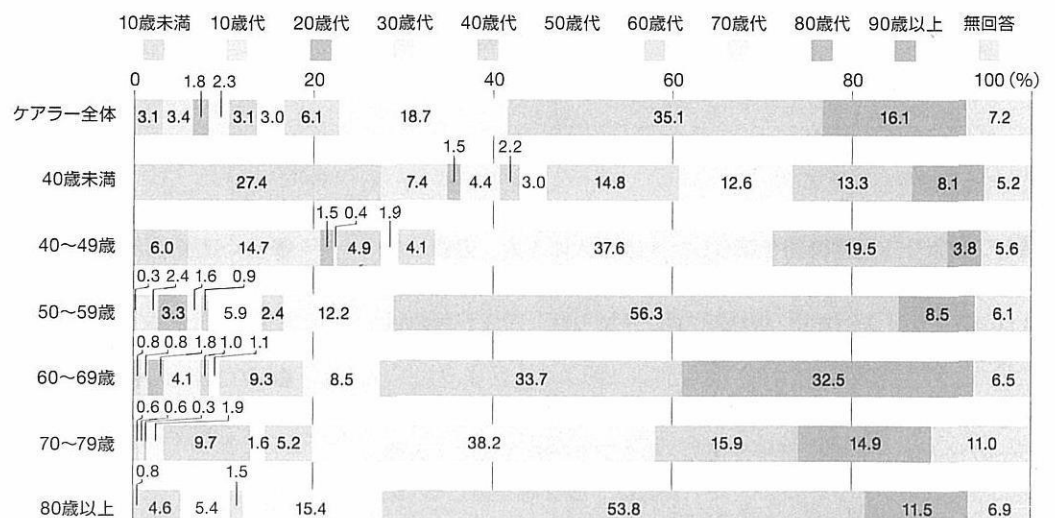
さまざまな
病気や障がい
で
ケアが必要です。

●主にケアをしている相手の病気や障がい(単位%)



10歳未満から80歳以上のケアラーが10歳未満から90歳以上のケアをしています。

●ケアラーの年齢層別主にケアをしている相手の年齢層(単位%)

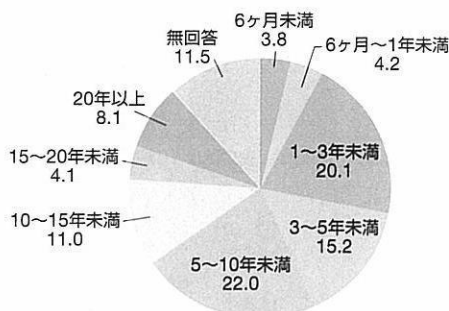


●ケアラーはケアをすることで生活に制約を受けています

2,075 人のケアラーは、時間的に、精神的に拘束され、生活にも影響が生じていますが、支えのない人もいます。

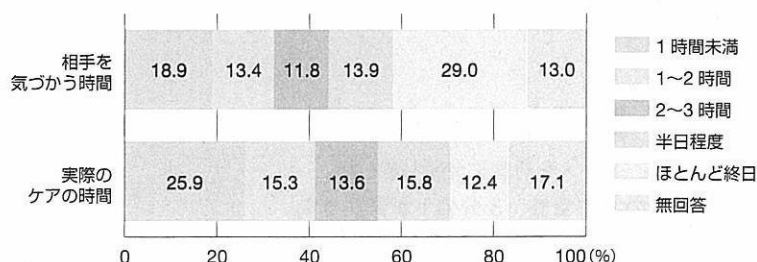
12人に1人は
20年以上
ケアをしています。

◎ケアをしている期間(通算)(単位%)



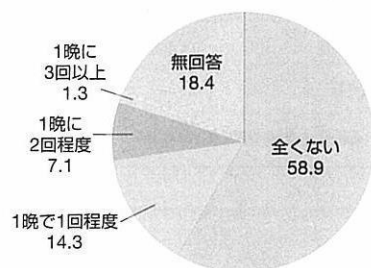
相手のことを考えたり、気づかたりしている時間は、
実際にケアしている時間よりずっと長くなっています。

◎主にケアをしている相手を気づかう時間・実際のケアの時間(単位%)



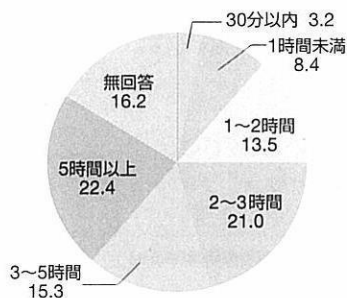
4～5人に1人は
睡眠が
中断されています。

◎深夜(0時から5時)に中断される睡眠の回数(単位%)



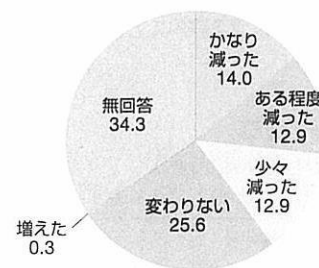
9人に1人は、
自由時間が
1時間未満です。

◎自分のために自由に使える時間(単位%)



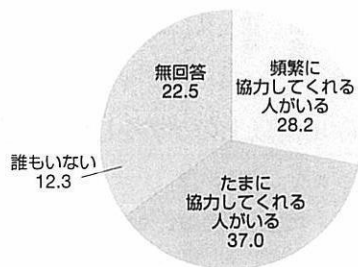
5人に2人は、趣味や
ボランティア活動など社会活動の
機会が減りました。

◎ケアをする以前の社会活動の機会(単位%)



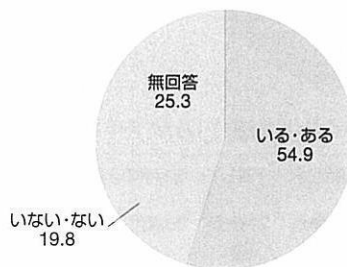
8人に1人は
協力してくれる人が
誰もいません。

◎ケアに協力してくれる人(単位%)



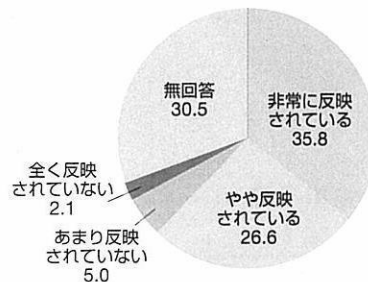
5人に1人は、
信頼して相談できる
先がありません。

◎信頼して相談できる人や窓口・機関(単位%)



ケアの方針を決める際、
意見が全く反映されていない人は
50人に1人います。

◎ケアの方針への意見反映(単位%)



グラフの赤色で示したグループは相対的に少数であっても、支援への希望の強い、緊急対応の必要なケアラーグループです

●ケアにより、勤務時間を減らした人は9人に1人、退職した人は9～10人に1人、転職した人は30人に1人、休職した人は40人に1人います(複数回答)。そのうち、収入がおおいに減った人は3人のうち2人です。

●依存症の人のケアラーの5人に2人強、知的障害の人のケアラーの5人に2人弱、精神疾患の人のケアラーの3人に1人強、認知症の人のケアラーの3人に1人弱は、孤立感を感じる(感じた)ことがあります。

●全く健康ではないケアラーは100人に3人います。4人に1人はあまり健康ではありません。全く健康ではないケアラーの支援希望は強く、緊急対応の必要なケアラーグループです。

●40人に1人は健康診断を受けたいけれど受けられていません。6人に1人は受けていません。

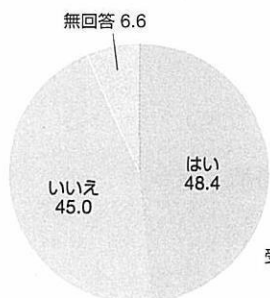
●ケアラーは現在も将来も問題や不安、悩みを抱えています

2,075 人のケアラーは、健康状態や経済状態、気持ち・負担感・孤立感などの問題を抱えています。

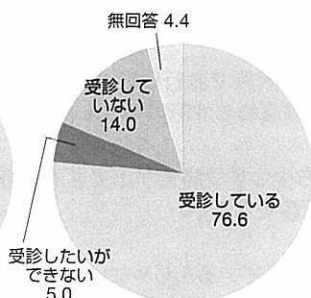
グラフの赤色で示したグループは相対的に少数であっても、支援への希望の強い、緊急対応の必要なケアラーグループです

身体の不調を感じている人は2人に1人。
そのうち、20人に1人は
受診したくてもしていません。

◎身体の不調を感じている(単位%)



◎医療機関の受診(単位%)

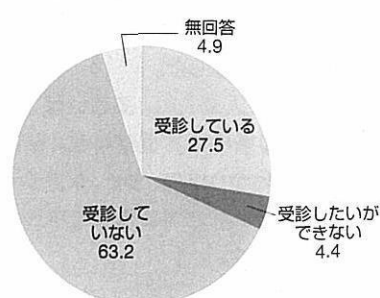


こころの不調を感じている人は1人に1人以上。
そのうち、20人強に1人は
受診したくてもできていません。

◎こころの不調を感じている(単位%)

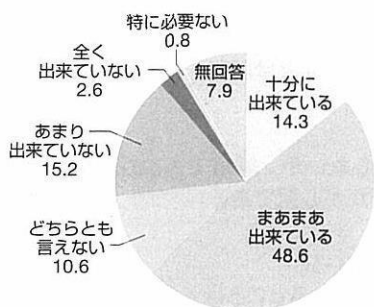


◎医療機関の受診(単位%)



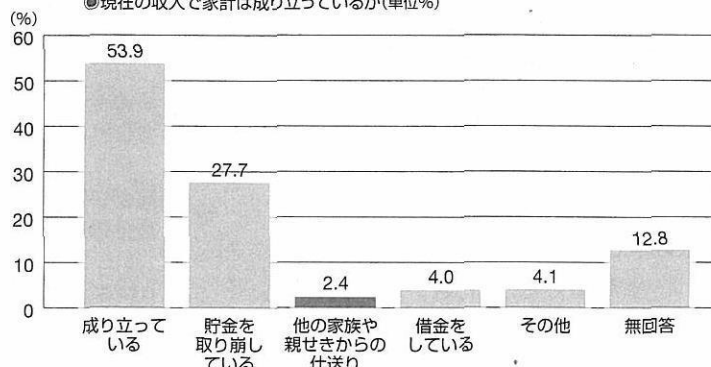
40人に1人は全く、7人に1人はあまり
健康維持に時間がかけていません。

◎健康維持に時間かけること(単位%)



40人に1人は、他の家族や親せきからの仕送りで
家計が成り立っています。

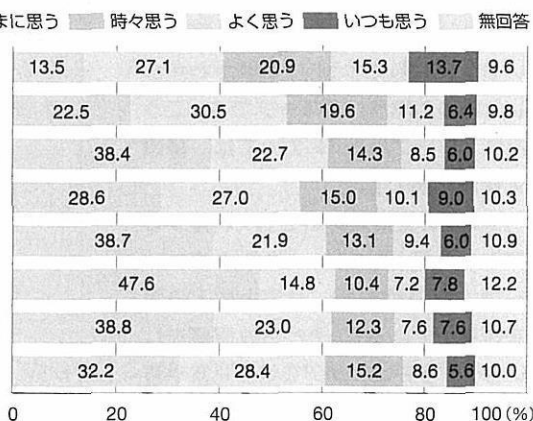
◎現在の収入で家計は成り立っているか(単位%)



5~7人に1人のケアラーは
不満やとまどい、
不自由を感じています。

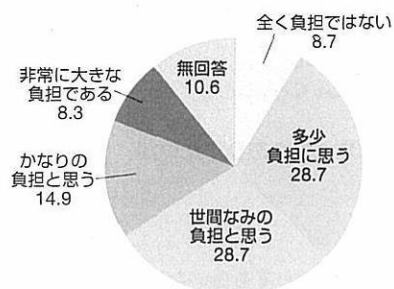
◎ケアラーの気持ち(単位%)

- 介護をしている人の行動に対し、困ってしまう
- 介護をしている人のそばにいと腹が立つ
- 介護があるので家族や友人と付き合いづらくなっている
- 介護をしている人のそばにいと、気が休まらない
- 介護があるので自分の社会参加の機会が減った
- 介護をしている人の家にいるので、友だちを自宅に泊めたくてもよべない
- 介護をだれかに任せてしまいたい
- 介護をしている人に対してどうしていいかわからない



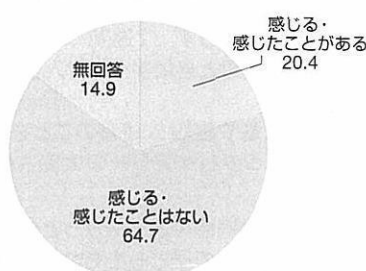
7人に1人はかなりの負担、
12人に1人は非常に大きな
負担を感じています。

◎介護はどのくらい負担になっているか(単位%)



5人に1人が
孤立感を感じています

◎ケアにより孤立していると
感じる(感じた)こと(単位%)



⑤ ケアラーは いろいろな支援を 求めています

「とてもほしい」支援が平均6個

イギリスやアメリカなど海外ですで行われているケアラー支援策を参考にどのような支援がほしいかを、となりページのグラフで示されているように、21項目について聞きました。

ケアラーの2人に1人、あるいは3人に1人が幅広く多様な支援策を強く望んでいることがわかります。また、ケアラーは「とてもほしい」とする項目を平均6個選択しています。

ケアラーにより異なる希望の濃淡

ケアラーには、すべての項目に強い希望を持つグループと、いくつかの支援策のみを強く希望するグループがあります。

すべての項目についてとくに強く希望しているケアラーの例としては、「介護は非常に大きな負担である」、「健康維持に時間をかけることができていない」、「ところに不調を感じており、受診したいができない」、「全く健康でない」、「家族の中で自分の収入が低かったのでケアラーとなった」、「ケアラー年齢40歳未満」、「ケアをしている相手が10歳未満」、「ケアをしている相手が3人以上」、「介護により家族や友人と付き合いづらくなったと思う」、「介護をしている人に対してどうしていいかわからないと思う」グループです。こうしたケアラーグループに対しては、緊急に支援が必要です。

いくつかの支援策のみを強く希望するケアラーの例としては、「失業中のケアラーは、経済的支援、仕事とケアの両立を希望している」「子どもの療育をしているケアラーは、ケアを担う児童や若者（ヤングケアラー）への支援」を希望しているなどです。

「ケアをしている相手」と両方への支援を

さらにとても大事なことは、ケアラーは、「ケアラー自身への支援策」と「ケアをしている相手に対する日常的そして緊急時の支援策」との両方を強く望んでいることです。ケアをしている相手への初期の段階から終末までの包括的なサービスの提供はケアラー支援の前提となっています。

- 1 発達障害の子どもに早期に気づくことができるよう、
学校で説明会などを開き、親と相談窓口をつないでほしい。.....
- 2 夫がいやがるので介護サービスを使っていないが、
ケアラーの体調を気づかってくれる電話や訪問をしてほしい。.....
- 3 相談したくても専門機関へ行くのはたいへんなため、
訪問してくれてちょっとした情報を教えてくれるようなサービスがほしい。.....
- 4 スーパーへの買物の20分だけが自分の時間。気軽に休憩をとってみたい。
1日でもいいから自分の時間を持ちたい。.....
- 5 以前は行けたのに、5年も家族で旅行していない。
疲れているので、できれば息抜きや旅行をしたい。.....
- 6 歳もってきて、あちこち少しずつ病気が出てきているが、
家を空けられないので受診できない。.....
- 7 知らず知らずに介護鬱になっているんじゃないか、
母に手をあげないか不安になる。精神面での支援がほしい。.....
- 8 ケアの講習会や研修会、同じ悩みを持つ者どうしの懇談会など、
土・日に行ってほしい。いつも会話も少なく孤立している。.....
- 9 こころを閉じている母親たちが気楽に集まれる場があれば、
子どもをケアしている経験を少しでも活かせると思う。.....
- 10 研修会などはあるが今の状態では出かけていくことは困難。
できれば出前講座をしてほしい。.....
- 11 障がいをもつ子どもの姉がからかわれたりしないか、結婚できるのか、
自分の死後、負担をかけることにならないかが心配である。.....
- 12 ケアをしている母が泣きながら電話をかけてくる。
母のようなケアラーの悩みを聴いて解決してくれるところはどこなのでしょう。.....
- 13 義父の介護のために退職したが、義父の死後は内職をしながら貯金を取り崩して
いる。あの時、月2～3万円の介護者手当があればよかった。.....
- 14 ケアのため仕事がなく収入もない。介護を労働と見る介護手当での支給や
年金の開始期間を早めるなどの経済的保障があると助かる。.....
- 15 介護で働けないので経済的な不安がある。
また、短時間でも介護をしている相手から離れて働きたい。.....
- 16 介護休業制度が使いにくい。.....
- 17 介護のために退職した。ケアをしている相手は亡くなったが、
60歳代になってしまい、仕事が見つからない。.....
- 18 3カ月ごとの施設の移動は、2カ月ごろには移動先を探さなくてはならない。
移動先も見つかりにくく精神的にストレスがたまる。タライ回しをやめてほしい。.....
- 19 自分が急に入院するようになると言われたが、ケアをしている相手をあずける所が
見つからず、1週間くらい入院が遅れてしまった。
緊急のときにすぐ受け入れてくれる施設がほしい。.....
- 20 患者や施設入居者のことを大切にいただくのありがたいが、
もう少しケアラーの大変さも知ってほしい。.....
- 21 精神疾患の息子をずっとケアしている。
障がいの子どもをもつ親の気持ちを多くの人に知ってもらいたい。.....

ケアラー自身がほしい支援（ケアラー／回答者1,734人）

とてもほしい
 まあまあほしい
 あまりほしくない
 全くほしくない
 無回答

1. ケアの悩みに気づいてもらえる機会

2. 電話や訪問による相談

3. 定期的な情報提供サービス

4. 気軽に休息や休養がとれる機会

5. リフレッシュの旅行ができる時間

6. ケアラーの定期健診や健康手帳

7. カウンセリング

8. ケアラーが集まり気楽に話せる場所

9. 家族やケアラー同士の自助グループ

10. ケアの技術が学べる研修

11. ケアを担う児童や若者への支援

12. 必要な支援を明らかにする面談

13. 在宅介護者手当

14. 年金受給要件に介護期間を考慮

15. ケアを踏まえた勤務体制づくり

16. 介護休業制度の普及と利用の促進

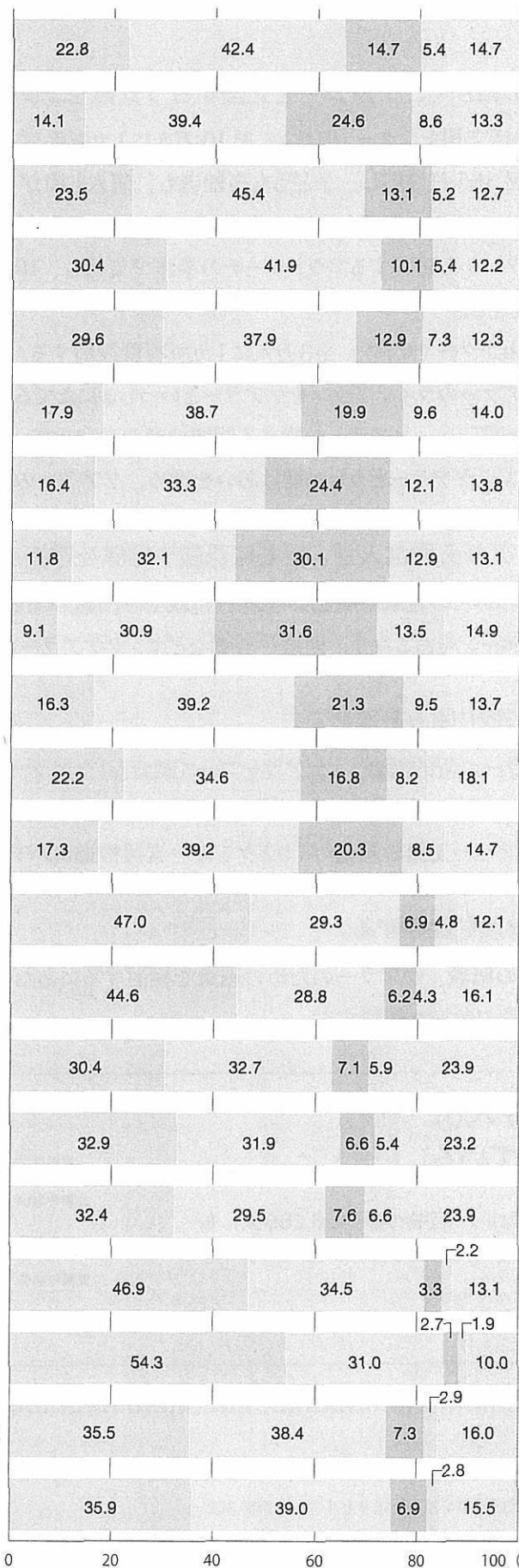
17. ケアによる離職後の再就職の支援

18. 要介護者へのサービスや制度の充実

19. 本人緊急時の要介護者へのサービス

20. 専門職や行政職員のケアラーへの理解

21. 地域や職場等のケアラーへの理解



ケアラーへの
直接支援策

経済的
支援策

仕事と介護の
両立支援策

ケアをしている
相手への
直接支援策

ケアラーへの
理解

回答者が1,734人であるのは、1～21まで全て無回答の回答者を除いたためである。

ケアラーの願いを実現するための 4つの提言

1. 地域に、きめ細かく、ケアラーを支援する「支援センター」をつくる。

●「包括的地域生活支援センター（仮称）」を10万人に1カ所程度設置する。センターは、地域のすべての住民に開かれており、24時間365日対応し、子どもも高齢者も、病人も障がい者も、それらの人をケアするケアラーも区別なく、助けを必要とする人の個別・多様な生活を総合的に受け止め、包括的に支援する。困っている人が来るのを待っているのではなく、センターから訪問するアウトリーチの手法で支援し、10名程度の多職種専門家チームのうち1名はケアラー支援専門員を配置する。

●「ケアラー支援センター（仮称）」を3万人に1カ所程度設置する。センターでは、ケアラーの相談に乗り、アセスメントをおこなってケアラーのライフプランをケアラーといっしょにたてる。ケアラーはセンターに自由に集まり、情報交換やレクリエーションを楽しみ、ケアラーの抱える問題の解決に向けて、カウンセリングを受けたり、仕事の紹介など必要なサービスに結び付く。ケアラーどうしが助けあいを進め、ケアラーの抱える問題や政策提言などを発信する。

2. ケアラーとケアが必要な人が、ともに尊厳や健康を守り・社会生活を送れるようにする。

ケアラー支援についての地域や職場の理解、行政や専門職の理解をすすめ、支え合う地域社会の再構築のために国民レベルのキャンペーンをおこなう。児童や若者などヤングケアラーの支援のためには、学校と連携する。

3. 国と自治体の取り組みを進める。

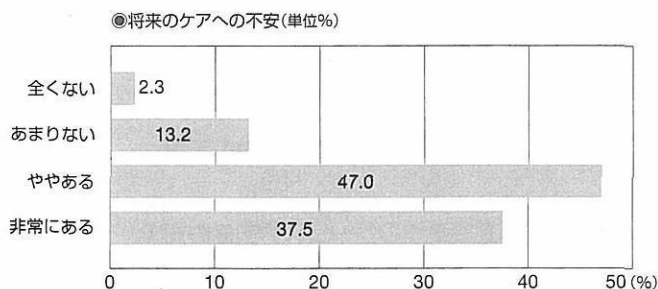
「定期的なケアラーの量的調査」「ケアラーニーズ調査」「ケアラー支援政策の策定」「ケアラー支援基準の作成」「ケアラー支援ツールの開発」「市民協働によるケアラー支援体制および推進体制の構築」「ケアラー支援推進法（仮称）の制定」など、ケアラー支援の基盤づくりとケアラー支援推進のバックアップを行う。

4. ケアラーの参加を保障する。

ケアラーのための施設、ケアラーのための施策を検討するにあたっては、ケアラーの実態と希望に即したものにするため、ケアラー自身の参加を保障する。

だれでもケアへの 不安を抱えている

現在ケアをしていない人（回答のあった6,269人）も
70.3%が将来のケアへの不安を表明しています。



■編集・発行

NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-25-3 エクセルコート新宿 302

Tel: 03-5368-1955

Fax: 03-5368-1956

Web: <http://www12.ocn.ne.jp/~arajin/>

E-mail: arajin2001@minos.ocn.ne.jp

事務局：火～金 11時から18時

■協力

ケアラー（家族など無償の介護者）連盟

■発行日

平成23（2011）年3月