

「実の息子が在宅で親を介護する息子介護。男性は家事や介護のスキルが不足している人が多い」といって、周囲の助けを借りるのを潔しとせずに1人で責任を背負い込む傾向が強いとされる。ストレスをため込んだ結果、介護虐待に走ってしまったケースもある。息子介護をする際は、どこに気を付けなければならないか。ポイントを探った。

「介護している親についてきいてみてはどうか。どうすればいいか」

「頭にきたときは怒っていい。介護する側がストレスをため込むのが一番良くないよ」

1月中旬、東京都荒川区社会福祉協議会の施設内で開かれた会合「男性介護者（サロM）」。在宅で親や配偶者などを介護している男性が日ごろの悩みをきくくばらんに話し、解決法を探る場だ。主催は区内に住む男性介護者を中心とする「荒川区男性介護者の会（ヤジの会）」。

奇数月には介護の知識を学ぶ、定例会を開く。90歳の母親を介護する同会副会長の神達五月雄さん（57）は「困っている状況を聞いてもらいたい」とストレスが和らぐ。新しい介護

# ライフサポート

## 男性が在宅で親のケア

# 息子介護 脱完璧のすすめ

男性介護者のつらさを和らげるには

できないことがあるのは当然、と割り切る  
介護には技術や知識が必要。不十分なケアは要介護者に負担をかけることを忘れずに



頼るのもスキルの一つ  
1人で介護をこなすのは無理。身内や介護サービスを上手に利用する

仕事と介護は違うと認識する  
評価を求めたり自分のプライドにこだわったりするのはやめる

(注)高至成幸さんの話を基に作成



男性介護者の会で悩みを語り合う東京都荒川区

## 仕事とは別物 プロに任せても

「サロMなどについて情報交換もできる」と会の狙いを話す。この日は東京都荒川区の男性介護者の会のメンバーも見学に訪れた。総務省の2017年の調査によると、働きながら介護をする男性は約150万人。実の息子が親を介護する例は増えており、厚生労働省の調査では、16年に息子介護をする割合が、嫁が義理の親を介護する割合を大きく上回った。

だが、息子による介護には特有の難しさがある。男性に主流の価値観が、男として介護の障害になる。男性介護の現状に詳しいケアタウン総合研究所（東京・新宿）の高至成幸代表は指摘する。

## 早めの準備と心構えを

息子介護には事前の心構えと準備が大切だ。ケアタウン総合研究所の高至代表は「50代になったり、将来を始めるのがいい」と話す。親を介護するための備えを始めるのがいい」と話す。立命館大学の津止正敏教授は「地域での介護者家族の会や地域包括支援センターなどに当たって現状を知ったりすることをお勧めする。余裕があれば「ボランティア」などでグループホームや介護施設に行ってみよう」とも勧める。

大きなストレスの原因になりかねない。仕事の流れをそのまま介護にも持ち込みがちなことにも注意が必要だ。仕事を通じて能力を評価されることに慣れていると「介護でもいかに成果を上げるか、効率的にやるかにとらわれる」（高至さん）。

「介護も完璧にやろうと思ってしまうと、自分の能力を否定されたように感じ、落ち込んでしまう。「介護は常に応用問題だ」と知る。単純に正解、不正解と切り切れるものではない。今どうするかを考えることが大切」と高至さんは話す。

「できないことを無理にやろうとしないのも大事だ。NPO法人となりの川内潤代表理事は「優秀なビジネスマンほど介護もきついでできる」と思い込んでいた」と話す。

「親に症状が見られるようになったら、おうちおよせずに勤務先に伝えることも重要だ。介護休暇や勤務形態などについて勤務先と話し合い、無理なく介護ができる道を探る。早めの対応が、年間10万人といわれる介護離職を防ぐことにもつながる。

「男性の中心は50〜60代。一般に家事能力が高くない。介護の必要に迫られる。料理や買い物の掃除、洗濯などをやり始める例も少なくないという。日常介護のスキルも乏しい。その結果、悩んでも気持ちを外に出せずに、限界が来て親に手を上げてしまう。「介護虐待は男性に多い」（川内さん）といわれる。

「育児とは異なり、介護はいつまで続くかわからない。消耗戦に入ったら、親と向き合う気持ちの余裕が無くなる。介護が必要だと思ったら、早い段階から地域包括支援センターなどに相談し、介護サービスの力を借りることが必要だ。

「息子に「24時間介護」を強いるのではなく負担を軽減することが介護の充実につながる。「いかにプロに任せようか」（川内さん）に任せようか、介護離職を防ぐ上で欠かせない。（大橋正也）