



介護対談

満足のいく介護のための「気持ちの伝え方」

介護をタブー視することなく、
家族の間で話し合っておこう!

介護の際、ケアマネやヘルパーさん以上に意思の疎通が大切なのは、実は家族同士です。今回は、ケアを担う子どもや未成年の若者（ヤングケアラー）について研究する澁谷智子先生を迎え、家族だけで抱え込まず、より良い介護を実現するための考え方について伺います。

十分な意思疎通がない状態で子どもや若者にかかる負担

川内 子どもや未成年の若者がケアを担う状況は、どのように起きるのでしょうか？

澁谷 家族にケアが必要な人がいる場合、その本人との関係、そして家族の中の他の大人との関係から、若い人がだんだんと介護に多くの時間を使うようになり、自分の生活に影響が出てくる場合があります。たとえば、おばあちゃんが必要介護になり、両親はお勤めがある。そんなことからお子さんが日中の介護を担当するようになり、自分の時間を調整しなくてはならなくなってくるというケースです。

川内 ヤングケアラーは、そうした状況をどうとらえているのでしょうか？

澁谷 可愛がってくれた祖父母への恩返しや、「働いているお父さん、お母さんの負担を軽くしたい」との気持ちでケアを担うこともありま。ケアが重くなって行くなかでク

ラブ活動をやめたり、通信制の学校に変わったり、学校へ通うこと自体諦めざるを得なくなったりする人もいます。

川内 公的サービスに頼むという点には思い至らないのでしょうか？

澁谷 子どもや未成年の若者はそうしたサービスを知りませんし、そもそも役所やお金に関わる決断は自分のできる範囲のこととして認識されていません。一方、忙しい両親は「何となくうまく回っている」と思い、事態がいよいよ悪くなるまで気づかないことがあります。

制度活用などの情報を家族間の「自分ごと」に

川内 ヤングケアラーと言いつつも、家族にとつての介護の問題が全部集約されている気がします。自分たちで抱え込み、意思疎通が十分に取れないなかで、声をあげにくい子どもや若者世代にしわ寄せがいつてしまうのですね。

澁谷 ヤングケアラーの側も「みんな



NPO法人となりのかいご 代表理事

川内 潤
Jun Kawauchi

上智大学文学部社会学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、NPO法人「となりのかいご」を設立し、現職。ミッションは「家族を大切に思い、一生懸命介護するからこそ虐待してしまふ悲劇を絶つ」こと。



『もし明日、親が倒れても仕事で辞めずにすむ方法』

川内 潤 著

親の面倒は子だけが見るべき？ 介護のプロが、介護で本当に大切な心構えと任せ方をやさしく紹介。



な喜んでるし、これでいいんだ」と、さらにがんばる方向に向かい、ケアが重くなつていくなかで、「このままだと、おばあちゃんを虐待してしまふんじゃないか」というところまで追いつめられることもあります。

川内 高齢者介護の点で、日本は制度的に十分整っている半面、活用にはまだまだの部分があります。家族の誰かに負担が集中し、ギリギリの状況になる前に、できるだけ早く外部のプロに相談していただきたい。

澁谷 介護というのは、高齢者の場合も、それ以外の病気の場合も、長い期間がかかりますが、当事者である家族は、なかなかそうした見通しを持っていないところがあると思います。家族同士の愛情を持ちながら、ふだんから介護を、自分ごととして意識し、制度活用の面などの情報を共有しておくと思

います。
川内 最近では、企業でも従業員のために介護に関するセミナーを開いたり、社内に相談窓口を設けるな

ど、必要な情報にアクセスできる環境が整っており、ビジネスパーソンの方にはそうした機会や仕組みをぜひ積極的に活用してほしいですね。

共働きが前提の時代こそ賢い介護への心構えを

澁谷 私は、子どもや若者が介護に関心を持つこと自体は、けつして悪いこととは思っておらず、たとえば地域の福祉の窓口——包括支援センターの方を学校へお招きして、直接いろいろと話をするなどの試みもあっていいと考えています。

川内 今は共働きが前提で、日中は地域に大人がいけないのが当たり前です。企業だけでなく、介護が教育や医療など幅広い分野と連携してほしいですね。実際、私も「おばあちゃんがボケたなんて!？」と感情的に取り乱す大人世代が、子どもや若者の柔軟な意見を聞いて冷静になるというケースによく出会います。

澁谷 高齢者介護だけでなく、配偶者のどちらかがうつや若年性認

抱え込まず、負担をかけず、賢い介護を!

- 勤務先の介護セミナーや相談窓口を活用 要介護の判断、介護休暇の正しい活用などを知っておく
- 公的制度やサービスの情報を収集 地域包括支援センターに早い段階でコンタクトをとる
- 介護について家族同士で話し合っておく 相談先、制度利用の実際、(高齢者の場合)同居の是非など

家族だけで完結せず、いざという時の相談窓口やサービスの活用、介護のスタイルなどを、タブー視せずに全員で共有する姿勢が大切!



成蹊大学文学部現代社会学科教授

澁谷 智子
Tomoko Shibuya

1974年生まれ。東京大学大学院総合文化研究科修士課程・博士課程修了。学術博士。介護問題、ワークライフバランスについて幅広く研究・提言を行う。主な著書に「ヤングケアラー——介護を担う子ども・若者の現実」(中公新書)などがある。



『ヤングケアラー わたしの語り 子どもや若者が経験した家族のケア・介護』
澁谷 智子 編
認知症の祖母の介護、障がいのある家族のサポート、ケアと介護の日々を体験した7人が綴る、それぞれの「わたしのストーリー」。