



【＜在宅介護の実態調査＞P&Gアテントとがんばらない介護生活を考える会が共同で実施】

## 在宅介護の負担軽減の鍵は「がんばらない介護生活」の実行 主介護者への周囲の精神的サポートが有効

P&Gアテントとがんばらない介護生活を考える会は、「介護の日」にむけて、在宅高齢者の主介護者の意識と実態に関する共同調査を実施。依然として多くの在宅介護者が介護負担感を持っているが、「がんばらない介護生活」(\*1)を実行することで介護負担感が軽減されていることが明らかになった。また、そのためには主介護者の周囲の人々による精神的サポートが有効であるという結果になった。

調査結果を踏まえて、2006年の「介護の日(9月25日)」では“「がんばらない介護生活」のための介護者支援”をテーマとし、主介護者への周囲のサポートを盛り上げる活動を展開するに至った。

### 1. 「がんばらない介護生活」を心がけ実行することが、介護の負担感軽減への解決策

今回の調査対象者(在宅介護者)全体の74%が、「現在の介護を負担に感じている」と回答し、数年前と比較して介護サービス・商品等が充実してきた現在においても、依然として多くの在宅介護者が介護負担感を持っていることが確認された。

一方、がんばらない介護生活を考える会が2002年以来提唱している「がんばらない介護生活」という考え方は、在宅介護者の高い認知(\*2)を得ており、「がんばらない介護生活」を心がけいつも実行できている介護者の介護負担感は低い傾向にあることが今回の調査で明らかになった。しかし「がんばらない介護生活」をいつも実行できている介護者は約2割にとどまっており、実行したくてもなかなかできない人が3割存在しているのが現状である。

「がんばらない介護生活」をいかに実現させ、介護の負担感を軽くするかが、今後の課題であるといえるだろう。

### 2. 主介護者への周囲の精神的サポート(介護者支援)が、「がんばらない介護生活」実現に有効

「がんばらない介護生活」の実現には、社会的・物的資源の活用に加えて、主介護者の周囲の人々による精神的なサポートも重要であることが明らかになった。

以下は、「がんばらない介護生活」をいつも実行している人の環境や行動を分析した結果から導き出した、「がんばらない介護生活」実現の3大ポイントである。

#### 1. 主介護者をとりまく人々が精神的にポジティブに支える(＝介護者支援)

主介護者の家族による感謝の気持ちの表現や、介護についての会話の有無によって、「がんばらない介護生活」の実現度に差異がみられる。また介護のプロによる情報提供や助言も「がんばらない介護生活」実現に影響している。

#### 2. 介護サービスを上手に活用する

「がんばらない介護生活」をいつも実行している人の91%が、身体的、精神的な負担を軽くする心がけとして「介護サービスを上手に活用する」ことを挙げている。

#### 3. 福祉用具や介護用品を上手に選び、活用する

「がんばらない介護生活」をいつも実行している介護者は、やり方やコツを教わり楽になったこととして68%が介護用品の選び方(1位)、45%がおむつ交換、部屋や身の回りの用具の衛生管理(同率2位)を挙げている。

### 3. 「介護の日(9月25日)」の今年の活動テーマは“「がんばらない介護生活」のための介護者支援”

「介護の日(9月25日)」は、『あらゆる立場の人が介護についての関心と理解を深めるとともに、質の高い介護をあきらめずに続けられる「がんばらない介護生活」の実現を目指して、新しい一歩を踏み出す日』として2005年に制定された。当会では上記の調査結果をもとに今年の「介護の日」のテーマを“「がんばらない介護生活」のための介護者支援”と定め、様々な活動を展開する。たとえば、「がんばらない介護生活」の実現に不可欠な要素である“介護者支援”を「介護の日」をきっかけに多くの人々が気軽に始められるよう、特製メッセージカード(「介護の日」カード)を配布する。また、あらゆる立場の人々が介護や介護者支援を身近な問題として考える機会を、イベントやポスターを通じて提供する。

(\*1)「がんばらない介護生活」とは

1人で歯を食いしばって介護するのではなく、社会的なサービスなども上手に利用して、介護する側にもされる側にも過度の負担をかけない、やさしいケアの考え方。この考え方に賛同する専門家や企業が集まって、「がんばらない介護生活を考える会」が2002年9月に設立された。ホームページ <http://www.gambaranakaigo.com>

(\*2) 2006年6月、がんばらない介護生活を考える会・P&Gアテント共同調査

「がんばらない介護生活という言葉聞いたことがある」91%。(詳細は別紙【調査結果詳細】参照)

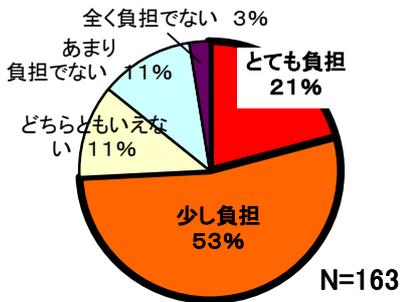
【調査結果詳細】

1. 在宅介護者の介護負担感と、「がんばらない介護生活」実行状況の現状および関連性  
 ~ 「がんばらない介護生活」を心がけ実行することが、介護の負担感軽減への解決策~

1.1 在宅介護者の介護負担感の現状～4年前との比較をまじえて

1) 在宅での主介護者の74%が、「現在の介護を負担に感じている」と回答。

調査対象である在宅で高齢者を介護する主介護者の74%が「現在の介護を負担に感じている」と回答し、多くが負担感を抱えながら生活していることがうかがえる。



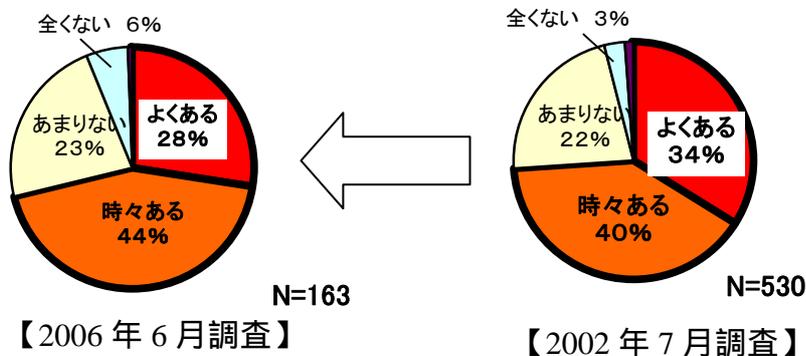
\* 現在の介護に対する負担感  
 【2006年6月調査】

以下2)、3)は2002年7月に実施した同様の調査(「在宅介護に関する意識と実態調査」P&G実施)と共通の項目を設定し、在宅介護者の意識と実態を4年前と比較した結果である。なお今回の調査対象の約半数が、当会設立後新たに介護者になった人である(介護年数4年以下)。

2) 2002年7月調査と同様、多くの介護者は自分が「頑張らなければ」と思っている。

調査対象の在宅介護者の7割以上が「自分が頑張らなければならないと強く思うことがある」と答え、約4年前(2002年7月)の調査結果からその割合にほとんど変化はみられなかった。

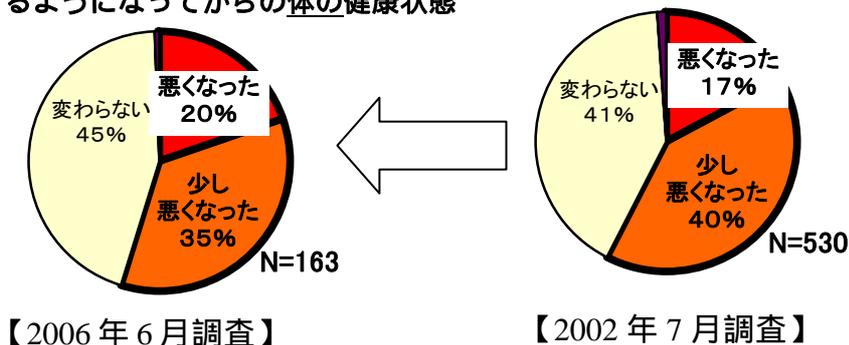
\* 「自分が頑張らなければと強く思うことがある」



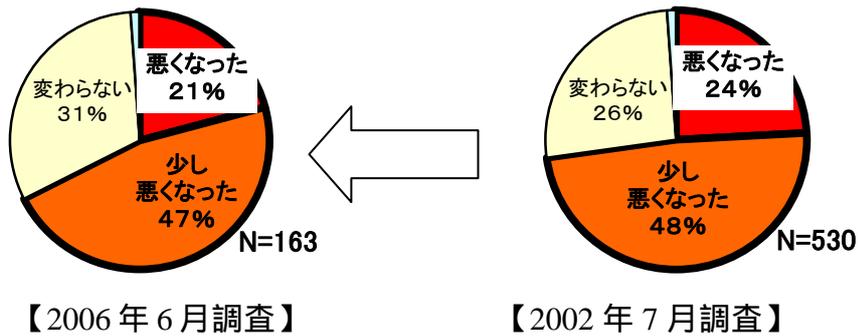
3) 心身への負担を感じている介護者の割合は、2002年7月調査当時からそれほど改善されていない。

今回の調査では、介護をするようになってから、「体の健康状態が悪くなった」と答えたのは55%、「心の健康状態が悪くなった」と答えたのは68%であり、約4年前(2002年6月)の調査結果(体の健康状態悪化:57%、心の健康状態悪化:72%)からそれほど改善はみられなかった。

\* 介護をするようになってからの体の健康状態



\* 介護をするようになってからの心の健康状態



以上の結果より、ここ数年で介護にかかわるサービス・商品などは質・量ともに飛躍的に充実してきているにもかかわらず、調査対象の全体をみると介護を負担に感じている割合は依然として高いという現状が確認された。

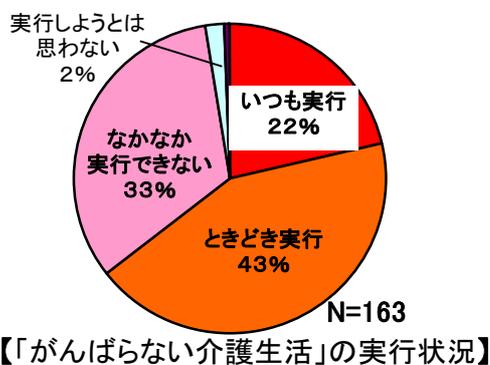
## 1.2 在宅介護者の「がんばらない介護生活」への認知とその実行状況

1) 介護者の9割以上が、「がんばらない介護生活」という考え方を認知し、心がけたいと思っている。

調査対象の91%が、「がんばらない介護生活」という言葉を聞いたことがある。と答えた。そのうち、「言葉を聞いたことがあり、内容もよく知っている」と答えたのは43%、「言葉を聞いたことはあるが、内容はあまり知らない」と答えたのは48%であった。また、「がんばらない介護生活」という考え方の内容を説明した上で、心がけたいか尋ねたところ、「がんばらない介護生活」という言葉の認知の有無にかかわらず)調査対象の98%が「がんばらない介護生活」を心がけたいと答えた。

2) 「がんばらない介護生活」をいつも実行できている人は2割、実行したくてもなかなか出来ない人は3割。

調査対象のうち、「がんばらない介護生活を心がけており、いつも実行して」いるのは22%にとどまっており、「がんばらない介護生活をなかなか実行できない」と回答した人が33%にのぼった。なお、「実行しようと思わない」人は、わずかに2% (163人中3人)であった。



がんばらない介護生活を考える会の設立から約4年が経過し、「がんばらない介護生活」という考え方は、在宅介護者の間に広く浸透し共感を得ているが、なかなか実行できずにいる人も相当数存在することが明らかになった。

### 1.3 「がんばらない介護生活」の実行状況と、介護負担感の関連

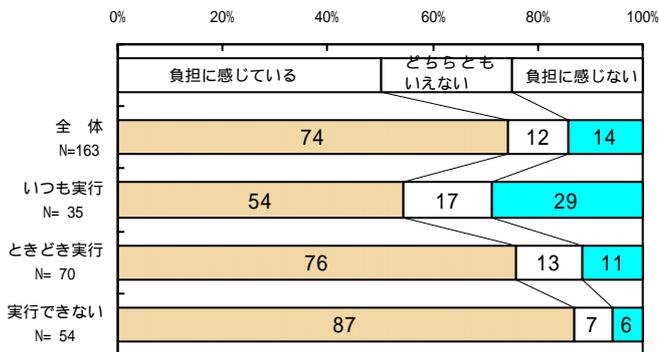
#### 1) 「がんばらない介護生活」を実行できているほど、介護の負担感が少ない傾向。

上述のように、「介護を負担に感じている」と回答した人は、調査対象全体でみると74%にのぼったが、「がんばらない介護生活」の実行状況別に見ると、介護負担感に差異がみられた。

がんばらない介護生活を「なかなか実行できない」層では、介護を「負担に感じている」割合が87%にのぼったが、「ときどき実行している」「いつも実行している」と実行度が上がるにつれて、介護を負担に感じている割合が減少する傾向がみられた。また「いつも実行している」層では、介護を「負担に感じない」人が29%も存在していた。

がんばらない介護生活を実行することが、介護負担感軽減の鍵といえるだろう。

\* 「がんばらない介護生活」実行状況別  
“介護の負担感”

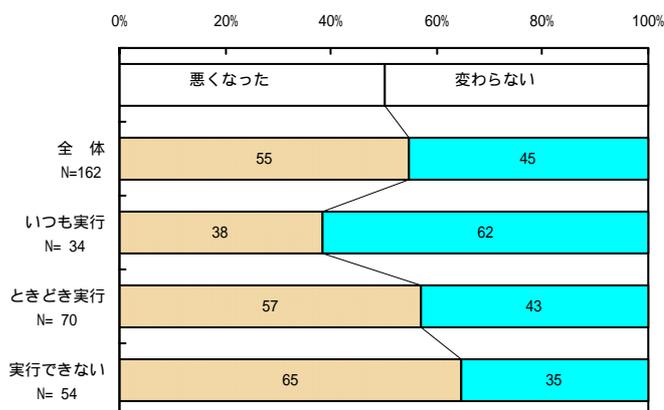


#### 2) 「がんばらない介護生活」を心がけたいが実行できないと、より心身へのストレスや自己犠牲感を感じる傾向。

体の健康状態が「悪化した」と答えた人の割合を「がんばらない介護生活」の実行状況別に見ると、「がんばらない介護生活を心がけたいが、なかなか実行できない」人では65%にのぼった。一方「いつも実行している」人では38%にとどまった。

「がんばらない介護生活」を心がけ、実行していると、介護をしながらも体の健康状態を保てる傾向にあるが、なかなか実行できない場合には悪化する傾向にあることが明らかになった。

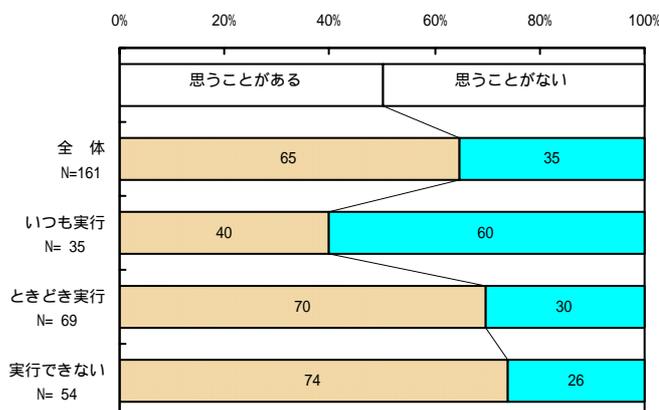
\* 「がんばらない介護生活」実行状況別  
“介護をするようになってからの体の健康状態”



介護のせいで、自分(介護者自身)の人生が犠牲になっていると思うことがある」と答えた人の割合を「がんばらない介護生活」の実行状況別に見ると、「がんばらない介護生活を心がけたいが、なかなか実行できない」人では74%であった。一方「いつも実行している」人では40%にとどまった。

「がんばらない介護生活」を実行したくても出来ない状況にあると、自己犠牲感を感じながら精神的ストレスを抱える傾向にあることが示された。

\* 「がんばらない介護生活」実行状況別  
“介護のせいで、自分の人生が犠牲になっている”



以上より、「がんばらない介護生活」を実際に実行できている在宅介護者ほど、介護の負担感が少ない傾向が明らかになった。その一方で、「がんばらない介護生活」をなかなか実行できない介護者たちは、より心身にストレスを抱えていることが浮き彫りになった。「がんばらない介護生活」を心がけ実行することが、介護の負担感軽減への解決策であるが、いかに実行可能にするかが、在宅介護生活における負担感軽減に向けての今後の課題といえるだろう。

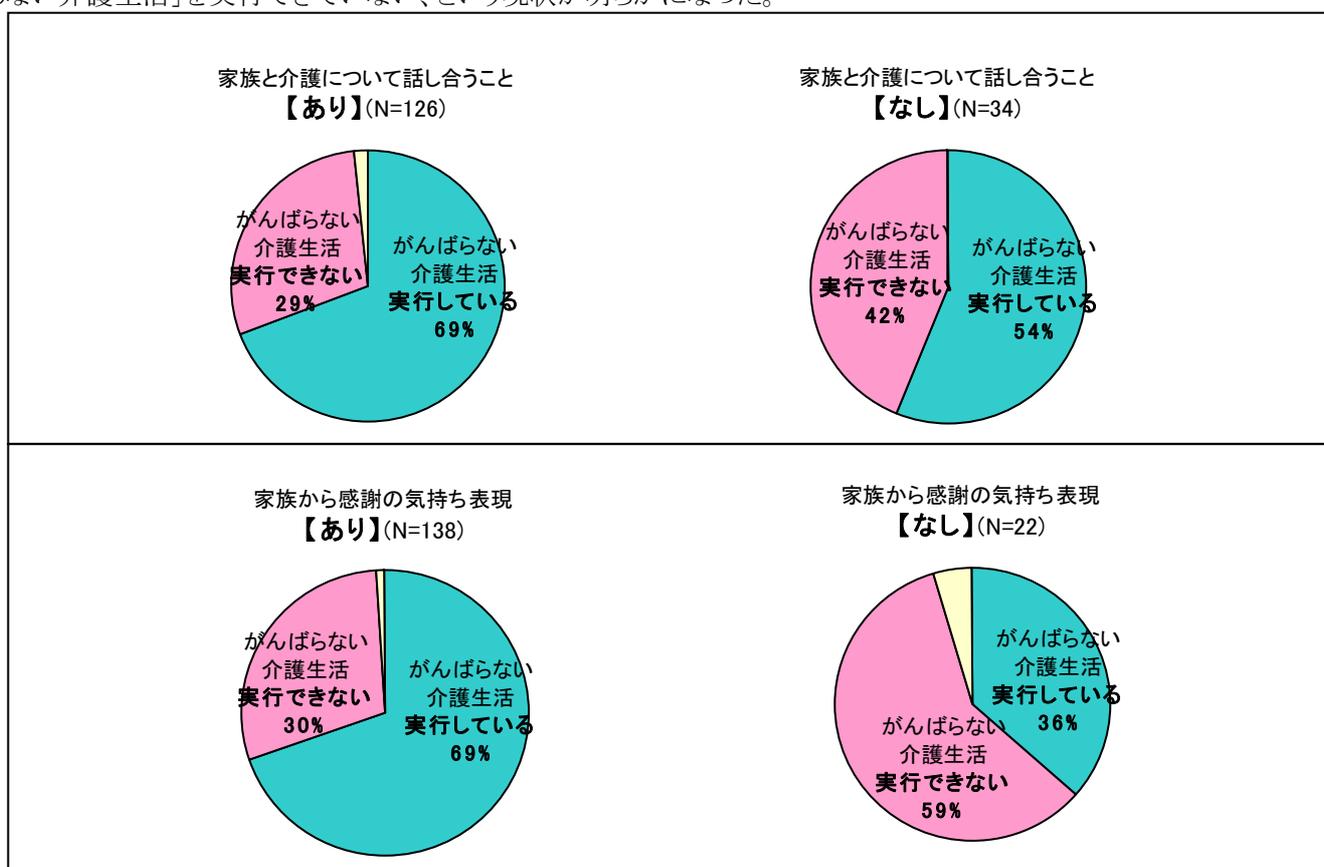
## 2. 「がんばらない介護生活」実現の要素を探る

～主介護者への周囲の精神的サポート(介護者支援)が、「がんばらない介護生活」実現に有効～

### 2.1 主介護者の周囲の人々の関与と、「がんばらない介護生活」実行や介護負担軽減の関連

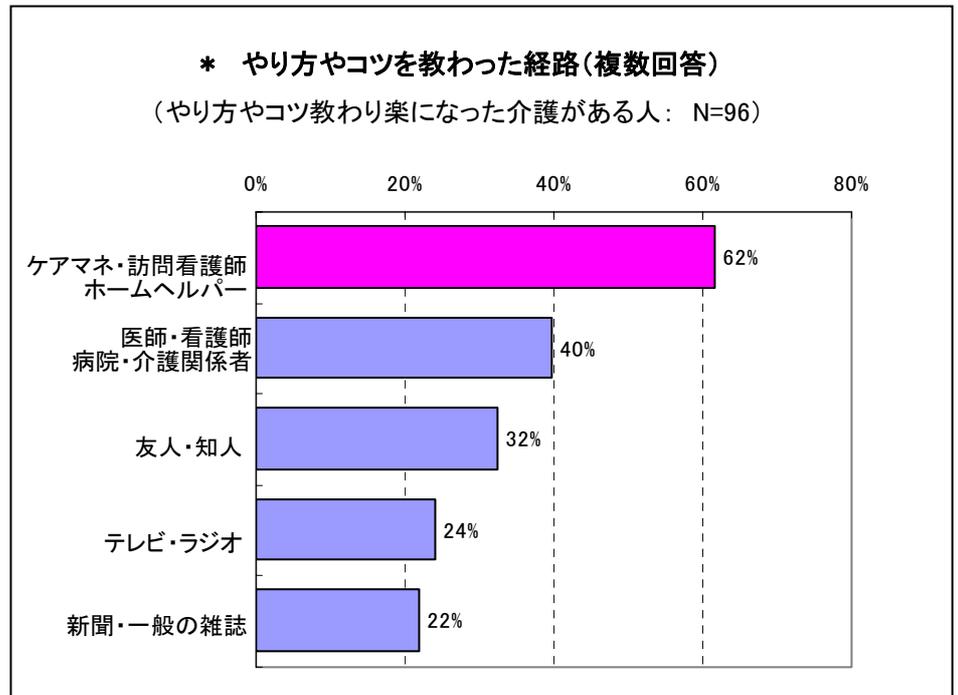
#### 1) 主介護者の家族が精神的に支えることが、「がんばらない介護生活」の実行に寄与。

在宅介護者の家族が、「感謝の気持ちを表現」「介護について話し合う」など精神的にポジティブに関与しているかどうかによって、「がんばらない介護生活」の実行度に差異がみられた。たとえば家族から感謝の気持ちを表現されている人の69%が「がんばらない介護生活」を実行できているのに対し、表現されていない人ではわずかに36%しか「がんばらない介護生活」を実行できていない、という現状が明らかになった。



2) 介護のプロによる情報提供や助言で、介護をラクに。

「やり方やコツを教わり楽になった介護」が「ある」と回答した人(調査対象全体の59%)に対して、やり方やコツを教わった経路・媒体をたずねたところ、「ケアマネージャー、訪問看護師、ホームヘルパー」が62%でトップであった。家庭を訪問する介護のプロが、身近な情報源として介護者を支えていることがうかがえる。



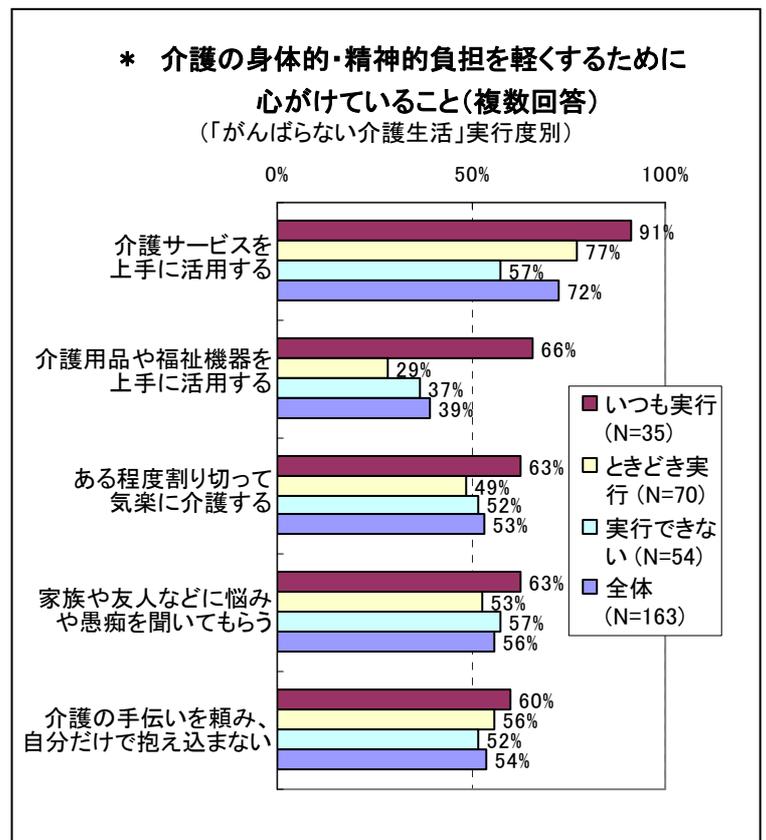
## 2.2 介護者本人の心がけと、「がんばらない介護生活」実行度の関連

1) 「介護サービスの上手な活用」の心がけで、「がんばらない介護生活」を実行。

介護の身体的・精神的負担を軽くするために心がけていること(選択式・複数回答)としては、「介護サービスを上手に活用する」がトップであり、「がんばらない介護生活」を「いつも実行している」層においては、91%、調査対象全体でみても72%の人がこの項目を選択した。

2) 「福祉用具の活用」の心がけが、「がんばらない介護生活」の実行度向上に効果的。

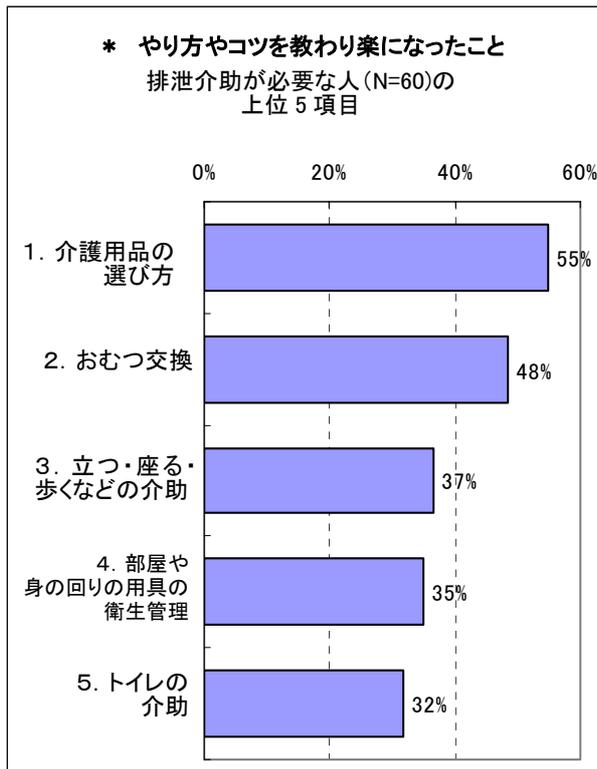
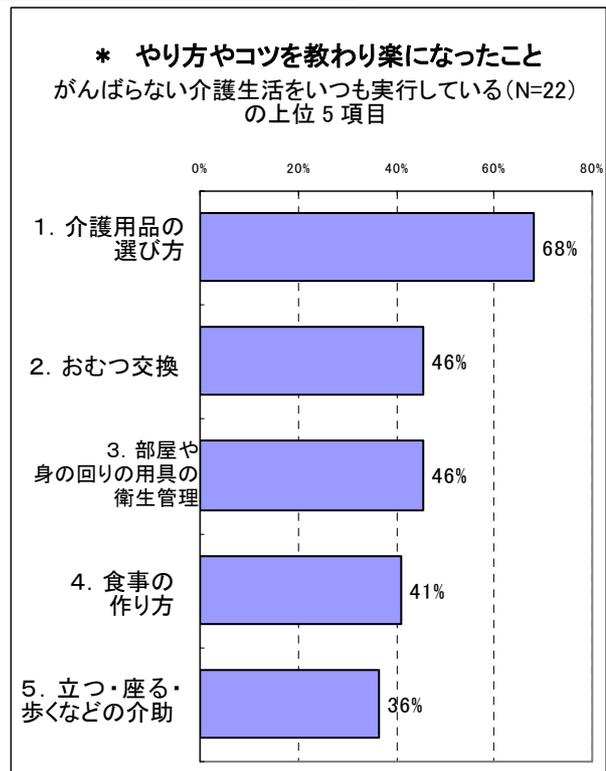
介護の負担を軽くするための心がけを「がんばらない介護生活」の実行度別にみたときに際立った違いがあるのが「介護用品や福祉機器を上手に活用する」であり、「いつも実行している」層は66%がこの項目を選択したのに対し、「ときどき実行」層は29%、「実行できない」層は37%にとどまっていた。より「がんばらない介護生活」の実行度を高めるためには、介護用品や福祉機器の活用が効果的であることがわかる。



## 2.3 介護者がやり方やコツを教わり楽になったことの実例から

### 1) 福祉用具の上手な選択や活用を教わることで、「がんばらない介護生活」実行に寄与。

やり方やコツを教わり楽になった介護がある人のうち、「がんばらない介護生活」を「いつも実行している」層では、やり方を教わって楽になったことは、第1位が「介護用品の選び方」(68%)、第2位が「おむつ交換」「部屋や身の回りの用具の衛生管理」(46%で同率)であった。→



← また、特に排泄介助が必要な層においては、68%が「やり方やコツを教わり楽になった」と答えており(全体では59%)、やり方を教わって楽になったこと第1位は「介護用品の選び方」(55%)、第2位が「おむつ交換」の48%であった。

## 2.4 「がんばらない介護生活」実現の3大ポイント (まとめ)

以上の結果より、在宅介護において「がんばらない介護生活」の実現に近づけるポイントは、以下のようにまとめられる。

1. 介護者をとりまく人々が精神的にポジティブに支える(=介護者支援)
2. 介護サービスを上手に活用する
3. 福祉用具をプロの助言も参考にしながら上手に選び、活用する

「がんばらない介護生活」の実現には、介護サービスのような社会的資源や、福祉用具・介護用品のような物的資源の活用が有効であることは、以前からよく言われていることである。今回の調査ではそれらに加えて、主介護者の周囲の人々(家族や介護のプロ)によるポジティブなサポートも有効であることが明らかになったが、これは主介護者本人の心がけだけで解決できる問題ではない。介護者をとりまく人々が介護や介護者の支援に対しての意識を高めていくことが必要であると考えられる。

### 3. 「介護の日(9月25日)」に対する、介護者の期待 ～「介護の日」の今年の活動テーマは、“「がんばらない介護生活」のための介護者支援”～

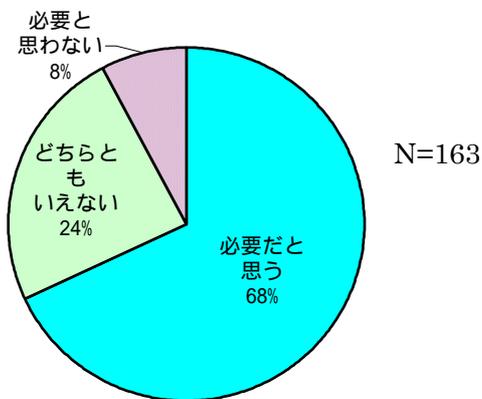
「介護の日(9月25日)」は、『あらゆる立場の人が介護への関心と理解を深めるとともに、質の高い介護をあきらめずに続けられる「がんばらない介護生活」の実現を目指して、新しい一歩を踏み出す日』として2005年に制定された。

がんばらない介護生活を考える会では、今年の「介護の日」テーマは、上記1～2の調査結果に基づき“「がんばらない介護生活」のための介護者支援”と定めることとした。

今回の調査対象者においては、「介護の日」という言葉も内容も知らない」と回答した人が85%で、認知はまだまだ低かったが、約7割が「介護の日」のような活動は必要だと感じているという結果が得られている。

当会では「介護の日」のさまざまな活動を通じて、あらゆる立場の人々が介護者支援を身近な問題として考え、実行する機会を提供していきたい。これは介護者・要介護者双方にとって良質の在宅介護を可能にする、社会的意義のある活動であると信じている。

#### \*「介護の日」の活動は、必要だと思うか



**【調査概要】**

調査対象： 要支援・要介護認定を受けている在宅高齢者の主たる介護者 163人

\* 介護者は30代以上。

\* 対象高齢者

・ 65歳以上、性別問わず

・ 基本的に在宅介護（短期での病院入院や老人保健施設入所中の場合は対象に含める）

（老人ホームのような長期の施設入所の場合は対象に含めない）

調査地域： 首都圏

調査時期： 2006年6月

調査方法： 郵送法（自記入式）

調査主体： がんばらない介護生活を考える会、P&G アテント

※ 回答者の属性：

[回答者の性別]		
男性	8.0%	(13名)
女性	92.0%	(150名)

[対象高齢者の性別]		
男性	26.4%	(43名)
女性	73.6%	(120名)

[回答者の年齢]		
～39歳	5.5%	(9名)
40～49歳	24.5%	(40名)
50～59歳	49.7%	(81名)
60～69歳	14.8%	(24名)
70歳以上	5.6%	(9名)

[対象高齢者の年齢]		
～69歳	3.1%	(5名)
70～79歳	25.2%	(41名)
80～89歳	41.7%	(68名)
90歳以上	30.1%	(49名)

[回答者からみた対象高齢者の続柄]		
実の父母	47.2%	(77名)
義理の父母	41.7%	(68名)
配偶者	5.5%	(9名)
その他	5.4%	(9名)

[対象高齢者との同居・別居]		
同居	75.5%	(123名)
別居	24.5%	(40名)

[介護年数]		
1～2年	22.7%	(37名)
3～4年	27.0%	(44名)
5～6年	27.6%	(45名)
7～8年	9.8%	(16名)
9～10年	5.5%	(9名)
11年以上	6.7%	(11名)
無回答	0.6%	(1名)

### 岡本 祐三（国際高齢者医療研究所所長・がんばらない介護生活を考える会委員）

今回の調査の回答者は、家庭で老親を介護している娘または嫁が大半であるので、比較的若い世代が多いことを踏まえておく必要がある。

彼女らの多数が「『がんばらない介護生活』を心がけたい」と回答しており、実際介護負担を軽減するために、外部サービスの利用も進みつつある。にもかかわらず7割あまりもが「心の健康状態を悪化させ、介護に負担を感じている」と回答している点に注目したい。それは介護保険制度の発足をきっかけにして、社会全体としては「介護の社会化」への意識転換が進行しているにもかかわらず、自分の人生を犠牲にしていると思いつつ、在宅介護を余儀なくされ「がんばらざるを得ない」家族介護者の、苦悩や葛藤の表れなのかもしれない。あるいは、社会的介護サービスが量的にも種類のにも選択肢が目に見えて急速に増える中、家族介護者自身の自己実現への要求度が高まっている故かも知れない。また長寿化がますます進行して、必然的に介護期間も延長するという閉塞感のあらわれでもあろう。

要介護者ご本人の在宅生活への強い要望や、経済的な制約のために、望ましいレベルの施設介護に委ねることができない等の理由で、長期にわたる在宅介護を担わざるをえない家庭は今後も多数存在する。そこで、介護者・要介護者の共倒れを防ぎ、良質の在宅介護を継続するためには“家族介護者の支援”をいかにしていくかが当面の大きな課題である。今回の調査により、介護技術の習熟や様々な「コツ」を会得することは不可欠だが、周囲の人々の評価や思いやりの大切さも明らかとなっている。「がんばらない介護生活」の実現に向けて介護はどうあるべきか、介護者をどう支援していくかを、「介護の日」をきっかけに、皆で正面から向き合ってみよう。



岡本 祐三（おかもと ゆうぞう）  
国際高齢者医療研究所 岡本クリニック院長

大阪大学医学部卒業。同大学講師、神戸市看護大学教授などを経て、2001年岡本クリニック開業。専門は老年医学。厚生省「高齢者介護自立支援システム研究会」委員(1997-2000)、「痴呆ケア研究検討委員会委員」(1998-2000)など歴任。現在、「NPO介護保険市民オンブズマン機構大阪」代表理事、「兵庫県介護保険サービス苦情処理委員会」会長。『高齢者医療と福祉』(岩波新書)、『医療と福祉の新時代』(日本評論社)など著書多数。

「がんばらない介護生活を考える会」委員。

## 別府 明子（品川介護福祉専門学校副校長・がんばらない介護生活を考える会委員）

4年前の調査結果と今回のものを比較してみて、社会の変化というのは、目に見えないくらいゆっくりには進まないのだと感じた。しかし、91%の人が「がんばらない介護生活という言葉聞いたことがある」と答えたのは、社会全体が負担の少ない介護をめざしているという現れであろう。

にもかかわらず「がんばらない介護生活をなかなか実行できない」という回答も多かった。その中には、サービスというのはどうにもしようがなくなった時に使うもの、と考えてがんばらない介護をためらっている人がいるのかもしれない。そして、自分一人で「まだ、大丈夫」と孤軍奮闘している姿が目につかぬ。しかし、この「まだ、大丈夫」が介護生活を辛くし、ときには取り返しのつかない事態(虐待・心中など)につながることもある。

歯をくいしばった介護は、世話をされる人にとっても辛いものであろう。生まれ立ての赤ちゃんも母親の厳しい表情にはむずがり、笑顔を好むことが知られている。笑顔は「あなたを歓迎していますよ」というメッセージなのだ。心身に余裕のあるがんばらない介護生活は、お互いの笑顔を増やす。そのためには便利な介護用品などを使うことから始め、徐々にヘルパーやデイサービス、ショートステイなどを上手に活用し、介護者も自分らしい生活をするのである。現在私自身も3人目を介護しているが「お互いにほどほどの自由と少しのがまん」で暮らせたらいいなと思っている。

介護者やその周囲の人々にとって、「介護の日」が、がんばらない介護生活へ一歩踏み出すきっかけとなり、みんなの笑顔が増えることを期待したい。



別府 明子（べっふ あきこ）  
品川介護福祉専門学校副校長、カウンセラー

筑波大学大学院教育研究科カウンセリングコース修士課程修了。  
専門分野は臨床心理学、老年心理学。  
スクールカウンセラーを経て、現在、品川介護福祉専門学校副校長、近畿大学・九州短期大学非常勤講師、国立教育政策研究所協力研究員。  
社団法人友愛の灯協会理事。  
『がんばらないで家庭介護』（法研）など著書多数。

「がんばらない介護生活を考える会」委員。

### 【調査に関するお問い合わせ先】

■「がんばらない介護生活を考える会」事務局

「在宅介護に関する意識と実態調査」係 中村・大和田

TEL:03-3541-6262 FAX:03-3549-1685