

「厨房に入らず」とは言われてられない

# 知恵と お金で立ち向かおう

「嫁」や「妻」が定番だった介護の担い手が、夫や息子にも急速に広がり、今や介護者の4人に1人が男性だ。とはいえ、仕事との両立や家事のスキル不足など、男ならではの難しさもあり、介護地獄に陥る人も少なくない。どう立ち向かえばいいのか――。

「親の介護はすごく心配だけど、当面は大丈夫……」  
そう思って先送りしている人がほとんどであろう。しかし30代、40代の働き盛りにも、介護はある日突然降りかかってくる。  
「親が倒れてから慌てるのでは本当は遅いのです。『老い支度』は早いにこしたことはありません」  
東京都文京区議の前田邦博さん(43)は、自身の経験から「備え」を強調する。前田さんが実母の介護に直面したのは不動産関係の会社に勤めていた20代後半の頃。まだ50代前半だった母親に「異変」が現れた。「父が経営する寿司店の給

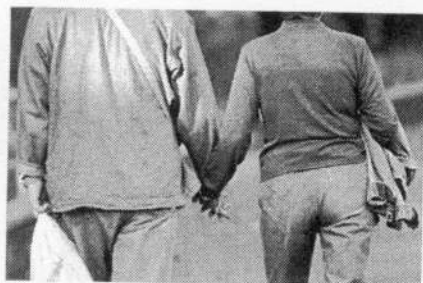
仕をしていたのですが、つり銭を間違えたり、酢飯の砂糖と塩を入れ間違えたり、客4人に五つのお茶を出したり……。疲れているのだらうと気にとめていなかっただけですが、やがて妄想や徘徊が始まりました」  
病院で診察した結果、若年性アルツハイマーと診断された。  
姉と弟がいるが、前田さんは唯一のシングル。住んでいたマンションと実家が近かったこともあり、出勤前に母と一緒に散歩したり、仕事帰りにも様子を見に行っていた。しかし会社には父からしょっちゅう電話がかかってくる。

「母さんが帰ってこない。戻ってきてくれないか」  
その度に職場を抜け出して近所中を探し回った。  
「仕事は気にしなくていいよ」と上司は理解を示してくれたが、なんとなく引け目がある。母を家に送り届けてから職場に戻り、残業で埋め合わせる日々が続いた。「嫁さんをもらったら解決するんじゃないか」と言われたこともあった。  
どうしたらいいのか。わらをもつかむ気持ちで、区報などに載っている認知症の講演会や家族の会に積極的に出かけていった。  
「同じ境遇の人の話を聞いたり、愚痴を言い合う仲間がいたり、ヘルパー派遣などサービスについての情報を得たり……。地域のネットワークを築けたことが大きな支えとなりました」(前田さん)  
多くの男性介護者の「弱点」である、一人で抱え込むことをせずに、仲間や地域との連携で乗り切ったと

# 4人に1人 男介護はつらいよ



「介護退職」するサラリーマンも増えている



夫婦だけで乗り越えられなくとも……社会の力は借りられる

いわわけだ。

介護がきっかけで、サラリーマンを辞めることを決意したのは30歳の時。

「仕事は面白かったし、やりがいもありました。でも進行性の病気なので、母と過ごす時間を大切にしましたかったです」

それから3年間は無職の日が続いたが、もともと独立する夢があったこともあり貯えはそれなりにあった。自分の経験を生かして、よりよい介護制度を作りたいとの思いから33歳で地元との区議に立ち、当選した。

71歳の母は今、寝たきりになったが、アットホームな雰囲気グループホーム

に暮らす。在宅サービスと

されるグループホームの住宅費や食費は全額自己負担で、介護保険の自己負担分(3万円)も合わせる。母の障害者手当と年金で半分をまかない、残りは父が負担する。今も寿司を握る父親は76歳だ。

「父に倒れられたら……」

## ケアマネジャーを「味方」にする

孝行息子の典型のような前田さんだが、非婚や高齢化、核家族化などライフスタイルや家族形態の変容によつて、アラフォーの独身男性が介護を担うケースは決して珍しくない。全国で初めて男性介護者の実態調査を行った立命館大の津止正敏教授はこう話す。

「これまでの男性介護は、やるかやらないかは本人が選択できる、と言われてきました。介護する男性は『デキる男』として美談にされてきました。しかし今は

の不安はある。独身の自分の老後資金も気になる。」「でも、介護はカネだけで解決するものではなく、ネットワークと情報収集で質は高められます。ただもつと早く介護の準備をしていけば、今より満足できる介護を母にしてあげられたのでは、という思いがありますね」

(前田さん)

違います。働き盛りから90代まで、いやが応でも介護と向き合わざるをえない。そんな男たちがどんどん増えてきているのです」

厚生労働省の国民生活基礎調査(04年)によると、男性介護は77年の10人に1人から98年は5人に1人と急増。04年は28%(夫13%、息子15%)と実に介護者の4人に1人を占めた。

その中で、前田さんのように前向きに臨み、運よく転身までできるケースはまれであろう。働き盛りのサ

ラリーマンは仕事の責任も重く、ポストも気になる。

「介護休業制度」があるとはいえ、取得率は1・5%(06年)にすぎない。総務省の調査によると、家族の介護や看護のために離職した人は06年に14万人以上にのぼり、うち男性は約2万5600人で9年前の2倍だ。

遠く離れて暮らす親の介護に悩む人も多い。東京都内の情報関連会社に勤めるAさん(46)も、福島市内に一人で住む母(81)が心配で月に2回は帰省する。

「1回の新幹線往復で約1万7000円。それ以外でも電話は取引先よりも小まめにかけています。たまに呂律がまわってない時などは心配で心配で。いずれは呼び寄せることも考えているのですが……」

ただ、呼び寄せは現実的には難しいといわれる。長年暮らした土地を離れると、言葉も違えば食べ物も味付けも変わる。近所に知り合いがいないうことで孤立しが

ちだ。では、遠くにいる親が心配な人はどうすればいいのか。

遠距離介護者を支援するNPO法人「パオッコ」の太田差恵子理事長はこうアドバイスする。

「親が住んでいる自治体でどんなサービスを受けられるか、事前に情報収集しておくことです。役所に電話一本すれば、老人福祉施設の事業者一覧や自治体独自の介護サービスなどの資料を一式送ってくれます」

資料が手元になれば、欲しいサービスの種類や問い合わせ窓口まで分かる。それだけで、イザという時に役立つ。しかし、せっかくな集めた情報を生かしたサービスを勧めても、肝心の本人が「人の世話になりたくない」と嫌がるケースが親の年代には多いことも留意しておく必要がある。

「仕事と同じく成果を求め、傾向の強い男性は『ここまでしてあげたのに』と、カッとなったりガツカリす

るようです。しかし、本人が受ける気になるまで待つてあげること。そして、説得は女性に任せるほうが、うまくいく場合も多いです」

(太田さん)

既に介護認定を受けている場合は、担当となるケアマネジャー(介護支援専門員)がカギを握ることも覚

## 使える航空会社の「介護割引」

施設か在宅か——に悩む人も多い。

前述の津止教授も85歳になる母親がいるが、郷里の鹿児島県にある特別養護老人ホームに入所した。

40代で夫を亡くし、組織りをしながら女手ひとつで3人の兄妹を育て上げ、子どもたちが独立した後も独り暮らしを続けていた。しかし、4年前に入院中の病院内で徘徊して転倒骨折し、寝たきりになった。

「独りで寝たきりになる母を施設に入れる方がいいのかどうか、大きなハード

えておきたい。

「メールや電話で連絡を密にしておくこと。帰省する際に面会を予約しておくのもいいでしょう。実はケアマネジャーも、独り暮らしのお年寄りの子どもたちと連絡を取りたがっているケースが多いのです。遠慮は無用です」(同)

ルでした。鹿児島に住む妹たちからは「お兄ちゃん、ほんとにこれでいいのかな」と何度も聞かれました。預けることに不安も抵抗もあったのでしよう。家族の介護方針として、老人保健施設(老健)への入所を決めました

施設を選ぶ際は兄妹で何度も見学に行き、間取りや臭いまでチェックした。2年を経過すると退所を迫られたが、幸い今は新築の特別養護老人ホームに暮らす。

「家族に負担をかけないように『介護の社会化』が叫

ばれながら、施設に親を預けることの罪悪感はいまだ大きい。乗り越えていくべき大きなテーマです」

専門家である津止教授も、自身の身に降りかかって改めて実感したことだという。今はもう、要介護度が最重度になった母だが、都合が許す限りは母の顔を見に行く。遠距離介護の場合、最も負担になってくるのが交通費だが、

「JALやANAなど主だった航空会社は、介護帰省割引があります。利用条件は各社で異なりますが、割引率は3、4割程度。こうしたサービスは積極的に利用すべきでしょう」(津止教授)

男性介護の場合、虐待といった深刻な問題も看過できない。厚労省の調査(07年度)では、加害者の中で息子(41%)の割合が突出し、夫(16%)が続く。

二つ年下の認知症の妻を介護して3年目になる神奈川県内の男性(79)はこう

打ち明ける。

「新聞に載る介護殺人の記事をみて、自分の手のひらをまじまじと見ますね。素っ裸になって便まみれになっているこの人が、自分の妻かと思うと泣けてきて、カッとなって平手打ちしてしまう瞬間があるのです。にもかかわらず、ニコニコと僕をみて微笑んだりするコイツをみて、昔の女房を思い出して許せてしまう。自分でも変だと思えます」

津止教授はこう話す。「虐待や殺人は、特別な人に起こるものではありません。同じ人でも、1日のうちに何度も気持ち揺れる。家族介護、在宅介護はそういった毎日が繰り返されているのです」

とりわけ男性の場合、弱音を吐いたり、援助を求めることが苦手な傾向が強い。だからこそ、自分ひとりではないということ認識し、孤立して行き詰まらないようなネット

ワークづくりが必要だという。

津止教授ら研究者や全国の市民団体からは3月、「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」を立ち上げる。男性の介護体験を共有化して、全国に支援や相談窓口を作る構想だ。

追い詰められ孤立化する介護者の実態や十分とはいえない介護サービス……。

「男性介護者の増加は、これまで家庭内で抱え込んできた介護の問題を、明らかにしつつあります」(津止教授)

働き方や介護政策を考え直す「好機」ともいえる。

本誌・藤後野里子