

アンケートの自由記述欄から抜粋しました

■交通費のこと

- ★夫が定年退職したら、交通費を捻出できるかどうか不安です。 (50代・女性)
- ★JASでは「介護帰省割引」がある。このような形で介護するのに金銭的負担がかからないような制度をもっと考えてほしい。 (20代・女性)
- ★現在、親の介護で月1回、九州へ行っています。交通費を親からもらっていますが、それも気の毒でかなりかかるので、JRの方で介護で通う場合などの特典があればと思います。 (50代・女性)
- ★JR割引き運賃を認めてもらいたい。親が住んでいる町の役所の福祉課で証明カードを発行してもらい、乗車券や回数券などがその日に購入できるようになればと思います。 (50代・女性)
- ★日本は高速道路料金が高いので、経済的負担が大きすぎる。これを何とかしてほしい。 (40代・男性)
- ★今の一番の問題は交通費。不況の現在、家計のやりくりが大変です。交通費の補助制度を望みます。回数券、往復割引き切符を利用していますが、家族の学校や仕事が休みになる期間は使用できない事が不便です。この期間は、家族で行くこともできるし、私が安心して留守宅を家族に頼めるときでもあります。回数券(3か月)往復切符(4日間)とそれぞれの使用期限も病人の所に行くので、何らかの変化があれば予定変更となり、これも不便です。 (40代・女性)
- ★現役の頃ならば金銭に不自由なく、ちょいちょい通えたが、JRのジパング倶楽部加入年齢になって、これから楽と思う1か月前に母は亡くなった。交通費の補助制度がなければ、遠距離介護は無理と思う。 (60代・男性)
- ★日本エアシステムの介護帰省割引を利用しており、助かっています。この制度を実家の介護サービスセンターの職員に話したら、知らないとの答え。病院、施設の介護窓口でも知らない現状。運輸省の事は、厚生省に連絡しないのか。たてよこの情報を個々に伝えられるようになって欲しいと思います。 (50代・女性)

■交通費以外の費用のこと

- ★食べ物を作って送ってあげたい。おいしい物をいただいたりした時、送ってあげたいと思う。でも、送り代も高いし、悪くなることもあるので、無理かなと思います。 (50代・女性)
- ★費用に対する免税制度を設けてほしい。例えば、親からもらう金額の非課税枠に介護と

しての免税がほしい。(今は、贈与に住宅免税や教育免税がある) (50代・女性)

★介護のための子供の引越し、親の引越しに国が補助を出したらどうでしょうか。

(30代・女性)

■仕事との両立

★介護休業制度はあっても、利用者は少ないと聞く。男女平等に遠距離介護を実現するためには制度の徹底と費用(交通費)の削減のための方策が必要であると思う。(50代・女性)

★介護休業をバラで取れるようにしてもらいたいし、介護が終わるまで年間何日かの介護休業を保証してもらいたい。(30代・女性)

★介護休業取得による不利な査定(?)への不安感の解消。(40代・男性)

★遠地転勤勤務がなくなる限り、老親をおいての遠距離介護はなくなると思う。

転勤がある以上、介護のための交通費、宿代の補助を心おきなく会社に申請できるか、税控除の対象にしてほしい。(60代・女性)

★女性(中年)は、パートが多いので、パートにも介護に通うための休みが認められればと思います。(60代・女性)

★私の会社は中小企業で、有給休暇をとるのにも肩身の狭い思いをしており、介護休暇などとんでもないという感じです。休暇をとるのは自然のことだと考えるような世の中になったらよいのにと考えます。(50代・女性)

★子供が幼稚園に入ったら、私の再就職を考えています。これから先、親元へ介護で通う必要がでたとき、時間をつくるには私が仕事を辞めることになるのかもしれませんが、そうすると費用の捻出ができず、これからの我が家の課題です。不景気の今、住宅ローンの支払いもあり、生活費はめいっぱい状態です。(30代・女性)

★私の場合は新幹線を使うと1時間40分くらいで親のところから通勤可能です。介護定期券のような制度があれば実家で同居しても交通費が助かり、介護しながら就業できるかも。(50代・男性)

■Uターンの問題

★夫の定年後(あと7年)は同居で支えていきたいと考えている。しかし、そうすると今度は、今は1時間のところにいる私の両親に何かあったら遠距離介護になってしまう。さらに、自分自身のこともないがしろにできない。九州に永住するのはご免だ。老後は今のところが一番。(40代・女性)

★主人の親は、過疎地に住んでいます。都会育ちの私にとって、いなかへ帰るのは、自殺するのと同じくらいつらいことです。私は初めてのよそ者(都会)の結婚とあって何かと

「都会の者は」とか風習、習慣、料理などで何度もつらい目にあいました。そういう風に冷たくあしらわれてきたので、こちらもわだかまりがあり、いなかへ帰って、親の介護などしたくないのです。(40代・女性)

- ★今年、パートも辞め、大阪の実家の世話に専念するつもりではあるが、私自身の今まで培ってきた仕事、趣味、子供(3人娘は全て関東に嫁いでいる)との関係をすべて捨てて、大阪にこもりきりになる…、これは私自身の精神的なストレスがいつまで我慢できるか、今はたいへん不安である。(50代・女性)

■呼び寄せの問題

- ★帰省するたびに母の老いが目立つようになり、とても苦しく悲しくとてもつらい気持ちです。東京で一緒に暮らすことも考えますが、毎日実母との生活…、私自身がストレスがたまり病気になりそうです。(50代・女性)
- ★一時的に義母を迎えています。母を連れてくるにあたり、子供3人のうち大学生の上2人をアパートを借りて出し、受験生の下の子にも部屋移動など、かなり負担をかけています。精神的にも、肉体的にも、金銭的にも家族にかかる負担は計り知れません。同じ負担を子供たちにとすると、自分たちの老後をもっと真剣に考えねばと夫と話をしております。患者にとってのベスト、介護する側にとってのベスト、同じになるとは限らない。自分たちの生活を一番に考えるのは罪悪感がある。かといって、家族が崩壊したり、自分の身体を壊したら何にもならない。試行錯誤で行く。(50代・女性)
- ★いっそあの寒い土地を離れて、千葉に来るように勧めても、長い間社宅住まいだった父が、退職後に建てた家を手放すことはできないと一歩もゆずりません。この頃では、早く親が亡くなってくれたらいいと思う自分がとても怖いのです。誰にも相談できずに一人で悩んでいます。(40代・女性)
- ★私が母を引き取りましたが、老親が住み慣れない土地で生活することは非常に難しく、介護の方針をめぐって弟妹との見解の違いが表面化し、妹は強制的に母を田舎に連れ帰ってしまいました。親の介護を巡って、兄弟間の人間関係が最悪の状態になってしまいました。自分の経験から、高齢者介護は経済的、制度的なこと以上に、介護する家族、介護される高齢者、さらに社会全体の意識の変革が大切だと思います。(50代・男性)
- ★アルツハイマー性痴呆で要介護2の父が一人暮らししています。ひとりで暮らせなくなったら、こちらの施設に入れるつもりです。私自身が痴呆の父と一緒に暮らすのが嫌なのです。自分の自由がなくなり、配偶者の怒りを買って、子供は私と夫のいさかいばかりを見て過ごす。そうなりそうで…、こんな自分がほんとうに冷たい奴だなあ、と思い、自分が嫌になります。(30代・女性)

■夫婦の意思疎通のこと

- ★私は夫に私の両親に今後何かあったときのことをいつか話さなければいけないと思うし、夫は夫の両親のことをどう考えているのか？ 私に話をしたいと思っています。(ほとんど話したことかないので) (30代・女性)
- ★私の親は私と弟が介護する、主人の方は主人と兄が介護する、そのように話し合いができることを今は望んでいます。しかし、お互い家庭を持つてると現実的には大変だなあ、と思います。私としては、たとえ主人と離婚になってもいいから、自分の親の介護をします。主人には主人の親の介護をしてほしいと思っています。(40代・女性)
- ★夫婦はお互いの親のことを「自分の親」だと思えることがとても大切だと思う。(50代・女性)
- ★特に実の親の介護となれば(私は専業主婦)お金の面で配偶者に負担をかけることになる。かといって私が働きながら、介護もあると思うと、身体が持たないのではないかと心配である。自分は親の世話をしたいと思うので、いろいろ考えてしまう。(30代・女性)
- ★今は私も少しは収入があるので、交通費、通信費で苦しむことはありませんが、それでも多少、配偶者の反応を気にしています。そのため、自分の親からもらった旅費分のお金などをさりげなくアピールしたりしています。(40代・女性)
- ★今回は夫婦でアンケートに答えさせていただきました。今まで主人とは将来に関して話し合ったことがあまりなかったけれど、今回を機に話し合うことかできました。(30代・女性)

■親への気持ち

- ★父が母を介護する姿を見るにつけ、夫婦愛のすばらしさを感じ、父に対して頭の下る思いがいたします。(50代・女性)
- ★私が月に何回か実家に通うのは、何十年と父の世話をしている母のためです。日帰りでも3時間しか顔を出せませんが、それだけでも精神的な「力」になっているようです。介護する者が、もし誰にも頼れないという気持ちであれば、先にその人が倒れてしまうでしょう。(30代・女性)
- ★私は母がいてくれるので、母が中心に父の介護をしています。母の心身の健康を保つことを優先に、父にもショートステイやデイサービスを受けてもらっていますが、それだけでは不十分でストレスがたまっていくのがわかります。介護する人の心のケアがないと、破たんしてしまいます。(40代・女性)
- ★私は主人の両親と同居していますが、私の実家の両親ばかりが寂しい思いをするのが、どうしても不公平で心が痛みます。お正月はここで主人の姉とその子どもたちも来て一

緒に過ごしました。一方、実家の両親は2人つきりで、電話でも寂しそうでした。来年は、私だけ年末から帰省しようと思います。(30代・女性)

★帰省したときには、親は感謝の気持ちを持ってほしいです。こちらも若くないし、体力的にも限界があります。そして、自分が留守になることで家族は、不自由な思いをするからです。これは私が老人になった時に、自分自身に言いかけたいことです。介護される側も、もう少し、独立心を持たないだろうかと思っています。年齢から来るものなのか…性格なのか…。(40代・女性)

★自分の親と配偶者の親に対する気持ちに差がありすぎることに、われながらもてあましています。でも、介護をやらないというのではないのです。その気持ちに折り合いをつけてゆくしかないのだと思っています。(40代・女性)

■痴呆のこと

★義母も私達も痴呆について知識がありませんでしたので、義母の状態把握が遅れました。電話で話している分には、「まとも」なのですが、直接会うとどれほどのものかを目のあたりにすることになります。しかも、昔の人だから、自分の具合が悪いと認めず、頑として医者にも行きません。精神科に行かせることはもっと困難です。(40代・女性)

★主人の父は弱ってから亡くなるまでの3か月に5回も病院や老人保健施設などを変わらなくてはなりません。急にぼけてしまったためですが、「ぼけた」だけで、体は動けても保健施設や普通の病院を出なくてはならぬのは残念です。(30代・女性)

★軽度の場合、どの程度のことをやらせればよいか分からない。(40代・女性)

■自分の健康のこと

★自分自身も体力的にきつくなってきて、帰省したときの親の住居の補修やそうじなどが大変に感じます。そう感じる自分が親に対して申し訳なく思ってしまう、優しくなれない自分を発見し嫌になってしまいます。(50代・女性)

★50歳を超えると、自分の体力面で急に自信がなくなり、膝や腰の痛みと相談しながらの介護はつらいところだ。(50代・女性)

■地域のこと

★昔の隣組のような地域での助け合いや結びつきが復活して、どうしても緊急の場合には近所の人にも連絡がつけられると心強い。(40代・女性)

★全国的に独居、または高齢者世帯に対する見守りネットワークの充実が必要だと思えます。誰もが住み慣れた地域で一生暮らせるように、行政と地域(町会など)、ボランティア

- ア団体が連携できるとうれしい。 (50代・女性)
- ★時間貯蓄システムの家事サービスに興味があります。身の回りの家事くらいなら、私がこちらで貯金して、離れている親の地域の方にお世話していただけるようですばらしいシステムだと思います。ただ、配偶者の理解を得られるか…。 (30代・女性)
- ★町会で火の用心の夜回りをするが、あんな感じでたまに様子を覗いてもらえたら。 (40代・女性)
- ★ひとり暮らしの場合、就寝中に何かあると鍵がかかっている、中に入れないことがある。地域で合い鍵を確実に、安全に預かってくれるところがあるといい。 (40代・女性)
- ★介護の社会化より、介護の町内化が進むと良い。 (50代・男性)
- ★親が心から信頼できる人を近所に作っておくことが大切。 (50代・女性)
- ★親の介護で何が大変かという、介護よりも、(もちろんそれも大変ですが)痴呆を理解しない近所の人でした。一番良いと思うことをしても、「そんなことしたら、かわいそうだ」「引き取れば、一番良いのに」ばかりで、精神的に大変でした。 (50代・女性)

■情報収集のこと

- ★親に万一何かあったときに、遠くに住んでいるので何も情報を得られないし、施設の空きがない場合はどうしたらいいだろうかと、考えると困ってしまう。親が健在なうちに色々情報を想定して準備しておきたいのですが、どう情報を入手しておいたらいいのか分からなくて困っています。 (40代・女性)
- ★介護方法の講習会などが自治体でもっとたくさん行われれば、そういう知識を身につけておきたいと思います。 (30代・女性)
- ★よい娘、よい嫁になろうとせず、最新の情報をチェックし、外部の応援を取り入れる努力はねばり強く行いたいものです。がんばり過ぎないことだと思います。できないことを見極める目と勇気も必要。 (40代・女性)

■介護保険のこと

- ★現住所の行政窓口で親の居住市町村の介護制度などについても問い合わせられるような制度を望む。 (40代・女性)
- ★入院すると介護保険は使えないということで、個人負担で病院に行き、話し相手になってもらいました。私が月1～2回しか行けないため。介護保険はもっとケースバイケースな使い方ができるようになってほしい。 (40代・女性)
- ★介護保険の6か月毎の更新手続きとか、福祉機関の相談、手続きが平日ですが、夫婦共働きの場合、休みをとらなければなりません。月に1回でも休日に手続きができると夫

婦または家族と一緒に相談を受けられ家族も理解でき協力体制も得られるようになると
思います。 (50代・女性)

★いったん施設入所してしまうと、たまに外泊で家に連れ帰ろうと思っても、今度はヘル
パーの手配は介護保険ではできないことになっており、外泊させることができません。
施設入所になっても、外泊の折りには介護保険によるヘルパー派遣が可能な制度を望ん
でおります。 (50代・女性)

★配偶者の母は10年以上前からアルツハイマーで、自分の息子も分からない。しかし介護
保険の調査ではサービスの必要なし、といわれた。介護保険は不十分なサービスと考
える。 (40代・女性)

★寝たきりや痴呆になってからでは遅いのです。その予防のために、もっと介護保険が使
われるべきです。足が弱ってくると閉じこもりがちになります。外出援助があれば出か
けられます。介護保険の枠を広げてほしい。 (40代・女性)

★違った自治体を自由に行き来できるような制度にしてほしい。 (40代・女性)

★そもそも基本的には、遠距離介護をしなくても行政や国でそれなりの予算を組み、福祉
サービスを充実させることが望ましい。 (60代・女性)

■施設入所に関して

★入所している母の様子を詳しく知りたい。行ったとき、または書面でできるだけ報告し
てほしい。 (50代・女性)

★具合が悪くなった時、いつでも利用できる施設の整備を願う。 (50代・女性)

★母と私とで痴呆の父親をみていましたが、みきれなくなり特養に入所させました。ほっ
としたのもつかの間、「集団生活を維持するため」という理由から投薬漬けで身動きでき
ないようにされてしまいました。このような施設には親を入れたくないと思います。で
きる限り、住み慣れた場所でみてやれたらと思っています。 (50代・女性)

★施設に入所させることで、親戚、近所からの目が気になる。 (50代・男性)

★帰省すると、別れ際「寂しい」といって父に泣かれるのがたまらなくつらかったことが
あります。今も、父を施設にあずけていることに対して、うしろめたさを感じています。
(40代・男性)

■医療機関への希望

★医師がメールやファックスで親の状況を教えてくれる制度があれば、一番安心だと思
います。 (40代・女性)

★かかりつけの医者との相談が帰省時にできるようになればよい。(土日の帰省では医者は
休みのため会えない) (30代・男性)

★弟も県外で車で2時間のところに住んでいて度々行けません。父の検査結果を聞くために平日3度、病院へ行きました。1度めは、「先生の都合で今日はお話できません」2度めは、「まだ検査結果が出てすいません」と看護婦さんから言われました。遠距離だということを考慮して、前もって電話して下さるくらいの配慮をしてほしいと思います。

(40代・女性)

■道具のこと

★パソコンやファックスなど老人がもっと簡単に使用できるようにすることで、改善される点は多いと思います。

(40代・女性)

★通信や連絡網の充実がなされればよい。

(30代・女性)

★テレビ電話が普及すれば、顔を見て話せるからいいのでは。

(30代・女性)

★親と子の2か所だけ通じるテレビ電話のようなものがあつたらいい。(携帯電話は老人には使いにくいらしいので、勧めても持ちたがらない)

(40代・女性)

★インターネットの普及と活用を望む。画面による安否確認を行い、コミュニケーションの壁を低くする。

(30代・女性)

■社会全体の意識変革

★田舎にいくほど、親の面倒は子供がみるもの、という常識が強すぎるので、公的サービスを受けると恥ずかしいという思いがある。この考えを変えるべき。また、介護に限らず、行政の杓子定規的な対応の悪さを変えなければ。

(40代・男性)

★「遠距離介護もある」という事実の容認を社会に求めたい。子が親と同居せねばならない、面倒をみるのは当たり前で親孝行が美徳だという固定観念が特に地方に根強い。お互いの人生を大切によりよい老後、親子関係を保てたら良いと思う。親の近くの村人に「こっちへ帰ってきてやれ」と何度か言われ、心が沈みます。私より元気な老父のために、夫婦で娘2人を東京に残すことが不安です。善意の言葉が何もよく知らない人からですが、そのたび、なじめない田舎生活を余儀無くされたときのことを思うと気分が落ち込みます。

(50代・女性)

★親の世話をするのは、女、嫁のすることだという男の人の意識を変えていくこと。

(30代・女性)

★夫に夫の実家に電話するように言っても、なかなかしません。義父母がさみしがっているのに、夫は放ったらかし。男性の古い意識の改善が、今一番必要だと思います。

(40代・女性)

★将来、もっと重い介護が必要になった時のことを考えて不安な気持ちです。「長男なんだから当たり前」という親や周りの考えに、ものすごくプレッシャーを感じ、主人と結婚

したことを後悔するまで追い詰められてしまいました。また、そういう考えを持つ自分は甘えているだめな人間だと自分を追い詰めたりもしました。(30代・女性)

- ★在宅介護で親をみている人のなかには、「遠距離介護の支援？ 何、言ってんの？」という反応の人たちが多くに気がつきました。「勝手に親元を離れておいて、今度は支援してほしいなんて甘過ぎる」という考え方も多くを知っておかなくちゃいけないな一と思いました。(30代・女性)

■その他

- ★いずれ神奈川の親の世話は私がしなければならないと思う。ただ、仕事もあるし、埼玉に彼がいる(彼は一人っ子で親の世話をするため、埼玉から出る気はない)ので、去りがたい気持ちもあるのです。家族をとるか、彼をとるか…どうしても煮え切らないものがあります。(20代・女性)

- ★現時点では親についてはあまり心配していないが、祖父母(78歳)曾祖母(101歳)が母と同居のため、こちらの方が心配。3人の老人を抱えて、皆、今後年をとるわけで…。(20代・女性)

- ★自転車で行ける程度の場所に嫁げば良かったと思う。自分の娘には遠くへ嫁に行かないように言っている。(50代・女性)

- ★冬、雪が積もったとき、雪かきは年寄りにとって大変である。そんなとき、ちょっと簡単に手伝ってもらえることができると安心である。雪かきだけで、日帰りで帰ったこともある。(50代・女性)

- ★息子が受験生です。年末、年始に帰省できません。親が風邪をひかないよう、体調を崩さないよう願っています。私が帰省すると息子の生活が心配ですし、帰省しないと親の様子が目に見えません。私という人間が2人いたらいいのに、とってしまいます。(40代・女性)

- ★5年半の間にいろいろなことがありました。子供たちに留守番をさせて実家に行く日が続き、上の子(当時小4)が不登校になり、私自身、体調をこわしたり、自分のやり方で母を介護しようとする父とぶつかったり。一番、大切なものは自分の家族です。だから、無理をしないこと、時に割り切ること、諦めることもしなければなりません。つらいことですが、仕方ありません。(40代・女性)

- ★親は長男夫婦と同居している。親が病気になったとき、遠くにいる娘としてどの程度のかかわりを持てばよいかわからない。帰省すると自分自身の食事の負担も兄嫁にかけることになり気兼ねも出てくるので、自分が親の側にいたいからと(親が娘と居たい)思っても、勝手に長居はできないと思う。(50代・女性)