

高齢者介護における「ケアする人」の孤独を救うには

明治大学経営学部経営学科 4年

小関ゼミナール

1740200372

松尾 香奈

目次

はじめに

1. 高齢者介護の内訳

(1) 高齢要介護者の内訳

- ① 増加する要介護者
- ② 介護の形式

(2) 家族介護の実情

(3) 日本の介護支援制度

- ① 公的介護保険
- ② 地域包括ケアシステム
- ③ ケアラー支援

(4) 介護者が抱える問題

- ① 介護離職
- ② ヤングケアラー

2. 介護者のつらさと原因

- ① 身体的負担
- ② 精神的負担
- ③ 金銭的負担

3. ケアする人を救うための取り組み

- (1) NPO 法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン
- (2) 保険外介護者支援
- (3) ケアマネージャーやヘルパーとの対話
- (4) ケアラー条例

4. 介護者支援の現状と今後に関する考察

- (1) 少ないケアラーズ支援
- (2) オープンな支援を目指して
- (3) 介護者支援の利用を増やすために

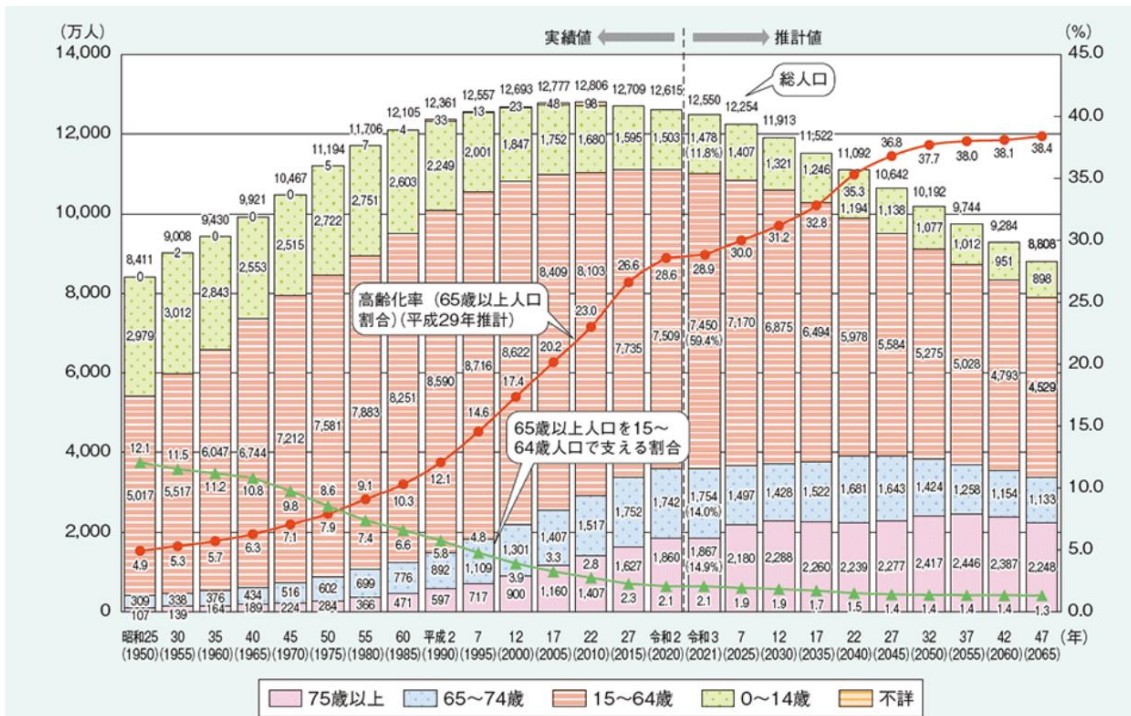
5. おわりに

参考文献

はじめに

2021年10月1日時点で、日本における65歳以上の人口は3,621万人となり、総人口に占める割合を示す高齢化率は28.9%となった。¹日本は高齢化率が27%を超える超高齢社会である。総人口の減少も相まって、高齢化率は今後も上昇を続け、2036年には33.3%となり、国民の3人に1人が65歳以上となる。

図1 高齢化の推移と将来推計



出典 内閣府 『令和4年版高齢社会白書（全体版）』

このような現状で切り離せないのが介護における課題である。高齢者人口の増加とともに、要介護者の人口も増加している。公的介護保険制度における要介護または要支援の認定を受けた人は、2019年度で655.8万人となっており、2009年度から186.2万人増加した。今や介護を受ける場所も多岐にわたっており、老人ホームやデイサービス、訪問介護など介護サービスがある。そんな中でも、介護が必要になった場合にどのような介護を受けたいかというアンケートによると、自宅で介護を受けたい人の割合は73.5%であった。要介護者等から見た主な介護者の続柄は同居している配偶者や子、この配偶者がおおよそ60%を占める。²政府も諸外国に類を見ない高齢化が進行していることから、2017年の通

¹ 内閣府 『令和4年版 高齢者白書』第1節。

² 内閣府『平成30年版高齢社会白書』第2節。

常国会で成立した改正社会福祉法により、介護施設に頼らず、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう「地域包括ケアシステム」を推奨している。

しかしながら、同居していた家族が、介護がきっかけで関係が悪くなってしまう事例が多くある。2022年11月には妻の介護をしていた男性が妻を車いすごと海に突き落として殺害するなど、身内による介護がやりきれなくなり起こった事件が後を絶たない。³高齢者の世話をしている身内による高齢者虐待の相談・通報件数も2020年から2021年の1年間で604件増加し、過去最高を記録した（厚生労働省 2023）。

こうした介護がきっかけとなった事件や関係性の崩壊は、介護者が介護の問題を抱え込んでいる「孤独」の状態であることが大きな原因の一つだと考える。超高齢社会であり今後も高齢者の増加が予想されている日本において、解決されなければならない問題である。本研究の目的は介護者はなぜ孤独であり、どのようにしたら孤独を救うことができるのか明らかにすることである。

本論文では、文献調査とインタビュー調査をもとに研究を進めた。インタビュー調査では、千葉県ホームヘルパー協議会の前嶋綾子氏、コミュニティケア街ねっこの社会福祉士である飯島晃子氏、悠翔会在宅クリニック稲毛の医療ソーシャルワーカーである白波瀬里香氏、茨城県鉾田市でケアマネージャーとして働く本澤千代子氏、介護者サポートネットワークセンター・アラジンの牧野史子氏と井上由美子氏に話を伺った。

1. 家族介護の現状

(1) 高齢要介護者の内訳

① 増加する要介護者

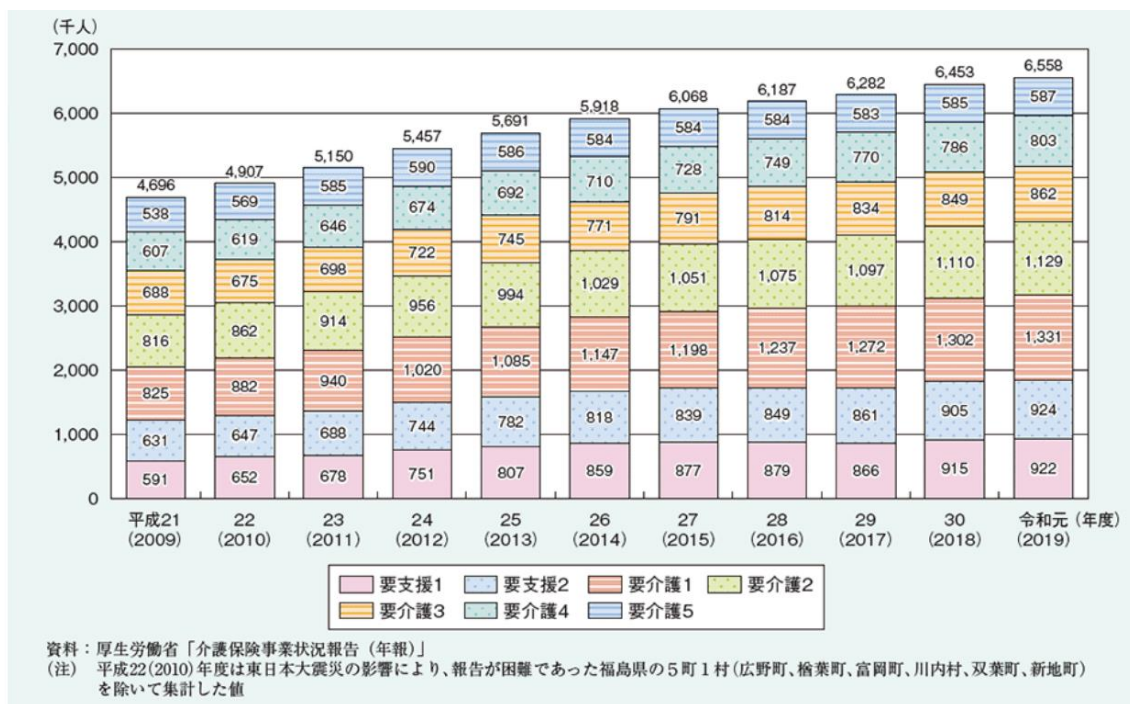
高齢者率は増加しており、これからも増加傾向にあることが予測されているが、それに伴い要介護者数も増加している。65歳以上の要介護者は2019年度末で655.8万人となっており、2009年からの10年間で約186.2万人増加している⁴。2019年度の内訳は要介護1…約133.1万人、要介護2…112.9万人、要介護3…86.2万人、要介護4…80.3万人、要介護5…58.7万人となっており、2009年から全階級で増加している。また年齢ごとに見ると65歳以上で要介護、要支援の認定を受けている人は、65歳～74歳では4.3%であるのに対し、75歳以上は31.8%になっており、75歳以上になると要介護の認定を受ける人の割合は大きく上昇することがわかる。平均寿命が男性81.7歳、女性が87.57歳となり、今後も伸び続け2065年には男性84.95年、女性は90年を超え91.35歳となることが見込まれている。日常生活に制

³朝日新聞（2023/9/11）「呪縛 妻の面倒は自分が、でももう体が 夫は車いすごと海へ突き落とした」。

⁴内閣府『令和4年版高齢社会白書（全体版）』健康寿命と平均寿命の推移

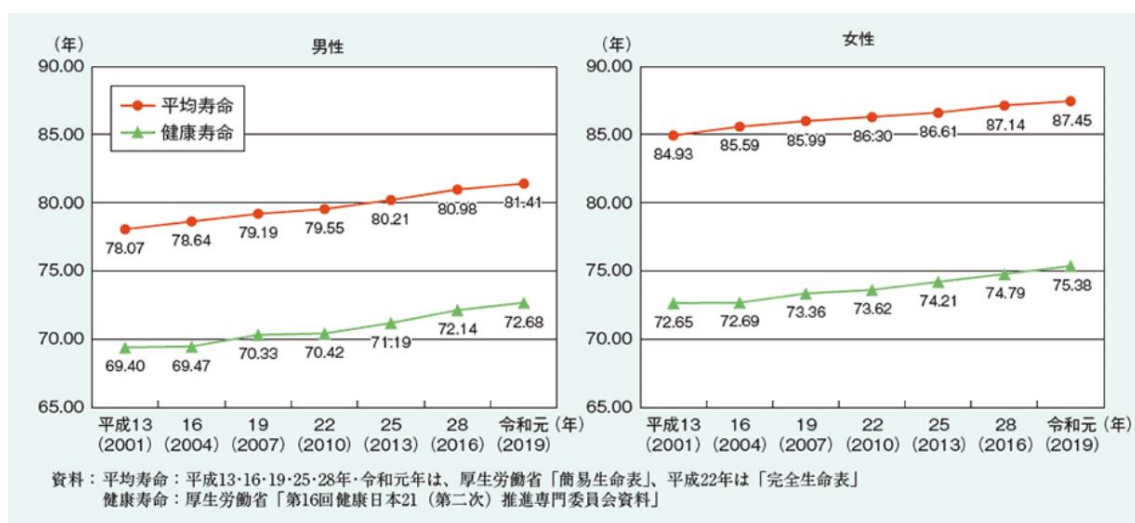
限のない期間を示す健康寿命も延びているが、2019年時点で平均寿命と健康寿命の差は男性8.73年、女性12.07歳である。高齢者の数のさらなる増加に伴い、要介護者の数も増加することが予測される。

図2 65歳以上の要介護度別認定者数の推移



出典 内閣府『令和4年版高齢社会白書（全体版）』

図3 健康寿命と平均寿命の推移



出典 内閣府『令和4年版高齢社会白書（全体版）』

② 介護の形式

要介護高齢者のうち、約 8 割が在宅で介護を受けている。介護されるようになったとき、介護を頼みたい人については、男女で差のある結果となった。男性は「配偶者」56.9%、「ヘルパーなど介護サービスの人」22%、「子」12.2%となった。女性は最多となったのは「ヘルパーなど介護サービスの人」39.5%、「子」31.7%、「配偶者」19.3%となっている。

ヘルパーなど介護サービスの人」とあるが、実際のサービス受給については2021年度において施設サービスが16.3%、地域密着型サービスが15.1%、居宅サービスが68.7%となっており、居宅サービスを利用する人が最も多い。⁵千葉県ヘルパー協議会の前嶋氏によると、介護を受ける方は住み慣れた場所で暮らしたいという理由で自宅での介護を選ぶ要介護者が多いそうだ。⁶介護サービスを利用していても、1日のうちヘルパーがいない時間のほうが長く、その時間は家族が介護をするしかない。

このように、要介護高齢者が今後ますます増加することが予測されており、かつ住み慣れた自宅での介護を希望する要介護者が多い中では、家族が介護をすることが必要になる。

③ 家族介護の実情

実際に介護をする人は同居している配偶者、子、この配偶者等の親族が全体の58.7%を占めている。その男女比は男性35.0%、女性65.0%である⁷。これらの数字から、介護を受ける人と介護者との間には特に女性について介護をする人に対する考え方の違いがあり、そして男女間で介護への関り方が異なることがわかる。

介護をしているのは同居している家族が58.7%、別居の家族等は12.2%となっており、家族介護の割合は全体で70%を超える。介護をきっかけに子が暮らしている家へ呼び寄せられ一緒に暮らし始める「呼び寄せ老人」という言葉もある。奈良県川上村では、高齢者が子によって「呼び寄せ」られたことが原因で人口が減少したという調査結果もある。住み慣れた地元から子が親を呼び寄せる理由としては、①共働き夫婦の増加や兄弟数の減少などにより、遠方に通うまたは地元に残ることが困難、②地方経済の疲弊によりUターンして介護するという選択肢が狭まっている、③サービス付き高齢者住宅がで

⁵ 令和3年度 介護保険事業状況報告。

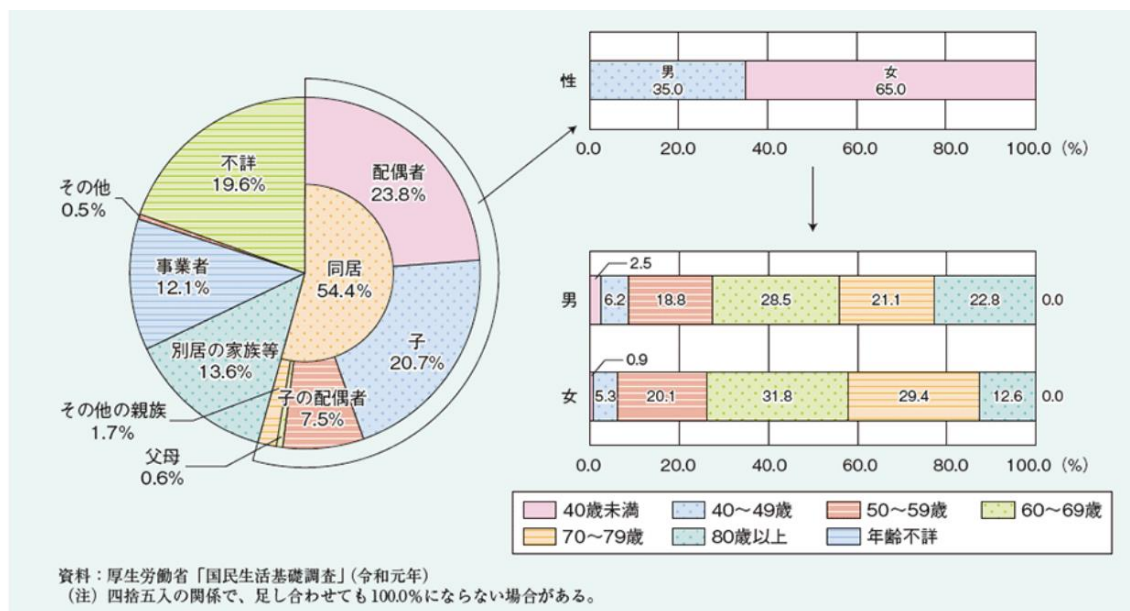
⁶ 前嶋綾子氏に2023年11月13日聞き取り。

⁷ 内閣府内閣府（2022）『令和4年版高齢社会白書（全体版）』。

きたり、同居ではなく近くに住む「近居」という選択肢ができたため呼び寄せる機会が増えている、という3点があげられる。⁸このように、介護をするのは子という概念が強くなる。

同居している介護者の介護時間は「必要な時に手をかす程度」が47.9%である一方で、「ほとんど終日」と答えた人は19.3%となっている⁹。要介護ごとに見ると、要介護2までは「必要な時に手を貸す程度」が最も多くなっているが、要介護3以上では「ほとんど終日」が最も多くなる。今後要介護者が増えるにつれ、要介護3以上の人も増加することが予測される。したがって、介護者が増加するだけではなく、介護を終日行わなければならない人の数が増えるのではないか。¹⁰

図4 要介護者等から見た主な介護者の続柄



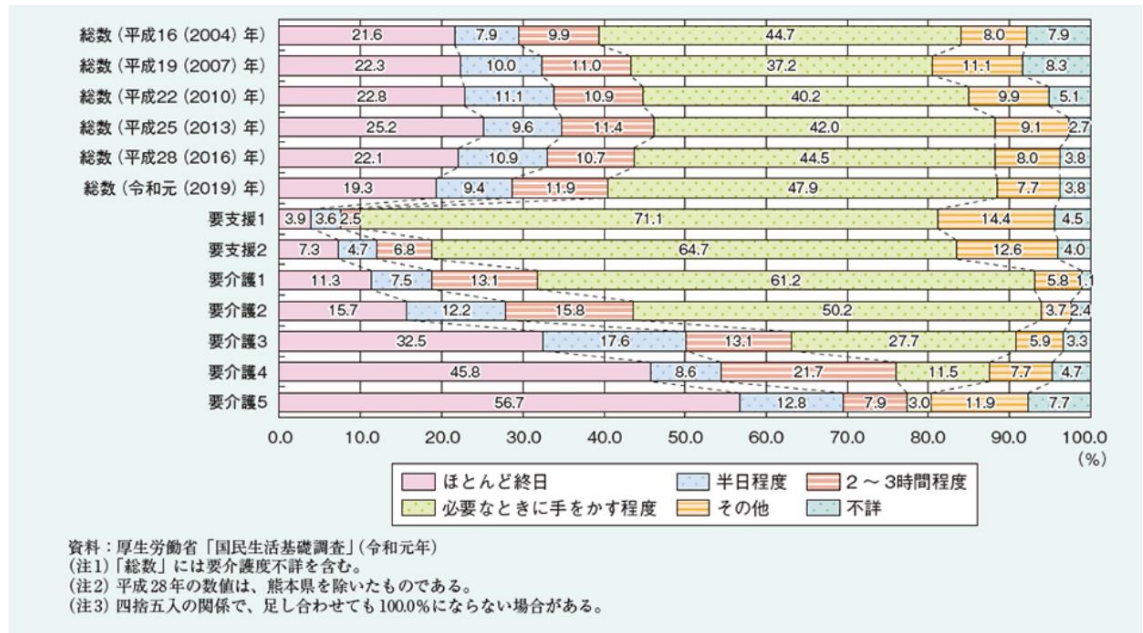
出典 内閣府『令和4年版高齢社会白書（全体版）』

⁸ NHKクローズアップ現代『ふるさとの親どう支える？～広がる“呼び寄せ高齢者”～』
 2016/6/20(月)放送。 <https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/3824/>

⁹ 内閣府（2022）『令和4年版高齢社会白書（全体版）』

¹⁰ 内閣府 『令和3年版高齢社会白書』

図5 同居している主な介護者の介護時間



出典 内閣府『令和4年版高齢社会白書(全体版)』

(2) 介護にまつわる社会課題

① 介護と仕事の両立

介護をしながら仕事をしているビジネスケアラーは高齢化に伴い増加傾向にあり、2012年には211万人だったビジネスケアラーの総数は2020年には約50万人増加して262万人になり、2030年には318万人を超えると予測されている。

介護をきっかけに仕事を離れることは介護離職と呼ばれている。介護と仕事が両立できなくなり、離職する人も相次いでいる。介護離職をする人の数は2007年から2017年までは減少の傾向にあったが、2022年に再び増加に転じた。年代別では、40代と50代、60代の離職が目立つ。¹¹

ビジネスケアラーや介護離職の増加による経済損失も大きい。労働生産性の損失や労働損失、育成費用損失などにより2030年には9兆1792億円に上るとい推計結果がある¹²。

② ヤングケアラー

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話

¹¹ 統計局(2022)『令和4年就業構造基本調査』28項。

¹² 経済産業省(2023)『経済産業省における介護分野の取組について』

などを日常的に行っている子供のことである。¹³定義の中には、病気や障害を持つ家族や、幼い兄弟、日本語が使えない家族、そして高齢要介護家族の介護も含まれている。2020年に埼玉県議会において可決された県ケアラー支援条例において、日常的に家族の介護などを行っている18歳未満の人がヤングケアラーと名付けられたことから、社会において注目され始めた¹⁴。家族の世話をしている中学生の割合は17人に1人であり、1学級につき1、2人のヤングケアラーが存在している可能性があることになる¹⁵。しかしながら、ヤングケアラーの認知度は低く、「聞いたことはない」が8割以上を占める。さらに、実際にヤングケアラーが世話について相談した経験は「ない」と答えた人が67.7%であった。相談したことの無い理由について、「誰かに相談するほどの悩みではない」が最も多く、次いで「相談しても状況が変わるとは思わない」「家族のここのため話しにくい」が上がる。これらの点から、ヤングケアラーの実態は明るみになりにくく、その人数は調査によって明るみになった人数より多いことが予測される。ヤングケアラーになることによって、宿題や勉強、睡眠、自分の時間や友人と遊ぶ時間が取れないなどの制約がある。

③ 介護者による虐待・殺人

根本（2007）は介護殺人について、介護によって擁護者が精神的・肉体的・社会的にストレスコーピングによる不適応状態に陥り、被介護者を殺害し、死に至らしめることと定義している。湯原（2017）によると、1996年から2015年の間で、「介護に関わる困難を背景に、介護をしていた親族が被介護者（60歳以上）を殺害、あるいは心中した」事件は少なくとも754件発生しており、762人が死亡していた。そのうち、加害者が障害を有している、あるいは介護疲れや体調不良の状態にある事例は30%を占めていた。また、湯浅（2023）によると、2019年から2022年の3年間で介護疲れを原因として発生した事件は50件あり、そのうち加害者と被害者の二人暮らしで起きている事件は43件であったことから、孤独や孤立が介護殺人の一つの原因であると考えられる。2022年11月に、約40年間介護を続けてきた79歳の妻を車いすごと海に突き落として殺害したとして、その夫が罪に問われ、懲役3

¹³ こども家庭庁『ヤングケアラーについて』

¹⁴ 朝日新聞 埼玉首都圏 「家族ら介護する人支援へ 県議会、「ケアラー条例」可決/埼玉県」2020/3/28付朝刊

¹⁵ 三菱リサーチ&コンサルティング（2019）『ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書』

年の実刑判決が言い渡された。2023年18日の判決で横浜地方裁判所小田原支部の木山暢郎裁判長は、「被告は『自分1人で介護しなければならない』という強いこだわりから、介護施設に入所させることをためらい、一方的に悲観して、被害者の命を奪った。周囲のサポートを拒んでいて、典型的な介護疲れの事案と同視することはできない」と指摘した¹⁶。

親族による介護殺人事件の判例分析から、殺人の動機として「生きていても仕方がない」「被介護者が不憫」「被介護者を楽にしてあげたい」「被介護者も死を望んでいるだろう」「介護から解放されたい」「被介護者への怒りと苦しみ」「ほかの人に介護を任せられない」と言うことがあったことが分かった（湯原、2017）。

④ 介護人材の不足

今後も要介護者が増加することが予測されている中で、介護人材の不足が問題となっている。介護施設の数、介護人材の数は増加している。介護に従事する職員数は2009年から2019年までの10年間で74万人増加し、2019年には210万人になった¹⁷。しかしながら、厚生労働省（2021）によると、2025年には現行より32万人、2040年には69万人不足するとされている¹⁸。2022年には、介護職から離職する人が働き始める人を上回る「離職超過」が初めて起こった。現に、ケアマネージャーも深刻な人材不足にあると前嶋氏は言う¹⁹。ケアマネージャーは、利用者35人に対して1人を担当することを基準とされており、その端数を増すごとに増員することが望ましいとされている²⁰。40人以上担当すると、利用者が1人増えるごとに報酬が減額されることになる。ケアマネージャーの人数は足りないため担当せざるを得ないが、担当することになれば報酬がされることになるというジレンマが生じている。ケアマネージャーが実施する業務の質を維持するためにも担当件数の上限を守れるだけの人材が必要である。

(3) 日本の介護支援制度

① 公的介護保険制度

¹⁶ NHK NEWS WEB 『40年介護した妻を車いすごと突き落とす 夫に懲役3年の実刑判決』2023/7/18付。

¹⁷ 内閣府（2022）『令和4年版高齢社会白書（全体版）』

¹⁸ 厚生労働省（2021）『第8期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について』

¹⁹ 本澤千代子氏に2023年11月26日聞き取り

²⁰ 厚生労働省（2023）『居宅介護支援・介護予防支援』

公的介護保険制度とは、介護サービス利用時の利用料の自己負担を1～3割に抑えられる制度であり、2000年の介護保険法施行に伴い創設された。

介護保険が適用されるには、要介護認定を受ける必要がある。要介護認定とは、介護サービスの必要度を全国一律の基準に基づき客観的に数値化したもので、要支援1・2、要介護1～5の7段階ある。同居家族の介護にかかる時間が「ほとんど終日」の割合が「必要なときに手を貸す程度」を上回る要介護3に認定されるのは、食事や排泄に一部介助が必要があったり、入浴などに全面的に介助が必要、片足での立位保持ができないなどだ。申請には市町村の認定調査員による心身の状況調査及び主治医意見書に基づくコンピュータ判定、介護認定審査会と主治医意見書等に基づく審査判定という2段階がある。前嶋氏によると、本人または家族によって申請がされてから要介護認定がされるまで約1か月かかるため、その間の介護について不安やストレスを感じる家族介護者も多いそうだ²¹。

利用できる介護サービスは訪問介護やデイサービス、福祉用具貸与など在宅サービス、特別養護老人ホームや介護療養型医療施設などの施設サービス、施設や事業所がある市町村に住所がある場合に利用できる夜間対応型訪問介護などの地域密着型サービスがある。利用できるサービスは要介護状態や本人・家族の意思を踏まえ決定される²²。

② 地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムとは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるよう地域によって独自に構築される、包括的な介護支援・サービスの提供体制である。その内容は地域によって異なり、医療機関と介護事業者が連携をとるための協議会の開催（世田谷区等）や小規模多機能型居宅介護施設における地域住民の交流スペースの設置（長岡市）などが取組事例として挙げられている²³。

第二次世界大戦が終わった後のベビーブームの時期に生まれた団塊の世代が75歳以上となる2025年以降に国民の医療や介護の需要がさらに増加することを見込んで推進されるようになった。千葉県千葉市稲毛区には、生活クラブ風の村いなげという高齢者、障害児者を対象とした福祉支援を行っている複合施設がある。介護や医療についての困りごとを相談することができ、介護に関する職員と医療に関する職員の連携がすぐにとれるようになってい

²¹ 本澤千代子氏に2023年11月26日聞き取り

²² 厚生労働省老健局（2021）『介護保険制度の概要』

²³ 厚生労働省『地域包括ケアシステム構築に関する事例集』2024/1/10アクセス。

る。団地と隣接しており、施設が住民のコミュニティ形成を助けることによって、住民に異常が生じた際の早期発見・対策に繋がっている。このように地域包括ケアシステムの構築が進んでいる地域がある一方で、茨城県鉾田市でケアマネージャーとして働いている本澤氏は、「都心部は地域包括ケアシステムの事業所ができるなど、構築が進んでいるが、農村部では担い手がおらず、普及していない。研修などで勉強するため概念は理解しているが、実行に移されていない。」と語っていた²⁴。

地域包括ケアシステムの目的の一つには、介護費用の削減があることは否定できない。介護人材や介護施設の不足なども問題視されている。これからの介護には、家族を含めた介護サービス以外における負担がますます大きくなるのではないかと懸念されている。

③ ビジネスケアラー支援

ビジネスケアラーに対して、政府は介護と仕事の両立を促している。介護者が介護離職をする理由として、『仕事と「手助・介護」の両立が難しい職場だったため』が最も多く、次いで『自分の心身の健康状態が悪化したため』が続く²⁵。このため厚生労働省では、育児・介護休業法に定められた介護休業制度などの周知徹底を図り、企業および労働者の課題を把握し事例集を作成するなど、介護を行っている労働者の継続就業を促進している²⁶。さらに岸田文雄首相は 2023 年 11 月 13 日、仕事と介護の両立支援制度を盛り込んだ法案を 2024 年の通常国会に提出するよう指示した²⁷。仕事をしている人も、介護休暇や介護保険制度の介護サービス、育児・介護休業法の両立支援制度を組み合わせることで介護と仕事を両立することを推進している。しかしながら、介護休暇を利用できる日数は対象家族が 1 人の場合は年 5 日までである。実際に介護休暇を取得した人がいる事業所の割合は 2021 年度において 1.4%で、前回調査の 2020 年度の 2.2%から減少している²⁸。

④ ヤングケアラー支援

²⁴ 本澤千代子氏に 2023 年 11 月 26 日聞き取り

²⁵ 三菱リサーチ&コンサルティング (2019) 『ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書』

²⁶ 厚生労働省『仕事と介護の両立～介護離職を防ぐために～』2023/12/07 アクセス。

²⁷ 日本経済新聞 「仕事と介護の両立支援「通常国会に法案提出」 岸田首相」2023/11/13 付。

²⁸ 三菱リサーチ&コンサルティング (2022) 『令和 3 年度 仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業 報告書 労働者アンケート調査結果』

政府はヤングケアラーの支援にも取り組んでいる。早期把握、相談支援、家事育児支援、介護サービスの提供といった 4 つの支援策をまとめた。学校を休みがち、宿題ができないことが多いなどの子供の傾向をつかみ、背景に家族の世話や介護があった場合にはソーシャルワーカーやスクールカウンセラーと連携し福祉サービスにつなぐことが想定されている。しかしながら、家族内のことであるため教師は事実を確認することが難しく、生徒も他人に相談しにくい・話したがらないことも多いといった点から、問題を把握することは困難である。

⑤ 近居支援

近年、家族介護の中でも、同居はせずに、親と子が近い距離に住む「近居」が注目されている。国土交通省は、近居を「親と子の世帯の住まいが別々で、片道 1 時間以内の距離にある」と定義している²⁹。

近居の支援を行う自治体や公営企業も現れている。例えば、UR 賃貸住宅で近居をする場合、「近居割」という割引を利用することができる。同じ団地に 2 世帯が近居、半径 2 キロメートル以内の別の団地に二世帯が近居、または UR と UR 以外の近居でも割引が適用される。子育て世代が親世帯と近居するために新たに住居を取得した際、その費用の一部を補助する自治体もある。千葉県千葉市では、三世代の家族が新たに直線で 1 キロメートル以内に居住する場合に補助金が出る。三重県松阪市では同小学校区に住む場合、または直線距離で 1 キロメートル以内の世帯に最大 20 万円の補助金が支給される。このように、自治体によって定義は異なるものの、近居を推進している。

近居はある程度の距離を保ちながら介護をすることができる。介護をするために遠方から仕事終わりに時間をかけて移動をする人も多い一方で、近居では要介護者と介護者の両方が自分の時間を確保することができ、自身の生活スタイルを変える必要も無い。それに加え、同居にある「ずっと面倒を見ていなければならない」というストレスが少ないなど、適度な距離を保ちながら介護をすることにはたくさんのメリットがある。

しかしながら、近居であっても介護をするのは家族であり、介護によるストレスが介護者にかからないわけではない。さらに、排泄・食事などに手助けが必要など要介護度が進行すると結局誰かが常に見ている状態でなければ、介護者・要介護者両方にとって安心して生活することができない。そのため、近居は要支援など比較的自立した生活を送ることができることが条件なのではないか。

²⁹ 国土交通省 (2020)『親子近居・同居世帯に対するウェブアンケート調査』

2. 介護者のつらさと原因

(1) 身体的負担

介護者は自らの休息の時間をとることが難しいこと、そして力仕事が多くあることなどの点から、身体的な辛さを伴う。介護殺人の動機が身体的疲労である場合は、要介護者に昼夜逆転、頻尿、徘徊が生じていることが多い。³⁰

介護を始めると、少なからず自分の生活リズムや生活スタイルを変えなければならない。井上氏によると、仕事をしている介護者は、日中はデイサービスを利用し、仕事から帰ってきたら自らが介護を担うというケースが多い³¹。デイサービスは日中に利用できる介護サービスで、利用できる時間は9時から17時となっているのが一般的であり、日中に施設に預けるとしても、一日の大半高齢者の介助をするのは家族である。介護者はデイサービスを利用することによって休息を得ているのではない。介護をしていることから睡眠不足に陥る例もある。認知症介護者の睡眠時間は週に2.5時間～3.5時間程度不足し、睡眠の質も低下しているという報告がある。³²高齢者は日中の活動量が低下することや加齢による体内時計の変化から、夜に寝つきにくくなっている。排泄に介助が必要な場合、高齢者が排泄のために起きると要介護者も起きて介助をしなければならない。このように、介護者は自らの休息の時間を十分にとれていないことから身体的ストレスを感じている。

内閣府（2022）によると家族介護をしている人の年齢の分布は男女ともに60～69歳が最も多く、男性において2番目に多いのが80歳以上で22.8%、次いで70～79歳が21.1%であった。女性は2番目に70～90歳が29.4%、次いで多いのが50～59歳が20.1%となっている。家族介護者は男性35.0%、女性65.0%と、女性のほうが多い³³。介護には風呂や排せつの介助、ベッドから高齢者を起こす際など、力を必要とすることが多くあることから、介護者の身体的な疲労につながる。

(2) 精神的負担

日本の中高年のメンタルヘルスについて分析した Oshiro（2014）によると、高齢者介護がほかのどの要因よりも、精神的苦痛を引き起こす要因となっているこ

³⁰ 湯原悦子 『教育講演2 「介護殺人の予防を考える—支援者が注目すべき視点とは—」』2023/12./13 アクセス。

³¹ 井上由美子氏に2023年1月10日聞き取り。

³² Gao, Chenlu, Nikita Y. Chapagain, Michael K. Scullin (2019) "Sleep Duration and Sleep Quality in Caregivers of Patients With Dementia: A Systematic Review and Meta-analysis".

³³ 内閣府（2022）『令和4年版高齢社会白書（全体版）』。

とを指摘している。お介護による精神的負担に伴って鬱に陥る「介護うつ」という言葉があるように、介護をするには、精神的辛さを伴う。

飯島氏と本澤氏への聞き取り調査で、「介護で精神的な負担を抱えやすい人の特徴」として、認知症の高齢者を介護していることが共通点として挙げられた³⁴。認知症を患うと、物忘れや理解力・判断力の低下が起こる。すると、介護者は認知症を患う前の状態と状態と比較し、生活に関わる様々なことができなくなってしまう事実を受け入れることができない。仲が良く、親に対して尊敬の意があった子ほどそれを受け入れられないことがある。日本福祉大学の湯原悦子教授によると、「仲の良かった親子ほど、変わり果てた親の姿に子が悲観的になりやすい」という。介護が必要になる前の親子このように、介護する前の関係の良し悪しが介護者の精神的負担に影響を与える。前嶋氏によると、介護前に仲が悪かった親子は、親が要介護者になった場合、親を老人ホームなどの介護施設に預けることに抵抗が無いという³⁵。その一方で介護前で仲が良かった親子は、子が「親の面倒は自分がみたい」と考える人が多い。しかしながら介護をしていく中で変わっていく親を受け入れられないことや、介護がいつまで続くからわからない疲労感から、精神的なストレスを感じる。もともと関係がよかったため、自身が親のことを悪く思っていることに対する罪悪感を得て、介護に関する悩みは誰かに相談したり、介護に関する愚痴を他者に話すことを躊躇う。

さらに介護をしていても認知症の要介護者から感謝をされないことが原因で、介護のやりがいなど、介護をすることで肯定的な感情を得ることができなくなる場合もある。

介護は終わりが見えないという苦しみもある。子育ては子供が成長するまで、という期限の中で世話をすることができる。子育ての終了を意味する「子供の成長」を望むことはポジティブにとらえられるが、介護の終わりを意味する「要介護者の死」を望むことはポジティブには捉えられない。2022年7月に起きた介護殺人事件では、10年以上の介護を経て、最終的に「母を楽にしたいとの思い」で要介護者であった母親を、家族の中で最も母親と仲が良かった息子が殺害した³⁶。

介護から来る精神的なストレスの原因として、変化する要介護者を受け入れることの難しさと将来への悲観が挙げられる。そしてそれを他者に相談することは献身的に介護をしている介護者にとって難しく、明るみになりにくい。そのため

³⁴ 飯島晃子氏に2023年11月20日聞き取り、本澤千代子氏に2023年11月26日聞き取り。

³⁵ 前嶋綾子氏に2023年11月13日聞き取り

³⁶ 日テレNEWS 『「仲が良かった親子ほど…」繰り返される“介護殺人”法廷から見えた課題、ケアラーの人生どう支える?』2023/2/25配信。

ストレスは蓄積する一方で、最悪の場合介護殺人に至る場合がある。

(3) 経済的負担

要介護認定を受け公的介護保険が適用されると、介護サービスを利用する際に自己負担をする金額が少なくなる。介護保険から給付される支給限度額は要介護度によって異なり、要介護1では16万7650円、認知症などで認められる要介護3では27万480円までとなっている。家族が介護をするほかに様々な介護サービスを利用した介護があるが、利用するには資金が必要になる。有料老人ホームに入居するためには前払金が必要であるが、その資金を調達するための方法について、預貯金を利用する人が最も多く79.0%、次いで多いのが自宅を売却する人で、37.8%いる³⁷。

望んで家族介護を始めるのではなく、介護施設の入居を利用できるだけの金銭的な余裕がないために家族介護を始める場合がある。しかしながら在宅介護であっても、かなりの金額がかかる。ケアマネージャーの本澤氏によれば、家族介護によるストレスが蓄積されれば、ショートステイなどの介護サービスを利用することによって一時的に距離を置き、休息をとることを勧めることがある³⁸。しかしながら金銭的な理由から利用せず自宅のバリアフリー設計へのリフォームや車いすなど介護用品の購入などに平均69万円かかり、さらにデイサービスなど介護サービスの利用など月額平均7.8万円かかる。介護期間の平均年数は4.7年であり、月額費用の平均をこの期間払い続けると総額は約425万円に上る。

前述した通り、介護をするために仕事を離れ、介護を始める前より収入が減った中で介護をしなければならない人も多くいることが予測できる。

3. ケアする人を救うための取り組み

ここでは、ケアする人を救うために取り組んでいるいくつかの団体を紹介する。

(1) NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

介護者サポートネットワークセンター・アラジン（以下、アラジン）は、新宿を中心に活動している、2001年11月に立ち上げられた介護者のサポートをしている団体である。業務としては、主に3つある。

① 心のオアシス電話

悩み事や雑談など、介護に関する話を電話で聞く事業である。毎月第一木

³⁷ 公益社団法人全国有料老人ホーム協会「有料老人ホームにおける前払金の実態に関する調査研究事業報告書」。

³⁸ 本澤千代子氏に2023年11月26日聞き取り

曜日の 10 時 30 分から 15 時の間に開催されている。

② 介護者サロン・

同じような介護をしている人と集まる場を介護者サロンとして提供している。地域を超えて、同じ立場の人とつながり、介護についての不安や悩み、そして自分自身について語り、共感、共有することができる。実母を介護するシングルの娘さんが集う娘サロン、または息子サロンや、親の介護を終えた子が集まるサロンなど、同じ立場の人と集まることができるようになっている。

③ 地域資源の開発・運営

アラジンは、地域資源を開発・運営することでケアラーが孤立しないような地域づくりに協力してきた。ピアカウンセリングの場としての介護者の会やケアラーズカフェなどの立ち上げ支援や、研修やパネルディスカッションの講師を派遣している。地域資源の活用として、地域の空きスペースを活用した地域交流活動の立ち上げ支援も行っている。本澤氏によると、特に農村部においてケアラーの支援というのをやっている場所は少なく、ケアラー支援を試みる人材も不足している。地域資源が足りないと考えられている地域でも、立ち上げの支援を受けることによって地域資源をより有効に活用し、ケアラー支援を導入することができるようになるのではないかとされている。

④ 介護者サポーター養成講座

地域拠点と支える人材育成にも取り組んでいる。テーマ例として、「ケアラーになるということ&その心構え」、「介護保険制度と地域の支援を活用する」が挙げられている。

(2) 保険外介護支援

千葉県千葉市稲毛区にある認定 NPO 法人コミュニティケア街ねっとでは、生活支援有償サービスを提供している。このサービスでは、公的介護保険適用外のサービスであるため、全額自己負担である。しかしながら平日は 1 時間あたり 1800 円という手ごろな値段で、さらに月単位での定額制ではないため、気軽に利用することができる。

最大のメリットは、公的介護保険制度ではまかなえない生活支援サービスを利用することができるということである。公的介護保険制度に適用されるサービスでは、排泄や入浴の介助など要介護者本人のサポートのみが対象となっている。そのため、要介護者の家族には何かを提供することができない。例えば、多世帯で同居している家庭で食事を作ることは、要介護者だけではなくその家族も食べることができてしまうかもしれないため、介護保険制度内では提供することができない。一方で、生活支援有償サービスでは、要介護者以外も支援を受けることができる。例えば、買い物代行や住まいの掃除、留守番見守りから、犬の散歩な

どのペットの世話や食事の用意など、介護保険ではできないことまで依頼をすることができる。

コミュニティケア街ネットの生活支援有償サービスは、要介護認定を受けていなくても利用できるため、元気な方はもちろん、少し生活に心配な面が出てきたが、要介護認定を受けるほどではないという方まで利用することができる。利用する中で、サービススタッフが利用者に対して「より介護が必要だ」と感じた際は地域包括ケアセンターやケアマネージャーに促す。

介護保険制度外の支援も受けられることで介護者自身の負担を減らし、高齢者の状態の変化にすぐに気づく人とその後の連携体制が整っていることから介護者は安心してサービスを利用することができる。

(3) ケアマネージャーやヘルパーとの対話

ケアマネージャーの仕事内容は、要介護者や要支援者の相談や心身の状況に応じると共に、サービスを受けられるようにケアプランの作成や市町村・サービス事業者・施設等との連絡調整を行うことである³⁹。ヘルパーは実際に介護サービスを提供する人である。ケアマネージャー、ヘルパーは介護支援において、どちらも最も介護者家族と近い距離にいる職種のうちの一つである。ケアマネージャーやヘルパーが要介護者と介護者の家を訪れ、世間話をする中で、介護者は介護について抱えている問題や悩みを打ち明けてくれることがある。そうすることで介護者はストレスを軽減することができ、介護職員は状況を把握することでその家族に適したサービスを提供することができる。

人との関りが希薄になっている中で、家族内のデリケートな介護の悩みを話してもらうには時間をかけて信頼関係を構築することが重要だと本澤氏は話した。

(4) ケアラー条例

さまざまな世代や立場の介護者を社会で支援するために、「ケアラー支援条例」が2020年に埼玉県で成立した⁴⁰。ヤングケアラーを含めた介護者支援を明記した全国で初めての条例である。条例では、県だけではなく県民、市町村、事業者、関係機関、民間支援安泰等の多様な主体が相互に連携を図りながら、ケアラーが孤立することのないよう社会全体で支えていくこととしている。成立以降介護者支援のための取り組みが進んでおり、2023年4月1日時点で、埼玉県で介護者が集まり自由に話すことができる場所は146にも上っている⁴¹。またそれらがリスト化されていることで、利用者も探しやすいというのが特徴である。

介護者支援を推進していくことを条例などにおいて名言することで、地域で介

³⁹ 厚生労働省『ケアマネージャー』2023/12/20 アクセス。

⁴⁰ 埼玉県『埼玉県ケアラー支援条例』2024/1/11 アクセス。

⁴¹ 埼玉県 (2024)『介護者サロン一覧』。

護者支援、存在の認知が進む。

4. 介護の現状と今後に関する考察

(1) 少ないケアラーズ支援

2001年に「ケアする人のケア」という記事がアラジンによって掲載され、多くの反響をあってから20年以上が経った。「介護者支援」と検索をかけると、アラジンのように介護者を支援する事業がヒットする。しかしながら、取材を行った千葉市花見川区、千葉市稲毛区、茨城県鉾田市には直接的に介護者をサポートするサービスは存在しなかった。このことから、ケアラーズ支援は普遍的かつ十分に行われていないといえる。では、なぜこれまで介護者支援が進められてこなかったのか考察する。

① 潜在的な意識による介護問題の内在化

日本人にある「介護は家族がやるもの」という潜在的な意識が介護問題の内在化につながっていると考える。アラジンの理事長である牧野氏によると、働き方や社会的背景、地域コミュニティは変化し続けているが、変わらずに意識の中に横たわっているのが文化的、伝統的な価値観である⁴²。「家族内のことは家族ですべき」「他人に迷惑をかけてはいけない」などの家族内に責任を帰する考え方が根付いている。湯原（2017）は、介護殺人の被告が介護について周囲に助けを求めなかった理由について、実際に頼れる人がいない場合もあるが、頼れるべき家族が身近にいる場合にも、「誰も頼れない状態」が生じていたと論じている。

また、介護者は要介護者に依存することからも内在化に陥る可能性がある。牧野氏は専業主婦の妻と労働者の夫、全員自立している子供からなる家族を例に挙げた。妻は家庭以外のネットワークが少なく、子育てに生きがいを感じ、子供に対して依存関係ができてしまう。子供が自立すると子育てという生きがいを失う喪失感を覚えるが、その後すぐに親の介護が始まる。子育てにおいてと同じように親の介護をすることが生きがいとなり、介護が負担となり、ストレスを与えるものであったとしても1人で介護にのめりこむ。その状況に対し周囲は介護サービスを利用することなどにより介護者と要介護者の距離を話そうとするが、その際に妻の意見が求められることなしに物事が進むため、主な介護者であった妻は喪失感に陥る。このように、介護者が要介護者と依存的な関係を築くことから、介護者の辛さが内在化する可能性がある。

そのため介護の悩みが家族の中だけで納められ、社会において顕在化する

⁴² 牧野史子氏に2023年1月10日聞き取り。

のが難しかった。

② コミュニティの希薄化による介護問題の内在化

さらに、地域のつながりが弱まっていることも原因であるとする。NHK放送文化研究所による「日本人の意識」調査では、血縁・地縁・社縁の3つの関係性について、「形式的付き合い」「部分的付き合い」「全面的付き合い」のいずれが望ましいかを調査している⁴³。調査によると、3つの関係性全てにおいて、「何かにつけて相談したり、助け合えるようなつきあい（全面的付き合い）」を望ましいとする者の割合は大きく減少してきている。一方で、親戚では「一応の礼儀をつくす程度の付き合い」、隣近所の人では「会ったときに、挨拶する程度の付き合い」、職場の同僚では「仕事に直接関係する範囲の付き合いを示す「形式的な付き合い」を望む人の割合が大きく増加している。このように人とのつながりが希薄化することで介護に関する問題を親戚や隣近所の人などに相談することが難しくなり、介護の問題を家族の中だけで抱え込んでしまう可能性が高まる。結果として介護問題が内在化され、社会において問題として認識されるのも難しかったのではないかと。

③ 介護人材・予算の不足

介護支援をするにあたり、最も優先されるのは要介護者自身のケアである。介護人材が現時点で不足しており、これからのさらなる高齢者の増加によって介護予算の不足が予測される中で、介護者のケアまで行う余裕が無い可能性がある。しかしながら、介護人材・予算が不足することで、家族による介護負担がより大きくなることが予測される。したがって、要介護者のケアに取り組むと同時に、介護者のサポートにも取り組まなければならない。

これらの3つの点から、介護者の問題の解決のために今まで取り込まれずに、抱えている問題やストレスを誰にも相談できず介護者の孤独に陥っていたのではないかと。

(2) オープンな支援を目指して

介護者が抱える問題は、「介護は家族がやって当たり前のこと」という意識が強く根付いていることから家族の問題として考えられ、内在化してきた。根本的な考え方を変えることが介護者の孤独を救うことに繋がると考える。ここでは、潜在的な意識を変えるにはどのような取り組みが必要か考察する。

社会福祉は国家だけではなく、市場・家族の中に成り立っている。イエスタ・エスピナー・アンデルセンは、「福祉が生産され、それが国家、市場、家族の間に配分され

⁴³ 厚生労働省（2023）『令和5年版厚生労働白書—つながり・支え合いのある地域共生社会—』第1部第1章第3節。

る総合的なあり方」として福祉レジームを挙げ、福祉レジームの相違が福祉国家の類型を決定するとしている⁴⁴。福祉レジーム論においては、国家福祉は、市場の役割が大きい自由主義レジーム、国家の役割が大きい社会民主主義レジーム、家族や職域の役割が大きい保守主義レジームに分けられている。

「家族が介護をするのは当然だ」という社会規範から、「周りに相談できない」といった介護者の孤独が生まれる。さらに、そうした社会規範の上に法制度が存在する。地域や親族間の結びつきの希薄化により、介護者が誰かに頼ることができるコミュニティが自然に出来上がることは難しい。そのため、日本の社会福祉における介護の位置づけを改めることが介護者の孤独を救うためには必要であると考えられる。

2000年以降公的介護保険制度により介護の社会化が急速に進んだ。法律上家族介護者の有無を問わず、家族は介護責任から解放されているが、実際には日本の介護サービスは在宅介護が中心であり、家族責任は依然として色濃く残っている⁴⁵。一方で、金銭的に余裕のある人は多額の金額を必要とする老人ホームに入居し、上質なサービスを受けることができる。この観点から、日本は保守主義レジームと自由主義レジームの中間的な位置づけだとされている⁴⁶。

「家族が介護をするのが当然だ」という意識を変えていくには、介護問題に関して日本は保守主義レジームから、より社会的な位置づけにシフトしていく必要があると考える。コミュニティケア街ネットやアラジンへの聞き取りから、介護は国や家族だけではなく、地域社会やNPO法人が役割を果たすことがこれからの福祉社会において重要であると感じた。高齢者の増加に伴い、介護者の大幅な増加や介護従事者、介護施設の不足も見込まれている。しかしながら国の財源を介護に回す余裕はない。地域社会やNPO法人が果たす役割が大きくなれば、コミュニティケア街ネットのように公的介護保険制度内では提供することのできなかった介護者が利用できるサービスが広がる可能性がある。さらに、当事者の生活に近い存在である組織が問題に取り組むことで、コミュニティの形成やニーズに沿ったサービスの提供が可能になる。これは介護問題に限った話ではない。新たな市民活動や信頼と互酬の規範を広げれば、当時者や住民、NPO法人は「誰も排除しないコミュニティ」の形成を後押しする⁴⁷。インターネット上の書き込みなどによりあらゆる種類の“困りごと”が簡単に発せられるようになる中で、限られた財源ではそれら全ての声に耳を傾け十分に対処することは

⁴⁴ 厚生労働省（2012）『平成24年版厚生労働白書—社会保障を考える—』

⁴⁵ 落合恵美子（2015）『「日本型福祉レジーム」はなぜ家族主義のままなのか—4報告へのコメント』

⁴⁶ 森山玲子（2007）『家族政策と福祉レジーム』

⁴⁷ 野口定久（2022）『誰も排除しないコミュニティの実現に向けて—地域共生社会の再考』、宮本太郎編『自助社会を終わらせる』岩波書店。

困難である。NPO法人や地域社会は国の財源や条例に左右される一方で利用者の利用料から財源を得ているという観点から、社会民主主義レジームと自由主義レジームの中間的な位置にあると考える。日本は現在の福祉レジームである保守主義レジームと自由主義レジームの中間的な位置づけから、社会民主主義レジームと自由主義レジームの中間的な位置を目指していくことで、家族の役割が大きかった介護の問題を地域社会全体で支えていくという方向に向けることができるのではないかと考える。

具体的に、「地域全体で高齢者を支える」ことを目指す地域包括ケアシステムの構築が推進は目指すべき福祉レジームに近いと感じる。しかしながら、現時点で十分に構築が進んでいるとは言い難い。本澤氏への聞き取り調査から、地域包括ケアシステムについてケアマネージャーの講習会において説明があったとしても、実際のところ農村部である茨城県銚田市では地域包括ケアシステムの構築は進んでおらず、農村部と都市部に格差があることや、自治体がノウハウなしに独自でシステムを構築することが困難を感じていることが分かった⁴⁸。市町村が創意工夫をもって包括的な支援体制を円滑に構築・実践できる仕組みを作るため、社会福祉法改正に基づき2021年より新たに「重層的支援体制整備事業」が実施されることになったが、2024年1月時点では、十分に進んでいる状態ではないと言える。また、すでに形成されている地域包括ケアシステムに関しても十分ではなく、現時点では各機関間のネットワーク構築の段階にある。地域包括ケアシステムの理想形としては地域独自のシステムを持つことであるが、初期の段階では国の補助や構築をサポートすることなどが必要である。

目標とする福祉レジームが改められることで、日本人の潜在的な「介護は家族がやって当たり前」という考え方も変えることや、オープンな支援につながると考える。

(3) 介護者支援の利用を増やすために

インタビューを通して、家族以外の第三者に介護者にとって話す・悩みを打ち明ける時間が介護者の孤独を感じる機会を減らすのにつながると感じた。すでに開設されている介護者サロンやケアラズカフェなど介護者が介護についての相談ができる施設の利用者を増やすには、信頼のできる第三者による会であることと利用者の生活に寄り添った会にすることの2点が必要であると考えられる。

要介護者と介護者の関係がもともと良好であった場合、罪悪感や近所に知れ渡る心配などから家族や親せきには相談しにくいという状況がある。さらに、親族に悩みを打ち明けると要介護者の施設入居が介護者のいないところで進められ、ストレスとなりつつも生きがいを失っていた介護を本人の意思なしに奪ってしまうことに繋がりがかねない。そのため、信頼できる第三者が介護の問題に入り込むことが重要だ。第三者が相談を受けるとき、相談者との間に信頼関係を築く必要がある。信頼関係が築けた

⁴⁸ 本澤千代子氏に2023年11月26日聞き取り。

ら、「この人だったら、悩みを打ち明けても誰かに知られることはない」という近すぎず遠すぎずの関係がセーフティネットとなり、介護の相談相手としてふさわしいサポーターになることができると考える。

ただ設立するだけでは不十分であり、制度が整っていても、普及せず利用者が少ないという場合がある。

埼玉県では介護者支援の条例が成立したことをきっかけに、介護者が立ち寄り、気軽に悩みを相談することができる施設やサービスを設立した自治体も多くある。しかしながら、牧野氏は介護者相談サービスを設立したにも関わらず、利用者がいないという相談を多く受けるという⁴⁹。そういったサービスに対する対策として、利用者の生活に入り込むことが重要である。

例えば、認知症サロンが月に1度、午後に市役所の1室で開催されていたとする。介護者、特にワーキングケアラーにとって特定の日に予定を開けて確実に参加することは難しい。市役所で開催するとなると、もともと介護者サロンに興味があった人や参加を決めていた人にしか開催していることを知ってもらうことができない。さらに、参加する人もある程度同じ条件の人を集めたほうが効果的だと牧野氏は話した。今日、幅広い世代が介護に携わっている。認知症サロンにおいては参加者は定年を過ぎた人など年齢層が高く、20代30代などの若い人が参加して悩みを打ち明けても年配の参加者から「若いから大丈夫」と一蹴されてしまうことがあり、若い人は次回の参加を諦めてしまう。それを踏まえ、アラジンでは娘サロンや息子サロンなど、同じ状況下にいる人を集めた介護サロンを開催している。

これは、信頼関係の構築にも通ずる。第三者が運営する介護サロンやケアラズカフェにはどのような人が参加しているか、参加してみないとわからないという怖さが介護者にはある。開催者が介護者との関係を築くこと、そして介護者のコミュニティにどのような人が参加しているかある程度明らかにして参加を呼び掛けること、そしてどのような人が参加しているか確認しやすい場所で開催していることが参加を迷っている人の安心へとつながる。

このように、制度やサービスの利用を増やすには、安心して相談できる第三者が存在し、場所や時間、参加者などの条件が全て介護者にとって気軽に立ち寄れるようなものである必要があると考える。

5. おわりに

高齢化が進み、それに伴い介護者も増加した。介護者は介護を通じて、身体的、精神的、

⁴⁹ 牧野史子氏に2023年1月10日聞き取り。

金銭的な負担を負っており、介護殺人などの社会問題につながった事件もあった。しかし「介護は家族がやって当たり前なもの」という潜在意識や、コミュニティの希薄化、介護従事者の不足などにより介護者の抱える問題は内在化してきたことから、これまで介護者の孤独は問題視されにくかった。介護者の孤独を減らすためには、まず「介護は家族がやって当たり前なもの」という自助の潜在意識を変えていくことが最も重要なのである。国が介護に対して予算を増やすことが難しい状況において、今後は地域社会や NPO 法人が社会福祉を担うことが重要になると考える。つまり、日本の社会保障が福祉レジーム論における、社会民主主義レジームと自由主義レジームの中間的な位置を目指していくことが、介護者の孤独を減らす第一歩になるのではないか。また、介護者が悩みについて話す場を作ることが重要であり、自治体や NPO 法人の取り組み案としてケアラーズカフェや介護者サロンなどが挙げられる。現在もそれらのサービスを提供している自治体等も存在するが、さらに利用者を増やすには信頼のできる第三者による会であることと利用者の生活に寄り添った会にする必要がある。そのためにノウハウを持った NPO 法人が自治体にそれを伝え設立を助けることが、目指すべき“地域全体で”福祉にとりくむ社会につながるのではないか。

参考文献

- 朝日新聞 「介護現場、働き始める人を離職が初めて上回る 担い手不足が危機的」
2023/12/3 付朝刊。
- 朝日新聞 埼玉首都圏 「家族ら介護する人支援へ 県議会、「ケアラー条例」可決/埼玉県」
2020/3/28 付朝刊。 <https://xsearch.asahi.com/kiji/image/?1701516165342>
- 朝日新聞 「呪縛 妻の面倒は自分が、でももう体が 夫は車いすごと海へ突き落とした」
2023/9/11 付夕刊。
- 大森玲子（2007）『家族政策と福祉レジーム』広島経済大学創立四十周年記念論文集。
- 落合恵美子（2015）『「日本型福祉レジーム」はなぜ家族主義のままなのかー4 報告へのコメント』家族社会学研究 27 巻 1 号。
- 経済産業省（2023）『経済産業省における介護分野の取組について』
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001102062.pdf>
- 公益社団法人全国有料老人ホーム協会 平成 26 年『有料老人ホームにおける前払金の実態に関する調査研究事業報告書』 <https://www.jri.or.jp/archives/date/2023/12/82258237954514:loc-96&device=&msckid=d53816169218148f4c9f736f19dd089f>
- 厚生労働省（2021）『第 8 期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について』
- 厚生労働省（2023）『居宅介護支援・介護予防支援』
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001123923.pdf>
- 厚生労働省『ケアマネージャー』2023/12/20 アクセス。 <https://www.mhlw.go.jp/file/06->

Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000114687.pdf

厚生労働省『仕事と介護の両立～介護離職を防ぐために～』2023/12/07 アクセス。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/index.html

厚生労働省（2021）『令和3年度 介護保険事業状況報告（年報）』
https://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/osirase/jigyo/21/dl/r03_point.pdf

厚生労働省（2021）『令和3年度「高齢者虐待の防止、高齢者の 養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況等に関する調査結果』
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000196989_00024.html

厚生労働省（2023）『令和5年版厚生労働白書—つながり・支え合いのある地域共生社会—』
<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/22/index.html>

厚生労働省老健局（2021）『介護保険制度の概要』
<https://www.mhlw.go.jp/content/000801559.pdf>。

国土交通省（2020）『親子近居・同居世帯に対するウェブアンケート調査』
<https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/content/001381206.pdf>

厚生労働省『地域包括ケアシステム構築に関する事例集』2024/1/10 アクセス
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/chiiki-houkatsu/>。

こども家庭庁『ヤングケアラーについて』2023/12/2 アクセス。
<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>

埼玉県『埼玉県ケアラー支援条例』2024/1/11 アクセス。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/jourei.html>

埼玉県（2024）『介護者サロニー覧』
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/202826/r5kaigosyasarou2.pdf>

Gao, Chenlu, Nikita Y. Chapagain, Michael K. Scullin (2019) "Sleep Duration and Sleep Quality in Caregivers of Patients With Dementia: A Systematic Review and Meta-analysis", JAMA Network Open, 2(8).

統計局（2022）『令和4年就業構造基本調査』
<https://www.stat.go.jp/data/shugyou/2022/pdf/kall.pdf>。

内閣府（2018）『平成30年版高齢社会白書』
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/gaiyou/30pdf_indexg.html

内閣府（2022）『令和4年版高齢社会白書（全体版）』
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_1_1.html

NHKクローズアップ現代『ふるさとの親どう支える？～広がる“呼び寄せ高齢者”～』
2016/6/20(月)放送 <https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/3824/> 2023/11/17 アクセス。

NHK NEWS WEB 『40年介護した妻を車いすごと突き落とす 夫に懲役3年の実刑判決』2023/7/18付 <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20230718/k10014134231000.html>

日テレNEWS 『「仲が良かった親子ほど…」繰り返される“介護殺人”法廷から見えた課題、ケアラーの人生どう支える？』 2023/2/25 配信。
<https://news.yahoo.co.jp/articles/6087b3cc0d07f3ed69fc4af698a5e81f8ff762ca?page=1>

日本経済新聞 「仕事と介護の両立支援「通常国会に法案提出」岸田首相」
2023/11/13 付。<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUA133B00T11C23A1000000/>

根本治子（2007）『裁判事例にみる医療・福祉・司法の連携の必要性－介護殺人事件を素材にして－』、日本法政学会『法政論叢』43 巻 2 号。

野口定久（2022）『誰も排除しないコミュニティの実現に向けて－地域共生社会の再考』、宮本太郎編『自助社会を終わらせる』岩波書店。

三菱リサーチ&コンサルティング（2022）『令和 3 年度 仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業 報告書 労働者アンケート調査結果』
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000988661.pdf>

三菱リサーチ&コンサルティング（2019）『ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書』
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000592954.pdf>

湯浅美佐子（2023）『介護殺人の背景要因に関する一考察－家族介護者支援制度の現状と課題について－』社会福祉学研究科編『佛教大学大学院紀要』。

湯原悦子（2017）『介護殺人の予防－介護者支援の視点から』クレス出版
https://www.kwansei.ac.jp/cms/kwansei_s_hws/pdf/0000134576.pdf

湯原悦子 『教育講演 2 「介護殺人の予防を考える－支援者が注目すべき視点とは」』
2023/12./13 アクセス。https://japea.jp/taikai_18/kyouikukoen2/