

シングル介護者（現役世代で独身の介護者）が抱える 課題の抽出とその支援策に関する研究事業



シングル介護者(現役世代で独身の介護者)が抱える課題の抽出とその支援策に関する研究事業

主任研究者 小長谷 陽子 (認知症介護研究・研修大府センター研究部)

分担研究者 鈴木 亮子 (広島国際大学 心理科学部)

A. 背景と目的

高齢者の介護を社会全体で支える制度として 2000 年に介護保険が導入された。その後、介護保険に対する認知度も上がり、介護サービスの充実も図られてきた。しかし、高齢化は更に進展し、2025 年には団塊の世代が後期高齢者となる。それに伴い認知症患者数は今後も増加の一途であり、介護は更に多くの人が直面する問題となる。また、高齢者のいる世帯構造もこの 20 年で大きく変化した。親と子どもの同居の観点からみると、未婚率が上昇する中で三世代世帯は減少し、親と未婚の子のみの世帯が増加している。そのため、世帯中の高齢者が認知症となり介護が必要となった場合、仕事の両立が問題となるケースも増加している。今後は、非婚の子どもが親を介護している「シングル介護」をどう支えていくかが重要な課題の一つとなる。

本研究では、このような問題意識のもと、65 歳未満の非婚の介護者の集いを実施し、その集いに参加したことがあるシングル介護者（幻影世代で独身の介護者）にアンケート調査を実施した。また、シングル介護をテーマとした講演会・シンポジウムを実施し、そこに参加した人達のシングル介護に対するアンケート調査を実施した。これらの調査を通して、シングル介護をとりまく現状を把握し、今後の支援の方向性を検討することを目的とする。

I シングル介護の集いの実施と参加者に対するアンケート

B 方 法

1) 集いの実施

2012 年 4 月、6 月、8 月、12 月の第 1 日曜日、13 時～16 時に実施した。2013 年 2 月のみシングル介護に関する講演会・シンポジウムのプログラムの中に集いの時間を設定した。延べ参加者数は 58 人であった。

2) アンケート調査

(1) 調査表

シングル介護者の実態についてはまだ十分な調査はなされていない。そのため、心身の健康状態や経済状況も含めた日常の様子を把握するような項目や、シングル介護者にとって、大きな問題である就労についての把握ができるような質問項目で構成した（P83 資料-1）。

(2) 調査対象者と方法

2012 年 4 月～実施しているシングル介護者の集いに参加したことがある介護者 32 名に、自記式質問票による郵送調査を実施した。

(3) 調査期間

2012 年 11 月

(4) 倫理的配慮

研究目的・方法及び倫理的事項を記載した説明書を調査票に同封し、回答の返送をもって同意が得られたものとした。分析にあたっては、個人が特定されないよう配慮した。

C 結 果

シングル介護者の集いに参加したことのあつた 32 名に送付し、有効回答 18 名で、回収率は 56.3% であつた。

1) 要介護者（表 1-1、1-2）

性別は女性が約 83% で、年齢は 80 歳代が約 61% と最も割合が高かつた。世帯構成は「父親 or 母親と自分」が約 78% と最も高く、親世帯と未婚の子ども一人という代わりの介護者がいないという状況であつた。介護保険は 100% が認定を受けており、要介護度は要介護 3 が約 33%、次いで要介護 2 が 22% であつた。認知症に関する医療機関の受診状況は、近隣かかりつけ医を受診していると答えた人が約 44% と最も高かつた。介護サービスは 100% の人が利用しており、中でも通所介護（デイサービス）が約 56% と最も多く、次いで訪問介護（ヘルパー）の約 44% であつた。介護保険以外のサービスを利用している人は約 28% であつた。

項目 (n=18)	人数 (%)	項目 (n=18)	人数 (%)
性別		介護保険	
男性	3 (16.7)	認定済	18 (100.0)
女性	15 (83.3)	介護保険認定済者の要介護度	
年齢 79.5±9.4		要介護1	4 (22.2)
70歳代	5 (27.8)	要介護2	6 (33.3)
80歳代	11 (61.1)	要介護3	3 (16.7)
90歳代	1 (5.6)	要介護4	3 (16.7)
不明	1 (5.6)	要介護5	2 (11.1)
世帯構成			
父親or母親と自分	14 (77.8)		
両親と自分と兄弟(姉妹)	1 (5.6)		
父親or母親と自分と兄弟(姉妹)	1 (5.6)		
その他	2 (11.1)		

表1-1 要介護者の特性

項目	(n=18)	人数	(%)	項目	(n=18)	人数	(%)
医療機関受診状況(複数選択)				介護保険サービス利用者の各種サービス利用状況(複数選択)			
・近隣かかりつけ医				・通所介護(デイサービス)			
あり		8	(44.4)	あり		10	(55.6)
なし		10	(55.6)	なし		8	(44.4)
・近隣専門医				・通所リハビリ(デイケア)			
あり		6	(33.3)	あり		1	(5.6)
なし		12	(66.7)	なし		17	(94.4)
・遠方専門医				・短期入所(ショートステイ)			
あり		1	(5.6)	あり		2	(11.1)
なし		17	(94.4)	なし		16	(88.9)
・未受診				・小規模多機能			
あり		2	(11.1)	なし		18	(100.0)
なし		16	(88.9)	・グループホーム入居			
・その他				あり		1	(5.6)
あり		2	(11.1)	なし		17	(94.4)
なし		16	(88.9)	・老人保健施設入所			
介護保険サービス利用有無				なし		18	(100.0)
利用している		18	(100.0)	・療養型医療施設入所			
介護保険以外のサービス利用				なし		18	(100.0)
利用している		5	(27.8)	・特別養護老人ホーム入所			
利用していない		13	(72.2)	あり		1	(5.6)
				なし		17	(94.4)
				・訪問介護(ヘルパー)			
				あり		8	(44.4)
				なし		10	(55.6)
				・訪問看護・訪問リハビリ			
				あり		5	(27.8)
				なし		13	(72.2)
				・訪問入浴			
				あり		1	(5.6)
				なし		17	(94.4)
				・福祉用具レンタル			
				あり		5	(27.8)
				なし		13	(72.2)
				・その他			
				あり		1	(5.6)
				なし		17	(94.4)

表1-2 要介護者の特性

2) 介護者

(1) デモグラフィック（表 2）

性別は男性が約 56%、女性が約 44%と男性が少し多かった。年齢は 50 歳代が約 83%、40 歳代が約 17%であった。続柄は実の関係が 100%であった。介護状況は自宅介護が約 89%を占め、約 83% が主介護者であった。介護期間は 2 ～ 3 年未満の人が最も多く約 33%、次いで 4 ～ 5 年未満が約 22% であった。

項目 (n=18)	人数 (%)	項目 (n=18)	人数 (%)
性別		主介護者or副介護者	
男性	10 (55.6)	主介護者	15 (83.3)
女性	8 (44.4)	副介護者	3 (16.7)
年齢 59.3±10.7		介護期間	
40歳代	3 (16.7)	半年～1年	1 (5.6)
50歳代	15 (83.3)	2～3年未満	6 (33.3)
要介護者との続柄		3～4年未満	3 (16.7)
実父	4 (22.2)	4～5年未満	4 (22.2)
実母	14 (77.8)	5～10年未満	1 (5.6)
介護状況		10年以上	3 (16.7)
自宅介護	16 (88.9)		
施設入所	2 (11.1)		

表2 介護者のデモグラフィック

(2) 日常生活の様子（表 3-1、3-2）

介護を担うようになった理由（複数選択）で 70% 以上あったものは、「同居しているから」（約 89%）、「自分以外にみる人がいないから」（約 72%）、「自分の家族だから」（約 72%）であった。介護に費やす時間は「半日程度」が約 39%と最も多かったが、要介護者のことを気づかったり、考える時間は更に長く、「ほとんど終日」が約 44%と最も多く、常に要介護者のことが頭にあることがうかがえる。自分のために使える自由時間は「1 ～ 2 時間」「2 ～ 3 時間」「3 ～ 5 時間」がそれぞれ約 22% であった。社会活動の機会の変化は、「かなり減った」の約 44%、「ある程度減った」の約 39%を合わせると、減少した人は 80%を超えており、日常生活に影響がでていた。「介護の悩みを相談できる人」を約 61% の人が持っており、介護の専門的なことを相談できる人や窓口・機関がある人が約 83% いた。このように何らか相談できる相手・機関はあっても、約 72% の人は孤立感を感じていた。

項目	(n=18)	人数	(%)			人数	(%)
介護を担うようになった理由							
・同居しているから				・仕事が比較的楽だから			
	あり	16	(88.9)		あり	1	(5.6)
	なし	2	(11.1)		なし	17	(94.4)
・自分以外にみる人がいないから				・家族の中で自分が収入が低いから			
	あり	13	(72.2)		あり	1	(5.6)
	なし	5	(27.8)		なし	17	(94.4)
・近くに住んでいるから				・仕事を持っていないから			
	なし	18	(100.0)		なし	18	(100.0)
・自分の家族だから				・介護は女性のほうがむいているから			
	あり	13	(72.2)		なし	18	(100.0)
	なし	5	(27.8)	・遺産を相続することになっているから			
・パートなど、仕事が短時間だから					あり	1	(5.6)
	なし	18	(100.0)		なし	17	(94.4)
				・その他			
					あり	1	(5.6)
					なし	17	(94.4)

表3-1 介護者の日常生活の様子

項目	(n=18)	人数	(%)	項目	(n=18)	人数	(%)
介護に費やす時間				社会活動の機会の変化			
	1時間未満	2	(11.1)		かなり減った	8	(44.4)
	1～2時間	2	(11.1)		ある程度減った	7	(38.9)
	2～3時間	2	(11.1)		変わらない	1	(5.6)
	半日程度	7	(38.9)		増えた	1	(5.6)
	ほとんど終日	3	(16.7)		不明	1	(5.6)
	不明	2	(11.1)	介護協力者の有無			
要介護者のことを気づかったり、考える時間					頻繁に協力してくれる人がいる	1	(5.6)
	1時間未満	1	(5.6)		たまに協力してくれる人がいる	4	(22.2)
	1～2時間	2	(11.1)		誰もいない	13	(72.2)
	半日程度	6	(33.3)	介護の悩みを相談できる人の有無			
	ほとんど終日	8	(44.4)		いる	11	(61.1)
	不明	1	(5.6)		いない	7	(38.9)
自分のために使える自由時間				介護の専門的なことを相談できる人や窓口・機関			
	30分以内	1	(5.6)		いる（ある）	15	(83.3)
	1時間以内	2	(11.1)		いない（ない）	3	(16.7)
	1～2時間	4	(22.2)	孤立感			
	2～3時間	4	(22.2)		感じる(感じた)ことがある	13	(72.2)
	3～5時間	4	(22.2)		感じる(感じた)ことはない	5	(27.8)
	5時間以上	2	(11.1)				
	不明	1	(5.6)				

表3-2 介護者の日常生活の様子

(3) 介護者の心身の状態 (表 4)

体調（身体）は「まあまあよい」が最も多く半数の 50% であったが、「あまりよくない」も約 40% あった。体調（身体）の調子が「あまりよくない」と答えた人のうち、医療機関を受診している人は約 85.7% であった。睡眠については、「まあまあ眠れる」が最も多く半数の 50% であったが、その一方で「あまり眠れない」(27.8%)「眠れない」(5.6%)と不眠を感じている人は約 33% いた。介護による睡眠（深夜 0 時～5 時）の中断は約 56% の人が一晩で 1 回以上中断されていた。食欲は「まあまあ食べられる」が約 67% と最も多く、食欲が低下している人はいなかった。イライラ感は「よくある」が最も多く 50% であった。落ち込み感は、「よくある」(33.3%)、「ときどきある」(44.4%)を合わせると約 78% の人が感じていた。健康診断は「受けている」が最も多く約 67% であった。健康維持のための時間保持は「まあまあできている」「あまりできていない」ともに約 33.3% と最も多かったが、「十分にできている」が約 11% であるため、できている人のほうが多かった。

項目 (n=18)	人数 (%)	項目 (n=18)	人数 (%)
体調 (身体)		食欲	
とてもよい	2 (11.1)	よく食べられる	6 (33.3)
まあまあよい	9 (50.0)	まあまあ食べられる	12 (66.7)
あまりよくない	7 (38.9)	イライラ感	
体調不良の受診有無 (n=7)		よくある	9 (50.0)
受診している	6 (85.7)	ときどきある	8 (44.4)
受診していない	1 (14.3)	不明	1 (5.6)
睡眠		落ち込み感	
よく眠れる	1 (5.6)	よくある	6 (33.3)
まあまあ眠れる	9 (50.0)	ときどきある	10 (55.6)
あまり眠れない	5 (27.8)	あまりない	2 (11.1)
眠れない	1 (5.6)	健康診断有無	
不明	2 (11.1)	受けている	12 (66.7)
介護による睡眠(深夜0時～5時)の中断		受けたいができない	1 (5.6)
全くない	8 (44.4)	受けていない	5 (27.8)
一晩で1回程度	4 (22.2)	健康維持への時間保持	
一晩に2回程度	4 (22.2)	十分にできている	2 (11.1)
一晩に3回以上	2 (11.1)	まあまあできている	6 (33.3)
		どちらともいえない	4 (22.2)
		あまりできてない	6 (33.3)

表4 介護者の心身の状態

(4) 介護者の就業状況（表 5-1、5-2）

現在の就業状況は「正社員」が約 44%、次いで「自営業」が約 22%であった。介護を始める前後での就業状況の変化では、「変化なし」と答えた人は約 28%で、それ以外の人は何らかの影響を受けていた。転職、退職、休職などをしたことがある人における収入の減少は、「おおいに減った」が 75%であった。就業中、就業経験がある人における、介護休業制度の整備については、「ない（なかった）」が約 56%と最も多かった。また、介護休業制度が「ある（あった）」と答えた人の中で利用した人はいなかった。利用しないと答えた 4 名うち 2 名の理由は、「制度は設けてあるが実質使えない」で、1 名は「使いづらそうな雰囲気」であり、制度が実際は機能していない様子うかがえた。

項目	(n=18)	人数	(%)	項目	(n=18)	人数	(%)
就業状況				就業状況変化			
	正社員	8	(44.4)		変化なし	5	(27.8)
	派遣社員	1	(5.6)		融通の利きやすい職種・職場に転職	3	(16.7)
	パート・アルバイト	2	(11.1)		正社員からパート・アルバイトへ	2	(11.1)
	自営業	4	(22.2)		仕事をやめた	1	(5.6)
	未就業	2	(11.1)		その他	7	(38.9)
	その他	1	(5.6)				

表5-1 介護者の就業状況

項目	人数	(%)	項目	人数	(%)
転職、退職、休職などによる収入減(n=12)			介護休業制度利用の有無(n=5)		
	おおいに減った	9 (75.0)		利用していない（利用しなかった）	4 (80.0)
	少し減った	2 (16.7)		不明	1 (20.0)
	不明	1 (8.3)			
勤務先の介護休業制度状況(n=18)			介護休業制度を利用しない理由(n=4)		
	ある(あった)	5 (27.8)		検討中	1 (25.0)
	ない(なかった)	10 (55.6)		使いづらそうな雰囲気	1 (25.0)
	知らない(知らなかった)	2 (11.1)		制度は設けてあるが実質使えない	2 (50.0)
	不明	1 (5.6)			

表5-2 介護者の就業状況

(5) 介護者の経済状況（表 6）

毎月の介護費用は「～5万円未満」が最も多く約 39%であった。毎月必要な介護費用の介護者の負担割合は、「負担していない」が 50%と最も多く、次いで「2～3割」の約 17%であった。現在の収入状況で家計の成立状況は、「貯金を切り崩している」が約 56%と最も多かった。将来的な経済不安に関しては、「不安である」の約 61%と、「少し不安である」の約 22%を合わせると約 83%であり、多くの人が経済的な不安を感じていた。現在貯金を切り崩していない人も、この先はどうなるかわからないという不安を抱えていることがうかがえる。

項目 (n=18)	人数 (%)	項目 (n=18)	人数 (%)
毎月の介護費用		家計の成立状況	
～5万円未満	7 (38.9)	成り立っている	6 (33.3)
5万円～10万円未満	4 (22.2)	貯金を切り崩している	10 (55.6)
10万円～20万円未満	2 (11.1)	他の家族・親戚から仕度	1 (5.6)
20万円以上	2 (11.1)	その他	1 (5.6)
不明	3 (16.7)	将来的な経済不安	
介護費用負担割合		不安である	11 (61.1)
9割以上	1 (5.6)	少し不安である	4 (22.2)
7～8割	1 (5.6)	あまり不安でない	1 (5.6)
4～6割	2 (11.1)	不安ではない	2 (11.1)
2～3割	3 (16.7)		
負担していない	9 (50.0)		
不明	2 (11.1)		

表6 介護者の経済状況

(6) 自由記述 (表 7-1、7-2)

自由記述による回答で、シングル介護らしい内容であったのは、まず「今後の問題や悩み」に対する回答で、「仕事が続けられるのか」「再就職ができるのか」という就業に関することであった。現役世代であるシングル介護者にとって、就業の継続は重要であることがうかがえる。次に「今後の生活で大切にしたいこと」に対する回答で、「これからの生活設計をしっかりとたてたい (自分の人生を大切にしたい)」というものであった。40、50 歳代が多いシングル介護者にとって、介護を終えたあとの介護者自身の人生は長い。よって将来設計は高齢の介護者より更に切実である。次は「現在の制度にないもので、支援として欲しいもの」に対する回答の「介護による短時間勤務が認められる制度」「介護休業の延長」というものであった。介護休業制度はあるものの、中小企業の猶予措置の撤廃は 2012 年7月からであり、制度の導入率としてはまだ十分ではないことがうかがえる。また、育児と異なり見通しがつかないことが、介護休業の延長という要望につながっていると思われる。

孤立感を感じた理由			
・ 介護の苦勞を話しても通じない	n=2	・ 世間の動き (連休で遊びに行くなど) から取り残された感じ	n=1
・ 全ての判断を自分で決めなくてはいけない	n=2	・ 行政の担当者など、生活者の視点疑問を感じる	n=1
・ 本人のために外出を控え、友人と会う機会が減った	n=2	・ 認知症のことだけでなく、自分自身のことも含めた特殊な運命に対して	n=1
・ 本人と2人だけの世界	n=1	・ 携帯電話の着信数	n=1
・ ちょっとしことを頼める人が周りにいない	n=1		
・ 精神的に頼れる相手がいない	n=1		
現在の問題や悩み			
・ 自分が体調を崩した際の本人のこと	n=4	・ 将来的に両親共に介護が必要になった場合のこと	n=1
・ 精神的な負担を強く感じる	n=3	・ 認知症、ターミナルに対応できるヘルパーがいない	n=1
・ 経済的なこと	n=3	・ 認知症の人は外を出歩くことも難しく、サポート体制が不十分	n=1
・ いつまで続くかわからず先に見えないこと	n=2		
・ 一人で複数介護をしていること	n=2		
・ 自分の時間が少ない	n=1		

今後の問題や悩み			
・ 本人の認知症の進行	n=3	・ いままで続くかわからず先に見えないこと	n=1
・ 仕事が続けられるのか	n=3	・ 再就職ができるのか	n=1
・ 自分が体調を崩した際の本人のこと	n=2	・ 本人が亡くなった後の喪失感	n=1
・ 経済的なこと	n=2	・ 厚労省は在宅介護に舵を切りなおしたが、	n=1
・ 自分自身の精神的なこと	n=2	制度が整っていない	
・ 施設入所が必要になったときのこと	n=2		
今後の生活で大切にしたいこと			
・ 本人の残りの日々を穏やかに過ごさせたい	n=6	・ 自分自身の健康	n=2
・ これからの生活設計をしっかりとたてたい (自分の人生を大切にしたい)	n=6	・ 経済的な見通し	n=1
・ 自分自身の精神的安定	n=4	・ 自分らしいコミュニケーションの取り方	n=1
シングル介護だからこその大変さ			
・ 代わりがない	n=7	・ 家族の中に相談相手がない	n=2
・ 1対1の介護で逃げ場がない	n=4	・ 人生設計がたたない	n=1
・ 社会とのつながりが切れそうになり、 閉塞しがち	n=2	・ 一人が複数の親を介護している状況	n=1

表7-1 自由記述に対する回答(複数回答)

現在の制度にないもので、支援として欲しいもの			
・ 介護による短時間勤務が認められる制度	n=2	・ ショートステイでも毎日の入浴	n=1
・ 介護休暇(1年)の延長	n=1	・ BPSDをみてくれる医師の派遣	n=1
・ 介護者が心身不調となったときに支援してくれ るシステム	n=1	・ 介護サービスの代わりに給付金のサービス	n=1
・ 16時に終わるデイサービスをカバーしてくれる 施設	n=1	・ 税金など優遇税制(仕事をやめ収入がないのに 税金だけ払わなくてはならない)	n=1
・ 公的に認められた人が、安い料金で本人を 病院に連れて行ってくれるサービス	n=1	・ 国民年金の開始年齢を60歳に早める(仕事が ない上、介護中に何が起きるかわからない)	n=1
・ 介護者の精神的負担を軽減するような制度	n=1	・ 成年後見人にならなくても、本人が結んだ不利 益な契約を家族が取り消せる制度	n=1
・ 介護者へのカウンセリング	n=1	・ 認知症の症状で、例えば商品を持ってきてし まった際に、処罰が免除される制度	n=1
・ デイサービスでショートステイができるように	n=1		
その他			
・ シングル介護の会が少ない	n=1	・ 認知症のこと、介護制度のことなど新しいことを	n=1
・ シングル介護の会にもっと出席したいが、	n=1	・ 学ぶことに喜びを感じる時もある	n=1
・ 長時間家をあけられない	n=1	・ 認知症になった今のほうが、本人を大切に していると思う	n=1
・ 精神的につらいことが多いので、それを軽減 する支援が欲しい	n=1	・ 実母を介護できてよかったと思う日がきつとくる と思う	n=1
・ ケアマネジャーの質がどこでもよくない	n=1	・ 介護を通して人として成長できたらと思う	n=1
・ ボランティアをうまく活用してもらえたら助かる	n=1		

表7-2 自由記述に対する回答(複数回答)

D 考 察

本調査の対象者の世帯構成では、「父親 or 母親と自分」が約 78% で、代わりの介護者がいないという状況の中での介護であった。そのため、就業状況において、「変化なし」と答えた人は約 28% であり、それ以外の人は何らかの影響を受けていた。それに伴い収入が減った人は「おおいに減った」「少し減った」を合わせると約 92% であり、経済的にも影響を受けていた。また、生涯未婚率（50 歳時点で一度も結婚したことのない人の割合）は今後も増加し、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（2010 年版）」によると、団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年には、男性で 28.5%、女性では 20.8% と推計されている。よって、本調査の対象者のように、介護による就業状況の変化、それに伴う収入の減少の状態に陥るシングル介護者も増加することが考えられ、シングル介護者への対応は喫緊の課題である。

就業中のシングル介護者を支える制度は、現在では介護休業制度のみであるが、その介護休業制度が「ない」と答えた人は 56% あった。中小企業の猶予措置の撤廃は、2012 年 7 月からであるため、勤務先の規模によっては制度がない事業所である可能性も考えられる。いずれにしても制度としてはまだ十分に整っていないのが現状である。また、介護休業制度があるにも関わらず、利用しない理由として「制度は設けてあるが実質使えない」「使いづらそうな雰囲気」というものが選択されおり、制度があってもその運用にも問題がある現状もうかがえる。

“介護者は第二の患者”と言われるほど、心身ともに負荷がかかる。本調査の対象者は、体調（身体）の調子が「あまりよくない」と答えた人は約 39% と半数には満たなかった。しかし、精神的な部分では、「イライラ感」を何らか感じている人は約 94%、「落ち込み感」を何らか感じている人は 89% であった。また、介護について相談できる友人や専門職がいると答えても、約 72% の人が孤立感を感じており、メンタル的なサポートも必要と思われる。本調査の対象者は、シングル介護の集いに一度でも参加したことがある人に対して実施したが、回答者のうち男性が約 56% と半数以上を占めた。参加者の様子をみても、同じ男性でもあっても、高齢の介護者に比べ、“集い”というスタイルに抵抗感が低いように思われた。よって、“集い”というスタイルが男女ともにメンタル的なサポートを果たしやすいと考えられる。

シングル介護者の場合、介護を行っていく中で、仕事との兼ね合いが大きな問題となる。しかし、介護と仕事の両立は難しいという現状であった。シングル介護者は、経済的な問題も含め、将来に大きな不安を抱いており、そのことが介護の大変さとは別に、精神的な負荷となっていることは容易に考えられた。また、シングル介護者は、40 歳代、50 歳代が主であるため、企業にいても管理職などの中核を担う人材でもある。そのような人材が介護離職に至らないためには、企業にとっても人材確保という点で重要である。育児とは異なり、ある程度の年限が予想できない介護に対する就業における支援は、より柔軟にすることが大切である。また、男女ともに利用することを視野に入れることが重要である。

シングル介護の現状は、就業に焦点を当てた調査は徐々に行われつつあるが、日常生活まで含めた把握は十分ではない。今後も調査を積み重ね、シングル介護を支えるのに適した制度の基礎的なデータを収集する必要がある。

Ⅱ シングル介護をテーマとした講演会・シンポジウムを実施と参加者へのアンケート調査

B 方 法

1) 講演会・シンポジウムの実施

2013 年 2 月にシングル介護に関する講演会・シンポジウム「親の老後・自分の老後～シングル介護者への支援を考える～」を実施し 245 名が参加した。

2) アンケート調査

(1) 調査表

参加者のシングル介護に対する認識や、講演会・シンポジウムに参加した後のシングル介護に対する認識を問うための質問項目で構成した（P91 資料 -2）。

(2) 調査対象者と方法

講演会・シンポジウムの参加者 245 名に対し、開始時にアンケートを配布し、終了時に記入を求め回収した。

(3) 倫理的配慮

アンケート記入を依頼する際、研究目的・方法及び倫理的事項を口頭にて説明し、回答の記入をもって同意が得られたものとした。分析にあたっては、個人が特定されないよう配慮した。

C 結 果

1) 講演会・シンポジウム

(1) 講演会

長年にわたり認知症の本人と家族を支援している沖田裕子氏（NPO 法人認知症の人とみんなのサポートセンター）が、自身の介護体験・支援体験に基づきながら、親の老後をどのように考え、自分自身の老後をどう考えるかを講演した。

(2) シンポジウム

シングル介護者男性 2 名（内正社員としての就労 1 名）、女性 2 名（内正社員としての就労 1 名）がシンポジストとして登壇した。会場からの質問に答える形でシンポジストの現状に触れながら、シングル介護の現状と支援についてディスカッションが進められた。

論点としては、第 1 に介護による離職とそれに伴う様々な不安が取り上げられた。シングル介護の場合、仕事と介護の両立に関して、職場の理解がないことや、介護者自身も身体的にも精神的にも両立は難しいと考えてやめてしまうことが多い。シンポジストからは、仕事がストレス解消になることがあること、仕事を継続していることが精神的な安心感につながっている部分があることが語られた。しかし、正社員として就労しているシンポジストは、今後も正社員としての就労継続が可能かど

うかには不安を抱いており、現在の制度では、介護と正社員としての就労の両立の難しいことが論じられた。第2の論点としては、シングル介護者の場合、介護に関する重要な出来事を決める際に相談する相手がおらず、そのことが精神的負担となることが挙げられた。これについては、講演会でも触れられたエンディングノートが取り上げられた。エンディングノートを準備することで、資産、延命治療、葬儀のことなどについてあらかじめ考えておけることが論じられ、それは要介護者のことだけでなく、介護者自身の老後についても考えることにつながることを合わせて取り上げられた。

2) アンケート結果

シングル介護に関する講演会・シンポジウムに参加した245名に配布し、有効回答177名、回収率は72.2%であった。

(1) デモグラフィック（表8-1）

参加者は女性が約83%を占めた。年齢は、シングル介護世代である40歳代、50歳代を合わせると約51%で、50歳代までで約61%であった。立場としては、介護職が最も多く約40%で、次いで介護者の約36%であった。

(2) 参加者のシングル介護に対する認識（表8-1、図1）

参加理由（複数回答）としては、最も高かったものが「『自分の老後』というタイトルに興味」が約60%で、次いで「『親の老後』というタイトルに興味」が約35%であった。「シングル介護という言葉聞いたことがあるか」については、「聞いたことがある」が約73%であった。一方、「シングル介護という言葉の意味を知っているか」については、「知っていた」が約52%であった。「知っているつもりだったが、正しい理解ではなかった」が約22%であり、聞いたことがあるということと、正しく理解することは必ずしも一致していないかった。

(3) 講演会・シンポジウム参加後のシングル介護に対する認識（表8-1）

「シングル介護は今後、重要な課題か」については、「とてもそう思った」が約78%を占めた。「シングル介護者支える制度が必要か」については、「とてもそう思った」が約75%を占めた。

項目 (n=177)	人数 (%)	項目 (n=177)	人数 (%)
性別		シングル介護という言葉聞いたことがあるか	
男性	29 (16.4)	聞いたことがある	130 (73.4)
女性	147 (83.1)	聞いたことがない	46 (26.0)
不明	1 (0.6)	不明	1 (0.6)
年齢		シングル介護という言葉の意味を知っているか	
10歳代	1 (0.6)	知っていた	93 (52.5)
20歳代	8 (4.5)	知っているつもりだったが、正しい理解ではなかった	39 (22.0)
30歳代	8 (4.5)	今日の講演会でその意味を初めて知った	40 (22.6)
40歳代	25 (14.1)	不明	5 (2.8)
50歳代	65 (36.7)	シングル介護は今後、重要な課題か	
60歳代	42 (23.7)	とてもそう思った	138 (78.0)
70歳代	17 (9.6)	まあまあそう思った	34 (19.2)
80歳代	2 (1.1)	どちらでもない	1 (0.6)
90歳代	1 (0.6)	不明	4 (2.3)
不明	8 (4.5)	シングル介護者を支える制度が必要か	
立場		とてもそう思った	133 (75.1)
介護者	64 (36.2)	まあまあそう思った	35 (19.8)
介護職	71 (40.1)	どちらでもない	3 (1.7)
看護職	11 (6.2)	不明	6 (3.4)
行政	1 (0.6)		
その他	27 (15.3)		
不明	3 (1.7)		
参加理由			
● 「親の老後」というタイトルに興味		● とらの巻は都合がつけば参加	
はい	60 (33.9)	はい	36 (20.3)
いいえ	108 (61.0)	いいえ	133 (75.1)
不明	9 (5.1)	不明	8 (4.5)
● 「自分の老後」というタイトルに興味		● その他	
はい	106 (59.9)	はい	22 (12.4)
いいえ	61 (34.5)	いいえ	147 (83.1)
不明	10 (5.6)	不明	8 (4.5)
● 「シングル介護者への支援」というサブタイトルに興味			
はい	50 (28.2)		
いいえ	120 (67.8)		
不明	7 (4.0)		

表8-1 アンケート結果

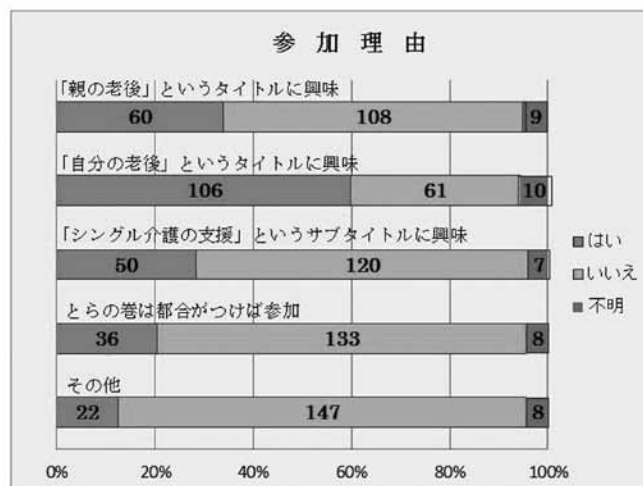


図1 参加理由

D 考 察

シングル介護という言葉聞いたことがある人が約 73% であったが、これは一般社会の認識よりも高いと考えられる。参加者は愛知県支部の会員である可能性が高く、愛知県支部では会報でもシングル介護の集いに関する記事などを掲載しており、参加者はシングル介護という言葉を目にしていると思われるからである。しかし、「知っているつもりだったが、正しい理解ではなかった」が約 22% あり、知っていることと正しい理解とは必ずしも一致していない。「今日の講演会でその意味を初めて知った」が約 23% であることから、このような講演会・シンポジウムを行うことは、シングル介護を正しく知ってもらうことにつながっている。また、講演・シンポジウム後の参加者の回答結果からは、シングル介護の問題の重要性や、シングル介護者を支える制度の必要性を多くの参加者が感じており、講演会・シンポジウムが啓発活動としての成果をあげていることがうかがえた。

今回の対象者は介護職も多くいたため、シングル介護者の支援にあたり、シンポジウムで論議された点がシングル介護者の理解につながり、支援に活かされることを期待したい。

【資料1】

● 認知症のご本人のことについておうかがいします。 あてはまる番号に○をつける、あるいはご回答をお願いします。									
問1	性別								
	1. 男性	2. 女性							
問2	年齢								
		歳							
問3	世帯構成								
	1. 両親と自分	2. 父親 or 母親と自分	3. 一人暮らし						
	4. 両親と自分と兄弟(姉妹)	5. 父親 or 母親と自分と兄弟(姉妹)							
	6. その他 (								)
問4	どのような医療機関で診療を受けていますか？ あてはまるものに全て○をつけて下さい。								
	1. 近隣の認知症を専門としない医療機関								
	2. 近隣の認知症を専門とする医療機関								
	3. 遠方の認知症を専門とする医療機関								
	4. 受診していない	5. その他 (							)
問5	介護保険を申請していますか？								
	1. 申請していない	2. 申請中	3. 認定済み						
	4. 認定非該当	5. わからない							
									↓ Ⅴ.」と答えた方はこちらの質問へ
問6	問5で介護保険の「認定済み」と回答した方におうかがいします。 該当する要介護度に○をつけてください。								
	1. 要支援 (1 ・ 2)								
	2. 要介護 (1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5)								
	3. わからない								
問7	介護保険サービスは利用していますか？								
	1. 利用している	2. 利用していない							
									↓ Ⅵ.」と答えた方はこちらの質問へ
問8	問7で「利用している」と回答した方におうかがいします。どんな介護保険サービスを利用していますか？ 利用しているサービス全てに○をつけてください。								
	1. 通所介護（デイサービス）	8. 介護老人福祉施設（特養）入所							
	2. 通所リハビリ（デイケア）	9. 訪問介護（ホームヘルパー）							
	3. 短期入所（ショートステイ）	10. 訪問看護・訪問リハビリ							
	4. 小規模多機能居宅介護	11. 訪問入浴							
	5. グループホーム入居	12. 福祉用具レンタル							
	6. 介護老人保健施設入所	13. その他 (							)
	7. 介護療養型医療施設入所	14. わからない							

問9	医療保険や介護保険以外のサービス（例：市町村が実施しているサービスなど） を利用していますか？ あてはまるものに全て○をつけて下さい。		
	1. 利用している	2. 利用していない	3. わからない
	↓ 「1.」と答えた方はこちらの質問へ		
問10	1. 配食サービス 2. 緊急通報サービス 3. 寝具洗濯・乾燥サービス 4. 家族介護用品（紙おむつ・尿取りパッド など）支援事業 5. 外出支援サービス 6. 介護手当 7. その他（具体的に _____ ）		
			
●介護者であるあなたご自身のこと についておうがかいします。 あてはまる番号に○をつける、あるいはご回答をお願いします。			
問11	性別		
	1. 男性	2. 女性	
問12	年齢 _____ 歳		
問13	認知症ご本人の続柄は、あなたから見て何にあたりますか？		
	1. 実父 2. 実母 3. 兄弟 4. 養父 5. 養母		
	6. 叔父 7. 叔母 8. その他（ _____ ）		
問14	現在、認知症のご本人と同居していますか？		
	1. 同居している	2. 同居していない	
問15	問13で「6. 叔父」「7. 叔母」「8. その他」と答えた方で、なおかつ問14で 「2. 同居していない」と答えた方にお尋ねします。これまでに認知症のご本人と 同居したことはありますか？		
	1. 同居したことがある	2. 同居したことがない	
問16	あなたは主たる介護者ですか、それとも主たる介護者を助ける立場ですか？		
	1. 主たる介護者 2. 主たる介護者を助ける立場 3. その他（ _____ ）		
問17	介護の状況		
	1. 自宅介護 2. 通っての介護 3. その他（ _____ ）		
問18	介護期間		
	1. 半年未満 2. 半年～1年未満 3. 1年～2年未満 4. 2年～3年未満		
	5. 3年～4年未満 6. 4年～5年未満 7. 5年から10年未満 8. 10年以上		
			

あなた自身の生活についてうかがいます			
問19	あなたが現在介護している人の介護を担うようになったのはどのような理由からですか？ あてはまるものに全て○をつけてください。		
	1. 同居しているから	2. 自分以外にみる人がいないから	
	3. 近くに住んでいるから	4. 自分の家族だから	
	5. パートなど、仕事が短時間だから	6. 仕事が比較的楽だから	
	7. 家族の中で自分が収入が低いから	8. 仕事を持っていないから	
	9. 介護は女性のほうがむいているから	10. 遺産を相続することになっているから	-K 213
	11. その他（具体的に ）		
問20	現在、あなたが介護をしている人のことを考えたり、気づかたりしている時間は、1日のうちのどれくらいですか？		
	1. 1時間未満	2. 1～2時間	3. 2～3時間
	5. ほとんど終日	4. 半日程度	
問21	現在、あなたが介護をしている人に、実際に介護を行っている時間は、1日のうちのどれくらいですか？		
	1. 1時間未満	2. 1～2時間	3. 2～3時間
	5. ほとんど終日	4. 半日程度	
問22	深夜（午前0時～5時くらい）の時間帯に、介護のために睡眠が中断されることがありますか？		
	1. 全くない	2. 一晩で1回程度	3. 一晩に2回程度
	4. 一晩に3回以上：（ ）回		
問23	現在、睡眠、食事、入浴の時間、家事や介護、仕事などに費やす時間を除いて、1日の内あなたが自分のために自由に使える時間はどのくらいですか？		
	1. 30分以内	2. 1時間未満	3. 1～2時間
	5. 3～5時間	4. 2～3時間	6. 5時間以上
問24	あなたは上記（問23）で答えた時間に主に何をしていますか？ （ ）		
問25	現在の就業状況について教えてください		
	1. 正社員として就業している	2. 派遣社員として就業している	
	3. パート・アルバイトで就業している	4. 休職している	
	5. 就業していない		
	6. その他（ ）		
問26	介護を始める前と今とでは、就業状況が変化していますか？		
	1. 変化はない	2. 介護のために融通の利きやすい職種・職場に変わった	
	3. 正社員からパート・アルバイトに変わった		
	4. 仕事をやめた（正社員、派遣社員、パート、アルバイトのいずれでも）		
	5. その他（ ）		

問27 転職、退職、または休職したことがある方にお聞きします。何回かある方は最近のことをお答えください。転職、退職、休職により、収入は減りましたか？

1. おおいに減った 2. 少し減った 3. 変わらなかった
4. 少し増えた 5. おおいに増えた

問28 現在、仕事をしている方・仕事をしていた経験のある方にお聞きします。勤め先に介護休業制度はありますか（ありましたか）？

1. ある（あった） → **問29にお進みください**
2. ない（なかった） 3. 知らない（知らなかった） → **問31にお進みください**

問29 上記（問28）で、勤め先に介護休業制度がある（あった）方にお聞きします。勤め先の介護休業制度を利用しましたか？

1. 利用している（した） 2. 利用していない（利用しなかった）
↓

問30 上記（問29）で、「2. 利用していない（利用しなかった）」方にお聞きします。その理由にあてはまるものは何ですか？

1. 検討中 2. 利用できる立場ではない（パートやアルバイトなどであるため）
3. 使いづらそうな雰囲気である 4. 制度は設けてあるが実質使えない
5. その他（ ）

問31 介護のために、介護をする以前に行っていた趣味やボランティア、サークル活動など社会活動の機会が減りましたか？

1. かなり減った 2. ある程度減った 3. 少し減った
4. 変わらない 5. 増えた

問32 あなたの介護に協力してくれる人はいますか？

1. 頻繁に協力してくれる人がいる 2. たまに協力してくれる人がいる
3. 誰もいない → **問34にお進みください** ↓ **問33にお進みください**

問33 上記（問29）で、「頻繁に協力してくれる人がいる」「たまに協力してくれる人がいる」と答えた方にお聞きします。それは誰ですか？

[]

問34 介護についての悩みや気持ちを相談できる人はいますか？

1. いる 2. いない
↓ **問35にお進みください**

問35 上記（問34）で、いると答え方にお聞きします。それは誰ですか？

[]

問36	介護に関する専門的なことを相談できる人や窓口・機関はありますか？		
	1. いる（ある）	2. いない（ない）	
	問37にお進みください		
問37	上記（問36）で、「1. いる（ある）」と答え方にお聞きします。 それは誰（兄弟、友人、どの組織 or 機関など）ですか？		
	[]		
あなた自身の健康についてうかがいます			
問38	ご自身の体調（ <u>身体</u> ）について、最もあてはまるところに○をつけてください。		
	1. とてもよい	2. まあまあよい	3. あまりよくない
	4. まったくよくない		
	問39にお進みください		
問39	上記（問38）で、「あまりよくない」「まったくよくない」と答えたかたにお聞きします。 体調（身体）がよくないということで、医療機関を受診されたことはありますか？		
	1. 受診している	2. 受診したいができない	
	3. 受診していない		
問40	睡眠について、最もあてはまるところに○をつけてください。		
	1. よく眠れる	2. まあまあ眠れる	3. あまり眠れない
	4. 眠れない		
問41	食事について、最もあてはまるところに○をつけてください。		
	1. よく食べられる	2. まあまあ食べられる	3. あまり食べられない
	4. 食べられない		
問42	いろいろなことの頻度について、最もあてはまるところに○をつけてください。		
	1. よくある	2. 時々ある	3. あまりない
			4. ない
問43	落ち込むことの頻度について、最もあてはまるところに○をつけてください。		
	1. よくある	2. 時々ある	3. あまりない
			4. ない
問44	あなたは自分の健康診断を受けていますか？		
	1. 受けている	2. 受けたいができない	3. 受けていない
問45	ご自身の健康維持（休息、気分転換、食事、通院、など）に時間をかけることが できていますか？		
	1. 十分にできている	2. まあまあできている	3. どちらともいえない
	4. あまりできていない	5. 全くできていない	6. 特に必要ない

あなた自身の暮らし向きについてうかがいます						
						
問46	現在、介護のためにかかる家計の負担は、毎月どれくらいですか？					
	万円					
問47	上記（質問46）の金額のうち、あなたが負担する割合はどれくらいですか？					
	1. 9割以上	2. 7～8割	3. 4～6割			
	4. 2～3割	5. 1割以下	6. 負担していない			
問48	現在の収入で、現時点では家計は成り立っていますか？ あてはまるものに全て○をつけてください。					
	1. 成り立っている	2. 貯金を切り崩している				
	3. 他の家族や親戚から仕送りを受けている	4. 借金をしている				
	5. その他（				）	
問49	将来的な経済的不安について、最もあてはまるところに○をつけてください。					
	1. 不安である	2. 少し不安である				
	3. あまり不安でない	4. 不安ではない				
あなた自身の生活面の不安や願いについてうかがいます						
問50	次の各質問について、あなたの気持ちに最も当てはまると思う番号に○をつけてください。					
		思わ ない	たまに思 う	時々 思う	よく 思う	いつも思 う
①	あなたが介護をしている人の行動に対し、 困ってしまうと思うことがありますか	0	1	2	3	4
②	あなたが介護をしている人のそばにいと、 腹がたつことがありますか	0	1	2	3	4
③	介護があるので、家族や友人と付き合い づらくなっていると思いますか	0	1	2	3	4
④	あなたが介護をしている人のそばにいと、 気が休まらないと思いますか	0	1	2	3	4
⑤	介護があるので、自分の社会参加の機会が 減ったと思うことがありますか	0	1	2	3	4
⑥	あなたが介護をしている人が家にいるので 友達を自宅によびたくてもよべないと 思ったことがありますか	0	1	2	3	4
⑦	介護を誰かに任せてしまいたいと思う ことがありますか	0	1	2	3	4
⑧	あなたが介護をしている人に対して、 どうしていいかわからないと思うことが ありますか	0	1	2	3	4
		全く負担で はない	多少負担に 思う	世間並みの 負担だと思 う	かなりの負 担だと思 う	非常に大き な負担であ る
⑨	全体を通してみると、介護をするという ことは、どのくらい自分の負担になって いると思いますか	0	1	2	3	4

【資料2】

「とらの巻」講演会 アンケート					
以下の項目について、あてはまる番号に○をつける、あるいはご回答をお願いします。					
問1	性別			問2	年齢
	1. 男性 2. 女性				_____ 歳
問3	あなたの立場にあてはまるものをお選びください				
	1. 介護者 2. 介護職 3. 看護職				
	4. 行政 5. その他（ _____ ）				
問4	今日の「虎の巻講演会」に参加してみようと思った理由にあてはまるものに 全て○をつけてください				
	1. タイトルの「親の老後」の部分に興味があった				
	2. タイトルの「自分の老後」の部分に興味があった				
	3. サブタイトルの「シングル介護者への支援」の部分に興味があった				
	4. 虎の巻は都合がつけばいつも参加している				
	5. その他 { _____ }				
問5	あなたはシングル介護という言葉をこれまで聞いたことがありましたか？				
	1. 聞いたことがある 2. 聞いたことがない				
問6	あなたはシングル介護という言葉の意味を知っていましたか？				
	1. 知っていた 2. 知っているつもりだったが、正しい理解ではなかった				
	3. 今日の講演会でその意味を初めて知った				
問7	今日の講演会に参加して、シングル介護は今後、介護の問題の中でも 重要な問題になると感じましたか？				
	1. とてもそう思った 2. まあまあそう思った 3. どちらでもない				
	4. あまりそう思わなかった 5. 全くそう思わなかった				
問8	今日の講演会に参加して、シングル介護の抱える課題の中で、介護者自身を支える 制度が必要だと思いましたか？				
	1. とてもそう思った 2. まあまあそう思った 3. どちらでもない				
	4. あまりそう思わなかった 5. 全くそう思わなかった				
問9	その他何でもよいのでご記入ください				
	{ _____ }				
～ ご協力ありがとうございました ～					