生活 ファミリー

妻や親を介護する男性

自助グループで悩み共有

孤立・ストレスを解消

男性による妻や親の介護はもはや珍しくない。半面、いざ介護に携わると戸惑うことも多い。その際に力になるのが同じ境遇にある介護者が集う自助グループ。男性だけに絞った団体も登場している。

東京都内で母親（78）と弟（39）の介護をする神達五月雄さん（45）。母親は日常的に身体介護が必要で、弟は福祉作業所に通う。ファイナンシャルプランナーの仕事の傍ら、家事全般と通院の送迎などを神達さんが担う。

神達さんは六年前から自助グループ「荒川区男性介護者の会　オヤジの会」（東京・荒川）に参加する。二カ月に一回程度、二十人前後が集まり介護保険制度などの勉強会を開き、それぞれの介護の現状を語り合う。神達さんは「オヤジの会は息抜きの場。自分だけがきついのではないと思うことができる」という。

長野県にも男性介護者を対象にした自助グループがある。四年前に発足した「シルバーバックの会」だ。きっかけは地元のケアマネジャーらが開いた虐待事例の勉強会。男性が虐待にかかわるケースが多く、その背景に介護ストレスを内にためやすい男性特有の問題があると気づいたからだ。

活動は上田市や小諸市など県内各四カ所でそれぞれ月一回実施する。「見方や考え方を変え、つらいのは自分だけではないと知ってもらうことが重要」と代表でケアマネジャーの望月祐子さん（50）は話す。

介護はかつて女性の役割と考えられていた。だが高齢化が進み、妻や両親などを介護する男性も増えてきた。国民生活基礎調査によれば、要介護者と同居している介護者に占める男性の割合は一九九八年の一八・九%から二〇〇四年に二五・一%となった。

いつまで続くか先が見えない世話を続けるのは介護する側にも負担が大きい。孤立を避けるためにも、日々の苦労を本音で語り合える場が必要だ。その役割を自助グループは担っている。

東京都目黒区の竹内弘道さん（63）も自助グループに救われた。母親の伊代さん（93）は認知症の症状もあり、要介護度四。状態が悪くなったのは二〇〇〇年。入浴や排せつなど二十四時間の身体介助が欠かせなくなった。そんな状況を見かねて、保健師が「目黒認知症高齢者と家族の会たけのこ」（東京・目黒）への参加をすすめてくれた。

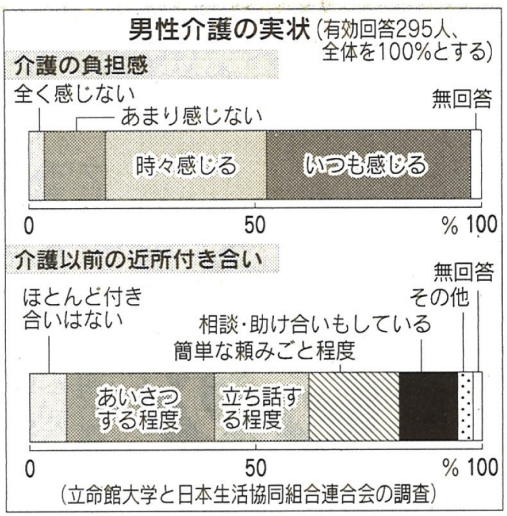
当初、なかなか言うことを聞いてくれない伊代さんに「自分は一生懸命介護しているのにどうして」と怒鳴ってしまったことがある。すると伊代さんは竹内さんに向かって手を合わせ「ごめんね」と謝った。母親のそんな姿を見て竹内さんは「たけのこ」で話し合ったことを思い出した。重度の認知症の妻が夜中に徘徊（はいかい）しても、一晩中一緒に歩いたという男性の経験談などを聞いて「認知症である母親と接するには、自分が変わらなければいけないんだ」と気持ちが吹っ切れたという。

介護者自身が参加する自助グループは全国各地にあるが、女性に比べて男性は参加したがらない傾向が強いという。

荒川区の「オヤジの会」会長の荒川不二夫さん（79）は「男はプライドが高く悩みを他人に打ち明けられない」と指摘する。オヤジの会では、しらふでは口が堅い男性の心の内をはき出させるために、ときには酒を酌み交わし、話しやすい雰囲気をつくっている。

介護者が自助グループに参加するきっかけは、ケアマネジャーなど専門職のすすめがほとんど。体験してみても会に継続して参加するケースは少ないという。介護は決して自分一人でできるものではない。より良い介護のためには男性介護者も、身構えすぎず周囲に目を向けることが大切だ。

母親と散歩する竹内さん（東京・目黒）



男性の多くが負担を感じ、地域での人間関係も縮小気味――。津止正敏・立命館大学教授らが二〇〇六年に実施した「男性介護者全国調査」（全国の男性二百九十五人対象）でこんな結果が出た。

「妻を介護する夫」が五八・三%。「親を介護する息子」が三六・九%。一五・九%が介護を理由にした離職で仕事との両立の難しさがうかがえる。また、介護に負担を感じる人は全体の約八割。介護行為よりも家事の負担をあげた男性が多かった。一方で、もともと近所付き合いが「ほとんどない」「あいさつ程度」という男性が約四割で、介護を始めてから周囲との関係が「縮小した」（四十人）など、地域との接点をさらに持ちにくい姿が浮かび上がる。

「近所付き合い希薄」4割 全国調査

現在の訪問介護は同居人がいる場合、家事サービスを原則受けることができない。津止教授は「介護者が女性で高齢ではなく、家事はできるという前提」が男性の負担感を増している、と指摘。

今後、男性介護者の孤立を防ぐために「男性が一人で抱え込まずにSOSをすぐ発信することが重要」とし、ケアマネジャーなどの専門職に対しても「地域と介護者をつなぐ役割を果たすべきだ」としている。