

他人事にあらず！ 明日はわが身の 「シングル介護」

気がつけば自分一人…

「シングル介護」というタイトルを見て、自分は既婚だから、「そんなの関係ない」と思った方はいませんか。

だとしたらちよつと早計です。なぜなら今や「シングル介護」はある日突然、未婚者に限らず誰にでも訪れる可能性があるからです。たとえば彼のように…

「郷里の父が認知症になり、母が介護していました。ところがその母も具合が悪くなり、介護どころではなくなりました。両親2人の介護をいっただいどうしたらいいのでしょう」と途方に暮れているのは40代の男性。某企業で「仕事と介護の両立」をテーマに講演後、彼は私の元へ悲痛な面持ちで駆け寄ってきました。

彼の話を知ると、「私には兄が一人いますが、海外赴任中で当分戻れる目途はありません。

私の妻も母親が入退院を繰り返し、そのたびに駆け付けています。子どもはまだ小学生ですし、妻に私の親の介護を頼める状況ではありません。だからもう僕しかいないんです」と。彼は未婚でも、きょうだいがないわけでもありませんでした。

私は20年来、介護現場取材してきましたが、近年とみにこうした配偶者がいても、きょうだいがいなくても、イザ介護に直面したとき、周りを見回したら誰もいない、結局は自分一人（＝シングル）で、介護を抱えなければならぬケースが増えていると感じます。拙著『シングル介護 ひとりではばらない！50のQ&A』では、未婚に限らず、一人で介護を抱えなければならない場合をすべて、「シングル介護」と定義し、事前の心積もりの大切さと対処方法を著してきました。

少子高齢社会が加速度的に進展する

おちとよこ

医療福祉ジャーナリスト 作家

介護、医療、福祉、教育、育児、暮らし、それにまつわる家族、女性問題を中心に、著作、新聞、雑誌等への執筆のかたわら、講演やシンポジウム、テレビ等に出演。

主な著書に『一人でもだいじょうぶ 親の介護から看取りまで』日本評論社、『改訂新版・介護保険上手に使うカンどころ』創元社、『現役世代のための介護手帖』平凡社新書、『シングル介護』NHK出版生活人新書、認知症絵本『おばあちゃんのさがしもの』（小6副読本）岩崎書店他多数。現在、横浜市介護保険運営協議会委員を務めるなど、自治体の委員も歴任している。

これからはなおのこと、こうした広汎なシングル介護の危機は誰にも迫っているのです。

かくいう私自身も、実はシングル介護の経験者です。私の父は定年後すぐ身体が不自由になり、母が中心となって介護していました。その母が脳梗塞で倒れ、一人つ子の私は35歳のとき、一気に両親のダブル介護が始まったのでした。私は結婚後、両親とは同じ市内ですが別の区で暮らしていたので、仕事帰りに病院へまわり、実家の父の元へ寄り、自宅で待つ小学生の娘が気になりつつ走り回る通い介護が始まりました。そして、退院後は介護サービスを利用しながら、実家に通う日々が長らく続きました。こうして入退院と在宅介護を繰り返しながら、次第に寝たきりになっていった母を看取り、その数年後に父を看取りましたが、振り返れば16年の歳月が過ぎていました。

その間、私自身が出張先で倒れて入院騒

女性の就労率上昇



未婚率の上昇



少子化



止まらない少子化、労働市場のグローバル化、未婚率の上昇…家族介護の担い手は激減

こうしたシングル介護が顕著になってき

ぎになるなど、万事休すという出来事は数え切れず、人手がない、時間がない、身を裂かれるようなシングル介護の辛さを体験しました。

それは私に、きょうだいがいなかったからでしょうか!? そうでないことは、もう賢明な読者ならお気付きのことでしょう。

た要因の筆頭には、止まらない少子化があります。戦後まもなくは1人の女性が生涯に産む子どもの数は4人を超えていました。しかし、昨今は1・4人前後を低迷。少子化は止まるところを知らず、日本の人口はすでに減少に転じています。

さらに経済成長も低迷し、企業活動は効率化、重点化を余儀なくされ、国内転勤はもとより、海外赴任も珍しくはありません。かつて家族介護の主たる担い手だった女性（嫁、妻、娘）たちの就労率も上がり、専業主婦は憧れの絶滅危惧種とさえ言われ始めています。

加えて、若年層の非正規雇用の増加などによる、いわゆるシングル、未婚者も増加。生涯未婚率は上昇し、すでに男性は10人に2人、女性は10人に1人の割合ですが、団塊の親世代が80代（要介護比率が大幅に高まる）に突入する2030年には、その子世代の男性10人に3人、女性10人に2人は生涯未婚と推計されています。そして中高年期の離婚（家庭内離婚も含め）も追い打ちをかけ、迎える大量介護時代は、シングル介護がスタンダードになる時代とも言えます。

今後、未婚やデインクスで、子どもを持つ人は減っても、長寿の親を持つ人は増加の一途です。世界一の長寿は「寿」ではあるけれど、その反面、加齢と共に介護の確率は残念ながら上昇します。

万一のXデーに、果たしてあなたは、シ

ングル介護とは無縁でいられるでしょうか!? 家族のカタチが激変し、頼みの綱だった家族介護の担い手が激減する中で…。

シングル介護の落とし穴

これまで私は、こうしたシングル介護者に数多くお話を聞いてきました。ここでは中でも忘れられないお二人のお話をしましょう。

そのお一人は、夫と離婚後まもなく母親が倒れ、実家に移り住んで介護をしていた50代半ばの女性でした。彼女は、「弟がいますが家庭がありますし、母のことは身軽な私が介護するのがいいと思い、定年まで働くつもりだった仕事も辞めました」と。私が取材に伺ったときは、介護サービスは電動ベッドと車いすのレンタルだけで、「母の年金と貯えを取り崩す暮らしですから、なるべくできることは私かと思っています。健康だけは自信がありますし、弟も手伝ってくれますから」と、明るく答えていた彼女でしたが…。

手紙のやり取りで、その後すぐに弟さんは転勤となり、彼女は孤立無援のシングル介護に。やがて彼女が、がんに侵されたことを知りました。自分の身体を顧みるゆとりもなく、無理を続け、受診したときには病巣はすでに広がっていました。闘病もかなわず先立った彼女、その無念を思うと、もう少し早く受診していたら…と、私は今でも辛くなります。

シングル介護では、止むにやまれずつい

「頑張りすぎる」「介護者本人の健康を害す」「人生までも損なう」という落とし穴が潜んでいます。

もうお一人は、40代後半の会社員男性。彼は未婚で70代の母親との2人暮らしでした。残業も多く、食事や身の回りの世話を一手に引き受けてくれていた母親に病魔が忍び寄っていたのでした。「お財布がみつからない、鍵がない、と携帯に電話が入るようになったときに気付くべきでした」と悔やむ彼は、やがて警察から身柄保護の連絡で、異変を突き付けられます。そこで初めて受診した診断結果はアルツハイマー型認知症。姉は遠くに嫁ぎ、親孝行な彼は長男の責任を感じて仕事を辞め、目が離せなくなった母の介護に専念したのでした。が、思わぬ結果が彼を待ち受けていました。

真面目な彼は、慣れぬ家事にてこずりながら、母親の散歩やリハビリなどの日課を細かく決め、まるで仕事のように介護に打ち込んでいました。しかし、何回言っても分からない、言うことを聞かない母親に、病気だと頭では分かっているにもイライラは募り、とうとう手を上げるようになったのでした。そんな自分がまた情けなく、お酒に逃げる悪循環は、ケアマネジャーが虐待に気付き、母親を特別養護老人ホームに保護するまで続いたのでした。「悪夢でした」と当時を振り返る彼。

最近はそのような男性のシングル介護者も急増しています。それだけでなく地域で

孤立しがちな男性には、仕事を辞めると「介護を仕事化」、さらには「介護虐待」という大きな落とし穴が待っています。心優しく、一途な男性ほど落ち込みやすい危険が…。彼が仕事を辞める前に出会っていたらと、私は心残りではありません。

シングル介護の極意

一人で介護を抱えるシングル介護には、多くの落とし穴が待ち受けています。その危険を未然に防ぐには、あらかじめ知っているだけで違ういくつかの極意があります。

●その1：「助けて」と言う

シングル介護に直面したとき、真っ先に思い出してほしいのが、この極意。一人で目先の介護に追われていると、強制的に介護の渦に巻き込まれていきます。結果、否応なく一人でがんばり、気付いたときには共倒れという事態になりがちなのです。

これを未然に防ぐには、自ら意識して、早めに「助けて」と声を上げることが不可欠です。特に介護保険制度が始まってからは、福祉制度とは異なり、すべてが利用者の申請と契約で始まります。残念ながら、ただ待っているだけでは、手は差し伸べられないのです。

ではどこへ「助けて」と言うか？ですが、まずは住んでいる市町村の介護保険の窓口か、担当の「地域包括支援センター」へ、相談をすることです。

地域包括支援センターとは、通称「包括」と呼ばれ、介護保険財源で中学校区に1つ程度、全国津々浦々にすでに設置運営されている、「高齢者のよろず相談窓口」です。居住地ごとに担当が決められているので、市町村に問い合わせれば、すぐに担当包括が分かります。ここでは介護保険サービスを利用するために必要な「要介護認定の申請」もできるので、是非覚えておきましょう。

●その2：介護情報にアンテナを

私もシングル介護が始まったときは、目の前が真っ暗になりました。が、共倒れを免れ、仕事をしながら何とか両親を看取ることができたのは、情報だけは人一倍持っていたからです。早々に利用できる介護サービスの手続きをし、サービスを駆使しながら、多くの介護専門職や友人、知人、隣人、たぐさんの人に助けをもらうことができました。

情報の有無は介護の明暗を分けます。多くの方が、「もっと早く知っていたら」「せっかくの制度があとの祭りで使えなかった」と悔やんでいます。人手がないシングル介護だからこそ、事前情報が欠かせないので

す。
最短で最大のヘルプを獲得するための情報は、日ごろから「介護」の二文字にちよつとアンテナを立てておくだけで、思いのほかキャッチできるものです。



●その3：仕事は辞めない

シングル介護の落とし穴でもご紹介しましたが、一人で煮詰まりやすいシングル介護では、とにかく介護だけに没頭しないことが

大切です。介護以外に没頭できるものがあるれば何でもいいのですが、中でも公私共が大義名分にしやすいのが仕事です。そこで、もしも仕事をしているなら、できる限り続けることです。早期に介護サービスを利用する必然性が生まれ、多くの専門職が関わることで介護の風通しがよくなり、シングル介護の落とし穴への強力な歯止めとなります。

●その4：意識的なフレッシュとレスパイト

シングル介護では、「疲れているようだから、少し休んだら」と、身近で言ってくれる人はいません。自分で意識して気分転換や一時休息を取ることが必要です。が、これが結構難しいことなのです。親孝行な娘や息子ならなおのこと、いらぬ後ろめたさに縛られがち。そこでお勧めは、ケアマネジャーや包括担当者に相談して、あらかじめレ

スパイト（息抜き）やリフレッシュタイムをケアプランに組み込んでもらうことです。たとえば、毎月1週間はショートステイを決まって利用して、介護者自身の時間を確保するというように。

●その5：人前で涙を禁じない

介護以前から、一人で健気に生きてきたシングルは、人に弱みを見せることが苦手です。一人っ子の私もご多分にもれず、人前ではつい強がって、涙を見せまいと歯を食いしばることが習性になっていました。介護が始まってしばらく経ったある日のこと、友人の「介護は大変よね。越智さんはよく頑張っているわ」という何げない言葉に、突然、涙が堰を切ったように溢れ、止まらなくなったことがあります。そのと

き初めて、これまでずっと人前で涙を封印していたことに気付いたのでした。

人前で泣いたら不思議と楽になりました。心が軽くなりました。肩の力が抜けて、自然に「助けて」と言えるようにもなりました。辛いときに「辛い」と言うのは、案外難しいことです。言葉にできない苦しさを、涙が流してくれることを知りました。

女性だけでなく、男性にとっても涙はシングル介護の救世主です。泣きたいときには泣きましょう。それをとがめる人はいません。ハンカチを差し出してくれる人はいても…。

この5つの極意をどうか忘れないください。シングル介護真っ最中の人はもちろん、シングル介護予備軍のみなさんも！

あなたは大丈夫!? シングル介護の<危険度チェック>

次の質問に思い当たる人は☑を入れてください。

- 未婚、または離婚している
- 一人っ子、または、きょうだいがいても介護は期待できない
- 責任感が強い
- どちらかといえば親孝行でやさしい
- ご近所づきあいはほとんどない
- 介護について相談できる人がいない
- 介護サービスの窓口を知らない
- 家事、特に料理が苦手
- 人に頼むより自分がしてしまうタイプ
- 人付き合いがあまり得意ではない
- 人に弱味をみせたくない
- つい「いい人」を演じてしまう
- 体力に自信がある
- 打ち込めることがない
- 経済的に不安がある
- がんばり屋といわれる

※いかがでしたか。☑の数が多いほど、介護が始まったら、落とし穴に落ちる危険性は増大。3つ以上☑が入った人は、本文中のシングル介護の落とし穴と極意を是非とも再熟読してください。