

「介護する家族を守るために」 ～多様なケアラー支援が求められる時代～

ケアに必要な家族や近親者などを無償でケアする「ケアラー」。ケアマネジャーは、要介護者の支援に着目するだけで良いのだろうか。在宅介護ではとくに、ケアラーの心身の健康があってこそ、要介護者の幸せがみえるのではないだろうか。高齢化が進む日本におけるケアラー支援について、現状の理解とこれからのケアを考えます。



執筆 ▶ 牧野 史子 ● NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 理事長
一般社団法人日本ケアラー連盟 代表理事

千葉大学教育学部卒業。1995年兵庫県西宮市在住中に阪神大震災に遭い、仮設住宅高齢者支援活動を展開中に「介護者の孤立問題」に直面、支援の必要性を痛感し2001年東京にて「介護者サポートネットワークセンター・アラジン」を設立。家庭を訪問する「ケアフレンド」活動や「介護者の会」を立ち上げ、地域のネットワークづくりを推進。2013年、杉並区に常設の「ケアラーズカフェ」を開業、全国普及を目指す。さらに2010年にケアラー（家族など無償の介護者）連盟の設立後、一般社団法人日本ケアラー連盟代表理事として、介護者の権利擁護を目指し、「介護者支援推進法」の制定に向け運動を展開中。

はじめに ～家族介護者支援の背景について～

団塊世代が後期高齢者になる2025年がいよいよ目前に迫り、家族介護者（ケアラー）支援の必要性と具体的な支援施策を模索する動きが、自治体のみならず企業にまで、立場や業種を超え、急速に活発化し始めた実感しています。

介護保険制度が始まって20数年、急速な少子高齢化が進み、ケアを必要とする人たちが増えていくなかで、制度では拾いきれず大きな社会課題にも直結する多様な課題を抱える家族の「ケアのあり様」が現場でも散見されることと推測しています。ますます増えていく高齢ケアラーのみならずヤングケアラーや、シングル（独身）ケアラー、ダブル（育児と介護）ケアラー・トリプルケアラー、障害児や医療的ケア児（者）のケアラーなどさまざまな立場や属性、関係性を表す多様なケアラーの姿がみえるようになりました。日本は、もはや子どもから高齢者まで誰でもがケアラーになり得る「大介護時代」を迎えています。

昨今「ヤングケアラー」は社会問題として大きな関心が寄せられ、国の施策となり、各地の自治体で実態調査や啓発研修、相談（SNSや電話）などさまざまな取組が広がってきています。その結果「ケアラー」という言葉が一般化され、これまでの「介護役割としての家族」という存在から、「隠れた支援対象者」としての「ケアラー」という存在が輪郭化

され、あらためて認識されるようになりました。2020年から埼玉県、北海道を皮切りに、2023年4月時点で、全国で18*の都道府県、市区町村などにケアラー支援条例が制定され、基本理念や自治体等の責務、推進計画や基本方針の策定等を規定しています。本稿では、今後注目すべきあらたなケアラーの層に関連する今日の問題、また先進的な国や自治体などのケアラー支援の事例などを紹介していきます。

Ⅰ 調査からみる家族や介護の状況

～2021（令和3）年国民生活基礎調査より～

1. 全体的な世帯の構造をみてみると…

はじめに、全国の世帯の状況¹⁾を眺めると、世帯総数は5191万4千世帯。平均の世帯人数は、2.37人と小世帯化がますます進んでいます。65歳以上の人のいる世帯の世帯構造推移をみますと、3世代同居が減り、「夫婦のみの世帯」（32.0%）が最も多く、次は「単独世帯」（28.8%）、第3位は「親と未婚の子のみの世帯」（20.5%）と続きます。また、全世帯のうち「高齢者世帯」の占める割合は29.0%となっています。

2. 同居介護の場合の主たる介護者の割合をみてみると…

日本における家族（世帯）は、ますます小世帯化し、高