

核家族化や未婚、離婚の増加などを背景に、親や配偶者の介護を担う男性が増えている。仕事と介護の両立などに悩み、慣れない家事をするうちに、うつ状態に陥る人も少なくないという。男性介護者が気軽に悩みを打ち明け、精神的な負担を少しでも軽減できるような支援ネットワークが徐々に広がっている。

「24時間目を離せず、毎日が地獄のようだった」。東京都三鷹市の会社員の男性(64)は同居していた認知症の母(92)の介護を振り返る。鍋の火をかけたまま外出してしまっ、近所を徘徊(はいかい)して交番から連絡が来る。

「専業主婦の妻と2人で4年間、母親を介護したが、どちらにも精神的に限界だった」。妻が介護ノイローゼになり、男性の負担はさらに増した。その後、母親は介護施設に入ってもらったが、妻とは離婚を余儀なくされた。「昨年末に母が亡くなった時はむしろホッとしたくらい」と漏らす。

男性も介護を担うというのはもはや珍しいことではない。独身男性が親の介護をしたり、高齢者世帯で夫が妻を介護したりする家庭が増えているからだ。

87%が50歳以上

厚生労働省の2010年「国民生活基礎調査」によると、同居する家族を介護する男性の数は約120万人に達した。1998年に約19%だった男性介護者の割合は、10年には約30%に上昇し、今や介護者の3人に1人は男性。さらに男性介護者の約87%が50歳以上という状況だ。

「炊事、洗濯などの家事能力が不足」「人に相談できずに悩みを抱え込みがち」。全国介護者支援協議会が全国の自治体など

介護者の3割が男性

を対象に調査したところ、男性介護者が抱える問題が浮かび上がった。中にはうつ症状になったり、虐待に及ぶ事態に発展したりすることもある。

「慣れない家事を頑張っ

母親との関係がよくなかった妻は、「自分の親は自分でみて」と手伝うことを拒んだ。炊事、洗濯からオムツ交換までしたが、仕事と違い、頑張っても評価されるわけではない。「なんでもこまで苦労しなければならぬのかと追い詰められた」と振り返る。

厚労省によると介護する家族や親族、同居人による

虐待に関する相談・通報のうち、実際に「虐待」と判断された件数は約1万6700件。加害者は「息子」が約43%とトップで「夫」(約17%)が続く。

男性の介護問題に詳しい立命館大学の津止正敏教授は「介護を担う50代以上の男性は、人前で弱音をほくことを『恥』と思う人が多く、より大きなストレスを抱えがち」と解説する。

笑う。自身も母親と妻を介護してきた山内輝昭代表は「周囲に同じ境遇の男性がいないくて、私も悩んだ経験がある。支え合う場所が欲しかった」と会を立ちあげた動機を話す。

昨年4月、東京都杉並区でも「男性介護者の会」男はつらいよ」が発足した。「こんな医師を探している」「妻がデイサービスを嫌がる。どうしたらいいのか」などの悩みに対して、参加者が自身の経験に基づいて助言する。都内の会社員男性(64)は「参加することで介護に光が差した。本当に救われた」と話す。

心のゆとり大事

会を運営する特定非営利活動法人、杉並介護者応援団の北原理良子理事長は「男性介護者に対するサポートはまだまだ不足している。悩みを共有し、支え合う居場所作りを急ぐ必要がある」と支援拡充を訴える。

介護の無料電話相談「介護支え合い電話相談」を運営する社会福祉法人、浴風会(東京都杉並区)の角田とよ子室長は「育児にかかわらなかつた男性にとつて、介護は未知の体験だろう。育児も介護も100%の力で続けられれば疲弊してしまふ。独りで完璧な介護は無理だということを理解して、心のゆとりを持ってほしい」と強調する。

さらに、「介護は妻がやるべきという思い込みを捨てることも大切。その上で何かあった時に家族からの協力を得られるよう関係を良好に保つ努力も必要だ」と助言している。



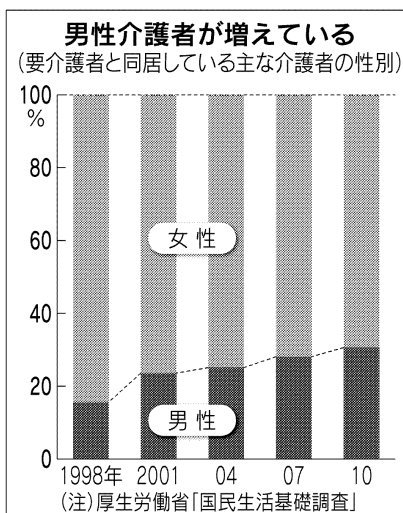
事前の申し込みが不要で匿名で参加できる(京都市、男性介護者のつどい「TOMO」)

支え合いの輪 広がる

「洗い物で手荒れがひどい」「それならハンドクリームを使うといいですよ」。1月の平日の屋下がり。京都市内にある喫茶店に集まった男性たちが、お茶を飲みながら家事の苦労などについて談笑する。同市のボランティア団体「男性介護者支援する会」が毎月開く、介護者のつどい「TOMO」の様子だ。

事前の参加申し込みは不要で、出入りも自由。市内の男性(72)は「男同士だからできる話もある。私にとつての癒やしの場所」と

独りで悩み抱えないで



男性介護者の増加でどのような問題が起きるか(複数回答)

食事・洗濯・掃除など生活技能の不足	83.0%
介護による不安や問題を一人で抱え込みやすい	66.3
収入減少など経済的な問題	53.0
介助技術など介護技能の不足	49.8
要介護者に対する虐待	48.2
仕事と介護の両立により体調不良など健康面の問題	47.9

(注)全国介護者支援協議会が2010年10月、全国の自治体を実施したアンケートより