

研究報告

認知症高齢者の家族介護者における「集う場」の有効性

黒澤 直子¹⁾ 竹田 千春¹⁾

1) 北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科

抄 録

認知症高齢者を主に在宅で介護している家族介護者の支援において、どのような体制づくりが必要かを検討することを目的とし、家族介護者の実態と課題を明らかにするために実施した調査の中から、家族介護者が「集う場」に参加する意義について考察した。

本稿ではさまざまな関係者が参加できる認知症カフェのような形態ではなく、認知症家族の会が行っている家族介護者が主に参加する「つどい」と同じような形態で実施される当事者参加型の「集う場」に焦点を当て、家族介護者の語りから考察を行った。

近年は、認知症カフェの推進が施策のなかにも盛り込まれ、さまざまな形態の認知症カフェが各地に増加してきているが、認知症カフェと当事者同士が「集う場」にはもともとの役割が異なっている部分があり、当事者同士が集うことに意義があり、当事者から認知症介護経験を聞くことが家族介護者にとって重要な意味をもつことについて言及した。

キーワード：認知症、家族介護者、当事者、つどい、サロン

I. はじめに

わが国においては2018年に認知症の人の数は500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれている。さらに2025年には65歳以上の5人に1人に上るとされている。認知症は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっているという認識のもと、2019年には「認知症施策推進大綱」¹⁾が取りまとめられた。大綱では具体的な施策として「認知症の人や家族の視点の重視」を掲げ、認知症の本人と家族の意見や視点を踏まえ推進するとし、柱の一つに「医療・ケア・介護サービス・介護者への支援」がある。ここでは、「認知症の人の介護者の負担軽減の推進」として認知症カフェの活用が示されている。

認知症の人の主な介護者となる家族への支援策の一つとして、認知症カフェは2015年に策定された「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」²⁾に盛り込まれ、すでに各地で取り組まれている。認知症カフェは「認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場」³⁾として普及が進められてきた。2018年度の実績調査³⁾によると、全国の1412市町村で実施しており、7023の認知症カフェが存在する。

このように認知症の人と家族介護者への支援策の一環として進められてきた認知症カフェであるが、その目的である「相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場」としては、以前からさまざまな取り組みがなされてきている。主に在宅で認知症高齢者を抱える家族介護者の「家族会」が主催する「つどい」は、その支部での活動においても必須である重要な取り組みの一つである⁴⁾。さらに地域福祉の分野では「サロン活動」がボランティアや地域の専門職のかかわりを得ながら、維持されている⁵⁾。サロン活動は集会所などの公共の場だけでなく、個人宅でも開催され、またサロン活動に類する活動として、高齢者の居場所づくり活動なども広く行われている⁶⁾。

このような「つどい」や「サロン」といった「集う場」の役割や効果が広く認められ、それが認知症の人やその家族介護者に対しても支援策の一つとして、認知症カフェという形で盛り込まれているといえる。本稿ではこれらの「つどい」や「サロン」のように当事者やその家族が集い、情報共有や相互理解を行うことを目的とした場を「集う場」とし、その意義や役割について、認知症の人を介護する家族介護者の視点から再考することを目的として考察した結果を報告する。

Ⅱ. 方 法

1. 調査の概要

X県認知症の人を支える家族の会の協力を得て、現在あるいは過去に認知症の人の介護を担っている（いた）家族介護者にインタビュー調査を実施した。事前にインタビューの内容を書面にて伝え、インタビューの同意を得た上で、家族介護者へ1～2時間の聴き取りを行った。調査全体の概要の詳細は、先行研究を参照された⁷⁾。

2. 倫理的配慮

研究対象者に研究の趣旨およびインタビューに際して回答内容から個人が特定されることはないこと、研究以外の目的では使用しないことを文書で事前に説明し、同意を得た場合にインタビュー対象者とした。インタビュー時に口頭でも説明し、同意を得た場合に署名をいただき、調査を実施した。データ分析にあたって個人が特定できないよう配慮した。また、北翔大学研究倫理委員会の承諾を得た。

Ⅲ. 結 果

1. 分析対象者の基本属性（表1）

調査対象者の中から、「集う場」への参加に関する発言のあった2名を対象とし、「集う場」に関する発言に対して分析を行った。

対象者となった家族介護者Aさんは70代女性、認知症の人本人は夫で70代男性であった。診断名は脳血管性認知症、要介護度4である。調査時までの介護期間は20年で、そのうち認知症の症状が出始めてからは10年となる。調査時はAさんの体調不良により夫は入所4か月目であった。もう1名のBさんは50歳代女性、認知症の人本人は実母で80歳代女性であった。診断名はアルツハイマー型認知症、要介護度2である。調査時までの介護期間は3年、認知症の人本人の居住形態は夫と同居、調査対象者である介護者とは別居であった。

表1 調査対象者の概要

対象者	介護者			本人			診断名	介護度	調査時の居住場所
	年齢	性別	介護歴	同居家族	続柄	年齢			
A	70歳代	女性	20年	なし	夫	70歳代	脳血管性認知症	要介護4	特養
B	50歳代	女性	3年	父	実母	80歳代	アルツハイマー型認知症	要介護2	別居

2. 内容分析

インタビューにより得られた発言内容から、「集う場」に関わる部分を抽出した。家族介護者であるAさんBさんの発言を「 」とし、筆者の補足は（ ）で示した。AさんBさんの発言に対する考察を合わせて記す。

1) 「集う場」への参加のきっかけ

Aさん、Bさんともに、介護に関する相談の際に家族会の存在を知り、家族会へ自ら連絡を取ることで月に1回開催されていた「つどい」へ参加するようになる。

Aさん「10年くらい前に（夫が）認知症というのがわかって、役所に行ったときに介護の展示があったんです。見ていたら係の人が『何か悩みがあるんですか』と。私ボロボロ泣けちゃったんです。それで『役所に相談したらいいですよ』と聞いて…（中略）それですぐその場で役所に相談に…（中略）それから社会福祉協議会とか、家族の会とか、役所で教わりました」

Bさん「介護生活が始まって、ケアマネさんから紹介してもらったんです。それで調べてみたらX県認知症家族の会と、Y市認知症家族の会があって」

Aさん、Bさんともに、介護の相談をきっかけに認知症の家族会を紹介されている。家族会は発足時から「つどい」を開催しており、認知症の人の介護をしている家族介護者が集まり、交流や情報交換を行っている。「つどい」へ参加することによって、その後他の団体や個人が開催する「集いの場」への参加へつながっている。

しかし、家族会への登録後も誰もがすぐに「つどい」に参加できるわけではない。

Bさん「ケアマネさんから言われて行ったら『X県認知症家族の会』だったんです。そこでお話をして、会の登録をしたんです。でも、あの…だからといって、なんか『つどい』がどうしたって言っても、月に1回だし、私は都合が悪くて行けなかったりして…」

Bさんの発言からは、新しい場所へ入っていくことへの戸惑いがみえる。家族会の「つどい」が家族介護者にとって有効な場所だとしても、自分から積極的に参加できる人が多いわけではない。

Bさん「家族の会の、こういうのが（会報）がいつも送られてきて、この中に（会長さんからのメモで）『あなたも忙しいでしょうけど、一度来てごらん下さい』って書いてあったんでね。それで来れたんですよ」

このような家族会からの一押しが参加のきっかけになったとBさんは言う。その後、さまざまな団体や個人による「集う場」へ参加し、さらに自ら「集う場」を立ち上げることになるBさんでも、このように最初の一步は躊躇していたのである。「つどい」がある、というだけでなく、そこへどのように参加してもらうかという工夫が重要であることがわかる。

2) 「集う場」へ参加する理由

Aさん、Bさんともに、「集う場」への最初のきっかけは、X県認知症家族の会の「つどい」への参加であった。その後、X県内のY市認知症家族の会の「つどい」へ参加するようになり、さらにその参加者の一人であるCさんが自宅で開催している「サロン」にも参加するようになる。

Aさん「Cさんにご指導受けては、助けられて、こういうことあるんだよ、こういうふうになっているよ、こういう人もいるよ、って。人それぞれ違いますからこういう方法はどうかろうね、って」

「泣かないで頑張らなきゃ、私が元気にならなきゃ、って思えるようになったし、こうやって、皆様にお世話になるってことは、自分が一人では生きられないんだって、そしてみんなに感謝しなきゃならないんだって気持ちに切り替えれたんです。やっぱりそれは体験者、Cさんとかね、家族の会とか、そういう体験者の話をいっぱい聞いて、自分が、介護者が元気なかつたら、本当に病人を救うことはできないんだってということがわかったかなあ」

「Cさんがね、『頑張り過ぎたらダメなんだよ』って言うてくださったその言葉で、私も自分が生きていかなきゃだめだなあと思えるようになったんです。生きるっていうことは健康でなかったらだめなんだって」

Aさんは認知症の症状への対応や介護方法など、具体的なアドバイスを認知症介護の経験者である他の家族介

護者から得ることができた。認知症介護において、症状の進行や以前の本人との言動の違いへの戸惑いが大きかった頃には、精神的に助けられたと言う。また、Aさん自身が介護による疲労で体調不良となっていた時期には、自分のことよりも夫の介護を優先してしまうAさんに対して、有効な助言が得られている。

Bさん「皆さんのお話聞いていて、あーおんなじ、おんなじだーっていう感じで、すごく楽になってますね」「サロンとか集いとか、そういうのがすごく効果的だっというのは、そこに行つて荷を下ろすとか、皆同じなんだとか、涙流して『楽になりました』って言って、皆さん帰られるっていうのがね、やっぱり重要なね、力のなんていうかこう、補強っていうのか、そういうところになるのかなと思うんですよ」

Bさんの発言からは、同じ認知症介護経験者だからこそ理解し合える場の効果がよくわかる。家族介護者が一人きりで認知症介護に向き合い、抱え込んでいるものを「荷を下ろす」と表現している。そこでさらに力をもらえる場だという。

Aさんは物理的な面での助けも得たと言う。

Aさん「（介護生活のなかでも排泄ケアで最も大変だった時期に）家族の会の人たちに、古タオルとかね、そういう物をいただいて、そして助けて頂きました、大変ですよ」

また、同じ認知症介護経験者が集う場においては、家族や親族に理解してもらえないことも理解してもらえた。

Aさん「わかってもらえなかった、息子や娘でも、本当のことはね」「兄弟はわかってきていたと思いますけど、これだけひどいってことはわかってきてない、わからないわ、わからない…」

しかし、「集う場」に参加できている時は、多少の余裕があるときでもある。

Aさん「もう自分がストレスたまるから、お話を聞いていただかなかったらもう耐えられなくなるんですよ。だけど本当にね、調子悪くなったときだったら、（夫をデイサービスに）いってらっしゃいって9時に出したら、ただ寝てました。その頃はもうね、病院行ってただ寝るだけで、体がくたくただったと思うんです」

3) 「集う場」立ち上げへ向けて

Bさん「初期の段階でどこに行ったらいいかわからないとか、誰に説明したり相談したらいいのかわからないっていう方に、ちょっとでも自分の経験が役に立ってばって思って、やりたいなあって思って。Cさんが良いモデルなので、そう思って（自分の職場を会場にして）できればって思ったんですよ」

Bさんの職場は、認知症の介護に理解があり、上司や同僚が積極的な手助けをしてくれている。また、職場の特色としても、地域の人が集まりやすい場所でもある。そこで、Bさんは自身が現在も別居介護の大変な最中であるにも関わらず、自分の経験をもとに「集う場」立ち上げに向けて具体的に動いているところであった。インタビュー時は1回目の開催に向けてチラシを配付し、準備を行っているところで、開催を2週間後に控えていた。

IV. 考 察

本研究ではさまざまな関係者が参加できる認知症カフェのような形態ではなく、認知症家族の会が行っている家族介護者が主に参加する「つどい」と同じような形態で実施される当事者参加型の「集う場」に焦点を当て、家族介護者の語りから考察を行った。

市役所や介護サービスといった何らかのサービス提供機関などからの紹介により「集う場」があることを知るが、参加のきっかけとしては、実際の参加への一歩を踏み出す何らかの働きかけが必要となることも多いのではないかと考えられる。

同じ立場にいる、同じような経験をしている家族介護者同士であるからこそ、互いの経験や感情を理解し合えることがAさん、Bさんにおいては「集う場」に参加する理由になっていた。

さらに、自身の経験から、他の同じような立場にいる人に向けて「集う場」を立ち上げたいと考えるほどの有効性があると思われる。

近年は、認知症カフェの推進が施策のなかにも盛り込まれ、さまざまな形態の認知症カフェが各地に増加してきていることから、認知症家族の会からは「つどい」の役割は縮小しているという話も聞く。しかし、認知症カフェと家族会の「つどい」はその役割が異なる部分があると考えられる。認知症カフェは、「認知症の人やその家族が地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場」³⁾とされており、当事者だけでなく、地域住民など一般の人も参加対象者であることが多い。そのため、認知症カフェでは、専門職が構成員として存在

しており、認知症の発症前や発症初期段階で自覚のない地域住民に対処できるという可能性が指摘されている⁸⁾。さらに、認知症初期の葛藤を埋める社会資源として登場したのが認知症カフェだといわれる⁹⁾。一方で、家族会などが主催する「つどい」は、家族会の担当者など運営する側の進行役は存在するものの、その担当者も認知症家族介護者当事者である場合や、経験者である場合がほとんどである。そこに集まる家族介護者は、すでに家族会へつながるまでの過程を経て、「つどい」に参加している場合も多く、長年の介護経験を持つ会員もいる。さまざまな当事者経験を持つ家族介護者の「集う場」であるという意味においては、そこから派生している個人が主催する「集う場」も同じ要素があるといえる。

このような「集う場」においては、当事者同士が集うことに意義があり、同じような経験を聞き、そこで「荷を下ろす」家族介護者がいることは重要な意味をもつと考える。家族介護者支援において、専門職などの支援者だけではなく、このような「集う場」の活用を積極的に取り入れながら、他の社会資源と組み合わせた支援が重要であると考えられる。

謝辞

今回のインタビュー調査にあたりご協力いただいたA県認知症の人を支える家族の会会員および事務局の皆様へ心から感謝申し上げます。

付記

本研究は、JSPS科研費JP25870655, JP17K04233の助成を受けて実施した。

V. 文 献

- 1) 厚生労働省：認知症施策推進大綱について（2019）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000076236_00002.html>
- 2) 厚生労働省：認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）について（2015）
<<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000072246.html>>
- 3) 厚生労働省：認知症カフェ実施概要（2019）
<<https://www.mhlw.go.jp/content/000567640.pdf>>
- 4) 大森恵理子・他：認知症高齢者をかかえる家族介護者の「つどい」への参加の意味、日本看護学会論文集地域看護, 37, p240-242, 2006

- 5) 中村久美：地域コミュニティとしての「ふれあい・いきいきサロン」の持続性と包括性に関する研究, 日本家政学会誌, 70-7, p403-415, 2019
- 6) 中村久美：地域コミュニティとしての「ふれあい・いきいきサロン」の評価, 日本家政学会誌, 60-1, p25-37, 2009
- 7) 黒澤直子他：認知症介護における支援を必要とする時期と内容に関する考察, 北翔大学北方圏学術情報センター年報9, p1-9, 2017
- 8) 角マリ子・他：認知症カフェおよびサロンにおける認知症者とその家族支援についての文献的考察, 熊本保健科学大学研究誌, 15, p109-120, 2018
- 9) 武地 一：認知症地域連携における認知症カフェの役割, 日本老年医学会雑誌, 52(2), p147-152, 2015