

## 仕事をしている女性が主介護者として在宅介護を担う体験 ——両立の困難さと生活安定のための工夫——

内田 佳見<sup>1</sup>, 松岡 広子<sup>2</sup>

### Home care experiences of female workers as primary caregivers: Difficulties in work-care balance and ideas for a stable life

Yoshimi Uchida<sup>1</sup>, Hiroko Matsuoka<sup>2</sup>

女性の社会進出が進む一方で介護を理由に離職した人が多くなっている。本研究は、仕事を有する女性が在宅介護を担うにあたり、どのような困難があり、どのような工夫をして仕事と介護を両立させているのかを明らかにすることを目的とした。研究参加者は40歳以上の女性7名であり、要介護者と同居して仕事と介護を6か月以上継続させていた。研究方法は、半構成面接を実施して質的に分析した。その結果、14個のカテゴリーが抽出され、それらは、『両立を強いられた背景』『両立しやすくさせるための工夫』『両立を困難にさせる要因』『仕事をしているために抱える負担感』の4つに分類された。研究参加者は経済的余裕がなく、家族や職場、介護サービスの柔軟な協力を得て両立させていた。しかし、仕事中には緊急性のない連絡があり、帰宅後には介護に追われるなど、サービス提供者には見えないところで困難感を抱いており、その状況を理解した支援が必要である。

キーワード：女性主介護者、就労介護者、在宅介護、介護負担

#### I. 緒 言

要介護高齢者の介護の主な担い手は、2004年の時点では配偶者・子の配偶者・子の順であったが、2007年から配偶者・子・子の配偶者の順となった（厚生労働省、国民生活基礎調査2016）。同居の主な介護者のうち「子」の年齢は、40～50歳代が男性56.5%、女性52.6%となっており（厚生労働省、雇用均等基本調査2016）、同居している「子」が介護者となる場合、性別を問わず働きながら介護する立場に置かれる可能性が高いと想定される。主な介護者の性別は女性が68.7%（厚生労働省、国民生活基礎調査2016）と圧倒的に多いが、女性の労働力率は1995年から18年間増加の一途を辿っており（厚生労働省、雇用均等・児童家庭局雇用均等政策課2016）、女性の社会進出は進んでいる。その一方、介護・看護を理由に離職・転職した人も多く、2011年10月～

2012年9月の1年間で10万人に上り（内閣府、高齢社会対策2016）、女性の割合が8割を超えている。以上のことから、女性は社会進出を果たしながらも依然家族介護の役割を担っている人が多く存在しており、その人々への支援が早急の課題になっていると考えられる。

仕事をしながら介護を担う人への支援に関する研究としては、仕事と介護を同時に行っている介護者を担当した訪問看護師が調査対象となったものがある。この研究では、仕事と介護を両立している中年期就労介護者について、仕事にも被介護者に関する緊張や不安があるといった弱みと、仕事をすることで気分転換を図り社会との接点をもつといった強みを持ち合わせていることが明らかにされている（越智他、2011）。そして、これらの強みと弱みに着目した介入が重要になると報告されている。しかし、これまでに仕事を抱えながら介護を同時に行っている人を対象に調査された研究は見当たらず、就労介護者自身が求めている支援は明らかにされていない

<sup>1</sup>一宮市立市民病院、<sup>2</sup>愛知県立大学看護学部(老年看護学)

い。そこで、本研究では、介護開始以前に行っていた仕事を継続しながら在宅介護を行っている女性主介護者に、介護が始まってから現在までのことを振り返ってもらうことで、仕事をしながら介護をするにあたりどのような困難があったのか、生活を安定させるためにどのような工夫をしたのかを明らかにすることを目的とした。

## II. 研究デザイン

研究デザインは、質的記述的研究である。

## III. 研究方法

### 1. 研究参加者

研究参加者は、40歳以上の女性で、要介護者と同居しながら介護開始以前からの仕事を継続し、在宅介護を6か月以上経験している者とした。

### 2. データ収集方法

居宅介護支援事業所の管理者に研究内容を説明して承諾を得た後、研究参加者の条件を満たす方に研究協力依頼書を配布してもらった。

研究参加の同意が得られた仕事をしている女性主介護者に40～60分程度の半構成面接を行った。面接はインタビューガイドに沿って、仕事をしながら介護者としての役割が加わった時から現在までに困難と感じたこと、工夫したことなどを自由に語れるよう、研究参加者の語りや感情の流れを止めないように配慮しながら行った。その内容は、研究参加者の同意を得て、ICレコーダーに録音した。また、研究参加者の背景に関しては、インタビュー前に調査票に記載してもらった。

### 3. 分析方法

ICレコーダーで録音した内容はすべて逐語録にして精読した。逐語録から、文脈に沿って意味の了解可能な最小単位の文章のかたまりに区切り、仕事をしながら介護をする思いを示す内容についてコード化した。そして、データの類似性や相違性に従って比較検討を繰り返しサブカテゴリー化を行い、さらに抽象度を高めてカテゴリーを抽出した。

すべての分析過程は、研究指導者のスーパーバイズを受けながら進めることでデータの厳密性に努めた。また、分析結果の確証性に努めるため、多忙な研究参加者のう

ち協力が得られた2名に面会して結果を説明し、カテゴリーについて確認してもらい納得できると回答を得た。

## 4. 倫理的配慮

本研究は愛知県立大学研究倫理審査委員会の審査を受け、承認を得た(25愛県大管理第7-40号)。研究参加者に対して研究への参加は自由意思を尊重すること、参加しなくても不利益がないこと、個人が特定されないことなどを説明し、文書による同意を得た上で実施した。

## IV. 結 果

### 1. 研究参加者(介護者)・要介護者の概要(表1)

研究参加者(介護者)は、7名であった。要介護者との続柄は妻1名・嫁3名・娘3名、年齢は41～65歳、介護期間は1年7か月～4年であった。同居家族は、1名のみ要介護者との2人暮らしであったが、その他の6名は他の家族成員と同居していた。介護者は介護開始時点で1日6時間以上就業していた。そのうち1名のみが介護を開始するにあたり介護休暇制度を利用していた。さらに、2名は要介護者2名を同時に介護している状況であった。

要介護者は、64～90歳、性別は男性4名・女性5名、要介護度は要介護1～5であった。また、認知症を有している者は5名であった。

### 2. 仕事をしながら在宅介護を担うことについて(表2)

分析の結果、14のカテゴリーと39のサブカテゴリーが抽出された。それらは、1) 両立を強いられた背景、2) 両立しやすくさせるための工夫、3) 両立を困難にさせる要因、4) 仕事をしているために抱える負担感の4つに分類することができた。4分類の内容について、以下にカテゴリーを【 】、サブカテゴリーを《 》、介護者の代表的な語りを「 」内に斜体文字で示し説明する。代表的な語りは、字数の制限上カテゴリーの意味を最も表している事例から選択して記述した。

#### 1) 両立を強いられた背景

##### (1) 【将来の生活に対する経済的不安】

サブカテゴリーは、《介護費用に対する経済的境界》《自分の将来に対する経済的不安》《終わりが見えない介護生活》の3つより構成された。介護者は、介護費用を賄うため、さらに将来の自分自身の生活のために仕事を

表1 研究参加者（介護者）・要介護者の概要

介護者		A	B	C	D	E	F	G
介護者の概要	続柄・年齢	嫁・50代	嫁・50代	娘・40代	娘・40代	娘・50代	嫁・40代	妻・60代
	介護期間	4年	3年	3年	1年7か月	3年	2年9か月	2年
	同居家族	有 (夫・娘)	有 (夫)	有 (母)	有 (兄・姉1名ずつ)	無	有 (夫・息子)	有 (息子夫婦)
	介護休暇制度の利用状況	無	無	無	有 (介護休暇4か月、 時短3か月)	無	無	無
要介護者の概要	続柄・年齢	義母・80代	義父・90代 義母・90代	父・80代	父・70代 母・70代	母・80代	義母・70代	夫・60代
	要介護度	要介護3	義父：要介護2 義母：要介護3	要介護5	父：要介護3 母：要介護2	要介護2	要介護3	要介護1
	認知症の有無	有	義父：無 義母：無	有	父：無 母：有	有	有	無

続けている状況にあった。終わりが見えない介護生活を送る中で将来に漠然とした不安を抱えていた。

介護が始まって仕事も継続している介護者は、将来の自分自身の生活のために仕事が辞められない状況にあることを以下のように語った。

「辞めちゃうとお金もどんどんなくなって、収入もないんだから、そうすると私が老人になった時、どうやって暮らせばいいの？とかって思う。親に全部お金つぎ込むの？とかって。」[E氏]

2) 両立しやすくさせるための工夫

(1)【在宅介護が担える職場で時間を上手く使いこなす】

サブカテゴリーは、《介護状況に合わせた勤務時間の調整》《時間拘束が少ない職場環境》の2つより構成された。介護者は、介護を開始するにあたり、介護休暇を取得したり、勤務時間を調整していた。

両親の介護が同時に始まった介護者は、家族に介護協力者がいなかったため介護休暇を取得していた。介護休暇後、仕事に復帰することを決意した際には、上司から短時間勤務制度があることを伝えられ、当時のことを振り返り、以下のように語った。

「復職しますってお願いした時に、そういう時短、時間があの1時間ずつ遅く出てきて早く帰宅するのと、午前中だけ働く4時間だけっていうのがあるぞっていうのをその時にそれは知りましたね。それは上司から教えてもらって、で、時短という方法を探らせてもらって。」[D氏]

(2)【仕事がある生活を理解した介護協力を得る】

サブカテゴリーは、《親族が仕事で不可能な部分を補完》《親族による自分の介護方法の承認》《勤務状況に合わせて融通が利くサービスの利用》《周囲からの介護情報の取得》の4つより構成された。介護者は、親族から協力を得たり、サービス利用時間を勤務に合わせていた。

介護者たちは共通してデイサービス・デイケアの送迎時の忙しさについて語っていた。そのうちの1人は、仕事に行く前に送り出しができるよう時間の調整をもらったことを以下のように語った。

「向こうは9時から始まるので、なるべく早く、8時20分にお迎えに来てもらうようにすると、私が送り出して、出かけるっていう。」[A氏]

(3)【何よりも自分自身の健康に心がける】

サブカテゴリーは、《愚痴をこぼすことでのストレス解消》《我慢の限界への対処》《趣味による気分転換》《自分自身の健康への配慮》《介護から一時的に離れることでの気分転換》の5つより構成された。介護者は、ストレス解消のために愚痴をこぼしたり、サービスを利用して要介護者との距離をとることで、自らの心身の健康を維持していた。

認知症の母を介護している介護者は、介護開始から2年ほど経過したある日、日々のストレスがたまってきたことで介護に嫌気が差し、自分がとった対処行動を以下のように語った。

「あんまり腹が立って、一度Yさん（介護支援専門員）

表2 仕事をしながら在宅介護を担うことについて

	カテゴリー	サブカテゴリー
両立を強いられた背景	1. 将来の生活に対する経済的不安	1. 介護費用に対する経済的限界 2. 自分の将来に対する経済的不安 3. 終わりが見えない介護生活
両立しやすくさせるための工夫	1. 在宅介護が担える職場で時間を上手く使いこなす	1. 介護状況に合わせた勤務時間の調整 2. 時間拘束が少ない職場環境
	2. 仕事がある生活を理解した介護協力を得る	1. 親族が仕事で不可能な部分を補完 2. 親族による自分の介護方法の承認 3. 勤務状況に合わせて融通が利くサービスの利用 4. 周囲からの介護情報の取得
	3. 何よりも自分自身の健康に心がける	1. 愚痴をこぼすことでのストレス解消 2. 我慢の限界への対処 3. 趣味による気分転換 4. 自分自身の健康への配慮 5. 介護から一時的に離れることでの気分転換
	4. 要介護者が協力的であると前向きに捉える	1. 介護負担となる症状が他者より少ない 2. 要介護者から得られる介護協力
	5. 自分自身に合った生活リズムを築く	1. 大幅に変わらない自分自身の生活リズム 2. 精一杯介護して考えた自分自身の限界 3. 自ら引き受けた介護 4. 長年築き上げた生活の延長にある介護
両立を困難にさせる要因	1. 家族からサポートを受けられない	1. 家族間での介護の頼みにくさ 2. 家族間での介護に対する共通理解の難しさ
	2. 在宅介護に対する職場の理解が浅い	1. 介護時間の調整に対する理解が浅い職場風土 2. 急用による休暇取得の難しさ
	3. 望むサービスを受けられない	1. サービス事業者との介護に対する共通認識の難しさ 2. 家族として思うように利用できない施設サービス
	4. 将来介護量が増える	1. 状態の悪化に伴う介護量の増加 2. 介護量の変化に左右される自分のライフスタイル
	5. 自分だけに責任がのしかかる	1. 親族の高齢化による介護サポート力の低下 2. 急遽引き受けた介護役割に対する精神的負担 3. 自分のやり方に対する自信のなさ
仕事をしているために抱える負担感	1. 自宅にいても休憩時間が確保できない	1. 要介護者に合わせるために拘束される時間 2. 認知症によりできなくなったことの後始末に追われる時間 3. 自分のために使える時間の欠如
	2. 限られた時間内で気持ちに余裕を持った介護ができない	1. 効果的なりハビリを頻回に行うことの負担 2. 認知症の繰り返し言動に付き合うことによる苛立ち 3. 要介護者の頑なな言動に対応する困難さ
	3. 仕事中に要介護者の状況変化に即対応できない	1. 医療や介護サービス側の都合が優先される 2. 日中一人の要介護者による突発的な出来事

にさあ『もうこの人の面倒見たくないから今日預かってください』って泊まりに行かせたこと1回あるもん。ももおその当日。夕方くらいに腹があんまりにも腹が立ってもう顔見たくないから、『今日は預かってください』って電話したもん。」[E氏]

#### (4) 【要介護者が協力的であると前向きに捉える】

サブカテゴリーは、《介護負担となる症状が他者より少ない》《要介護者から得られる介護協力》の2つより構成された。介護者は、認知症にみられる徘徊や健康時からの性格に変化がないこと、寝たきりであっても声掛けに反応してくれる状況に在宅介護の可能性を見出して

いた。

要介護4の父を在宅で介護することを選択した介護者は、ほぼ全介助状態であっても要介護者に声を掛けると協力的な姿勢が見られたため、在宅介護につながったと当時を振り返り以下のように語った。

「それまではね、協力的なところがあって、父親も、だからベッドでオムツ換えたりすると、ちょっと向こう向いてって言うと、自分でこうやってやるうとはするんですよ（言われた方向に向こうとする仕草）。で、ここちゃんとあの手すりにはつかまってくれるんで、〈中略〉で、あの入浴とかでもこうやって、まあほぼ全部着せるんだけど、こうやって頭だけこうやって入れようとしたりとか。」[C氏]

### (5) 【自分自身に合った生活リズムを築く】

サブカテゴリーは、《大幅に変わらない自分自身の生活リズム》《精一杯介護して考えた自分自身の限界》《自ら引き受けた介護》《長年築き上げた生活の延長にある介護》の4つより構成された。介護者の中には、育児が一段落した頃に介護が始まったり、長年の関係性から介護を引き受けるなど、介護による生活の変化は大きなものではなく自身の生活リズムを維持していた。しかし、介護者の収入のみで生活している者は、仕事をしなければ生活が成り立たない状況にあった。自分以外に介護者がいないため、介護の限界を認識して認知症の要介護者による家庭内でのトラブルも大目に見て生活している状況を以下のように語った。

「割り切ってる。もお働かないとお金入ってこないんで。〈中略〉まだ料理もできたんで、これこれって書いてけば、まあ作っというて、作っというてくれる。ん、鍋をよく焦がしたけどね。」[E氏]

## 3) 両立を困難にさせる要因

### (1) 【家族からサポートを受けられない】

サブカテゴリーは、《家族間での介護の頼みにくさ》《家族間での介護に対する共通理解の難しさ》の2つより構成された。介護者は、家族でも頼みにくいこともあり、その他の家族や親族が近くに住んでいないために介護支援が得られない状況もあった。介護者は、女性である要介護者の排泄や更衣の介助を家族であっても異性に頼むことにためらいがあり、すべて介護者自身で行っている

状況を以下のように語った。

「うーん。そうですね。やっぱり、一番手間が掛かるのはトイレとか、着替えなんで、まあ主人には頼みにくいですね。」[A氏]

### (2) 【在宅介護に対する職場の理解が浅い】

サブカテゴリーは、《介護時間の調整に対する理解が浅い職場風土》《急用による休暇取得の難しさ》の2つより構成された。介護者は、時短勤務をすることについて同僚から批判される体験をしていた。要介護者の状態に応じた勤務の変更や休暇取得が難しい状況にあった。

介護者は、急に仕事は休めないため、要介護者が体調不良になると困る状況を以下のように語った。

「あの入院するようなひどい病気なら入院させればいいんですけど、ちょっとした風邪とかね、なんかで熱がちょっとあるとかっていうと医者には連れてきたいし、こちらは仕事に行かなきゃならないっていうふうで、それはちょっと困りますね。〈中略〉急に今日朝っていうふうにはできないので。」[A氏]

### (3) 【望むサービスが受けられない】

サブカテゴリーは、《サービス事業者との介護に対する共通認識の難しさ》《家族として思うように利用できない施設サービス》の2つより構成された。施設サービスは利用したくてもできないこともあった。また介護者は、要介護者の自立を促したいと考えていても、利用中のデイサービスではすべて介助されること、それに伴い自宅でも同様の介助を要介護者から求められる状況について以下のように語った。

「デイサービスでやっぱり向こうは目もいっぱいあるし、大勢で同じ部屋で見てらっしゃるから、あのずーっと見ててくださいますよね。世話してくださる。だから、ずっと世話してもらいたい、いつもそうやってずーっと世話してもらおうから。だから、用事がなくても呼ぶことがあります。〈中略〉だから、デイサービスでそういうお世話してもらってるからかなーって、優しくしてもらってますもんね。〈中略〉こちらは、どうしても自分で行ってほしいので。〈中略〉ここ掘りなさいとか、後ろから見てるからとかって言うと、行けるので、そういう、ね、なるべく自分でさせようとするんですけど、

デイサービスの方は手伝ってやってくださるので、うん。」[A氏]

(4) 【将来介護量が増える】

サブカテゴリーは、《状態の悪化に伴う介護量の増加》《介護量の変化に左右される自分のライフスタイル》の2つより構成された。

介護量の増加により退職せざるを得ないことや、一時休業であったとしても介護中に職場復帰することに対しての難しさがあった。

介護者は、要介護者のADLや認知機能の低下を懸念する中で、今後四六時中介護が必要になった場合、仕事を辞め介護に専念することを選択肢として考えていることを以下のように語った。

「不安なことはやっぱり寝たつきりとか、うん。なんかこれ以上進行しないこと、うん。ですよ。で、もう寝たつきりとかになって、本当にその介護になってきた場合にまあ仕事は辞めないといけないかなーとか。」[F氏]

(5) 【自分だけに責任がのしかかる】

サブカテゴリーは、《親族の高齢化による介護サポート力の低下》《急遽引き受けた介護役割に対する精神的負担》《自分のやり方に対する自信のなさ》の3つより構成された。介護者には、介護を引き受けたが自信がないという重圧感があった。また、サポートしてくれる家族の高齢化に伴い、今後サポートが十分得られなくなることへ不安を抱いていた。

仕事をしている間の介護サポートを高齢の母から受けている介護者は、母親の健康状態を心配している状況を以下のように語った。

「親戚も高齢だからうちの父親より上の人ばかりだから、みんなガタくるじゃないですか。そこでバタバタときてるから、(高齢の母が)『わぁー私も』とかって、精神上にちょっときたらしくって、『脈、脈がとぶー』とかって言い出して。〈中略〉母親ですね、やっぱり、心配は。そんな時はどうしようって思って。」[C氏]

4) 仕事をしているために抱える負担感

(1) 【自宅にいても休息時間が確保できない】

サブカテゴリーは、《要介護者に合わせるために拘束される時間》《認知症によりできなくなったことの後始

末に追われる時間》《自分のために使える時間の欠如》の3つより構成された。介護者は、出勤前は自分自身と要介護者の身支度に追われ、帰宅後は家事や要介護者の排泄等の後始末に追われるため、休む時間がない状況にあった。

場所の見当識障害がある母を介護している介護者は、場所が分かるように貼り紙をするなど工夫をしているが、要介護者がトイレではない場所で排泄することで掃除が増える状況を以下のように語った。

「トイレがさーたまにトイレの場所が分かんないみたい。だから今もベタベタ貼ったるんだけど、トイレはこっちとか、こことかって、廊下出たところに書いてあるんだけど、お風呂でしちゃったりとか〈中略〉なんかもお掃除ばっかしてるようでさ。」[E氏]

(2) 【限られた時間内で気持ちに余裕を持った介護ができない】

サブカテゴリーは、《効果的なりハビリを頻回に行うことの負担》《認知症の繰り返し言動に付き合うことによる苛立ち》《要介護者の頑なな言動に対応する困難さ》の3つより構成された。

要介護者のために専門職から指導されたりハビリの方法は、仕事を持つ介護者にとってリハビリに費やす時間が確保できず負担となることがあった。

認知症の母を一人で介護している介護者は、要介護者が説明したことを覚えられないことに困っていた。そして、仕事から疲れて帰宅した後に同じことを繰り返し言ったり行ったりする要介護者に苛立ち対応しきれない状況にあることを以下のように語った。

「大変っていうよりも、腹が立つのは、さっき言ったみたいになんか手に取ったら、別のところ持ってくんですよね、仕舞っちゃう、で、あれがない、これがない、ほんで出てきたら『また誰かこんなことする』とかって勝手に怒ってるし、それ聞いてるこっちも腹が立ってくるし。〈中略〉あと、自分じゃないとかってすぐに言うし。『なんでここに置いてあるの？自分じゃない、誰かがやった！』だからもおーほんと腹が立つ事ばっか。」[E氏]

(3) 【仕事中に要介護者の状況変化に即対応できない】

サブカテゴリーは、《医療や介護サービス側の都合が

優先される》《日中一人の要介護者による突発的な出来事》の2つより構成された。医療や介護サービス側で急に判断されたことに、納得できなくても応じざるを得ない立場にあった。さらに、工作中、要介護者が一人自宅にいる状況に不安を抱いており、不安を解消するために昼休憩時に電話をしていた。また、工作中に認知症の要介護者から急用でもない電話がかかってくることもあり、一旦仕事の手を止めて対応に追われていた状況を以下のように語った。

「会社に電話をかけてきたことが2回あってさあ。『お昼過ぎたけど、あのお昼ごはん一緒に食べようと思ってるんだけどまだ帰ってこんのだけ』とかって、電話かけてきた時あるし。うーん。で、あとは、『うちに子どもがいる』とかって、言って。妄想ってか、なんか見えるみたいで、うーん。で、今行ってる場所はカメラ付き携帯本当は禁止なんです。だから事務所の電話を借りて、うちに電話して、まああの4時半なったら帰るからって言って。」 [E氏]

## V. 考 察

### 1. 仕事をしながら介護を行うことの困難さ

働き盛りの「子」世代が介護者となる場合、自分自身の老後を見据えた介護生活を送っていると考えられる。本研究では両立を強いられる背景として、【将来の生活に対する経済的不安】が明らかになった。自分の現在の生活だけでなく、老後の生活準備をしなければならない期間中に介護を担うことになり、親の介護のために自分の将来を犠牲にしなくてはならないのかという思いを抱えていると考えられる。在宅介護において被介護者を中心とした介護者への援助が行われるが、「子」世代の就労介護者は自分自身の将来の不安を強く持っていることを受け止めて、現状をどのように乗り越えていくかを共に考えていくことが必要となる。

「中年期の就労介護者は、家族の扶養や養育の責任を担っており、生計を維持するために仕事を辞めることができない背景を持つ」(越智他, 2011)と述べられている。就労者が利用できる介護休暇制度があるが、本研究では介護休暇を取得した者は1名のみであった。介護を開始するにあたり、要介護者を一人で支えている就労介護者は施設に預ける経済的余裕がなく、介護者自身が将来の生活に不安を抱えている状況にあり、介護休暇の取得に

より支給される賃金が減ることを憂慮する生活状況があることが考えられた。

このように両立せざるを得ない状況にある就労介護者は様々な工夫をしていた。本研究で抽出された【仕事がある生活を理解した介護協力を得る】【何よりも自分自身の健康に心がける】【要介護者が協力的であると前向きに捉える】の3つは、先行研究においても介護者の就労の有無に関係なく、介護を継続する上で重要になることが明らかとされており(中越, 武政, 中山, 森岡, 雄山, 2014), 両立のためにはより一層必要になる。しかし、【在宅介護が担える職場で時間を上手く使いこなす】【自分自身に合った生活リズムを築く】については、就労介護者に特有のものであり、自ら作り上げていくものであった。就労介護者は、自分自身の健康に配慮しながら、家族やサービス提供者から仕事がある生活を理解した介護協力を得ていた。また、それぞれの職場環境や立場に合わせて勤務調整を行い、自分自身に合った生活リズムを築くことで両立しやすくさせていた。研究参加者たちは協力的な家族の存在や職場環境にめぐまれていたことが大きいと考えられる。

一方で、どの就労介護者も両立を困難にさせる状況を体験していた。松本, 赤石, 橋本(2012)は、職場において理解や協力が得られにくい状況があることを指摘している。本研究においても、就労介護者は融通が利く職場であっても急な休みの取りにくさがあることが明らかになった。予備力の少ない高齢者を介護することは、いつ病状が悪化し仕事を休まざるを得ない状況になるのかが分からない。そのため、仕事に加えて介護も責任を担う就労介護者の困難さを増強させると考えられた。そして、介護者の生活は要介護者の状態によって大きく左右され、就労介護者にとっては仕事の継続の有無を問われることとなり、その選択が重くのしかかると考えられた。また、就労介護者にとって家族によるサポートが重要であることは先行研究でも報告されている(内藤, 小山田, 2002)。そのような中、就労介護者が頼りにしているサポート役が高齢であるということは、十分なサポートが得られにくいだけでなく、場合によっては将来サポート役が要介護状態になり得ると推測できる。このようなサポート役の変化は介護者の負担を増大させ、仕事と介護の両立を困難にさせる要因になると考えられた。

仕事をしているために抱える負担としては、就労介護者は仕事から帰宅した直後に家事や認知症の人の思いがけない行動への対応に追われる生活を送っており、自分

のために使える時間や休息のための時間がない状況が明らかとなった。そのため、女性の就労介護者は、仕事と介護と家事に時間が拘束され、より一層困難感が強まると考えられた。さらに、越智他(2011)は、就労介護者は常時緊急連絡への緊張や不安を抱えながら仕事をしていることを述べている。そして、本研究でも認知症の要介護者から仕事に緊急の用事ではない連絡を受けて困る状況があることが新たに明らかとなった。このように就労介護者は、サービス提供者からは見えないところで介護に困難感を抱えている可能性があると考えられた。

## 2. 就労介護者に必要とされる支援のあり方

介護者が仕事をしている理由として、経済的事情があり将来の生活への懸念が強いことが考えられた。「介護者の中には肉体的・精神的に追い込まれた状況でも経済的理由から仕事を辞められない状況にある」(杉本、磯崎、横田、加賀田、岡部, 2013)といった報告もみられ、就労介護者の心身の健康状態を把握することが重要になる。そして、就労介護者の健康状態が不調を来す前に経済的事情を考慮しながらサービスの調整を提案していくことが必要になると考えられた。介護者の介護負担感と介護継続意思は関連しており(李文娟, 2004, 高橋、眞鍋, 2013)、介護者が時間の経過により介護に対して慣れが生じてくると介護負担が減少する(角田、高橋、安達, 2000)と述べられている。しかし、忙しい日々を送っている就労介護者にとっては介護に慣れるまでの時間を待っている余裕はないと考えられる。そのため看護師は、就労介護者の生活や家族の状況(年齢・健康状態)、職場での状況(立場・勤務調整のしやすさ)を意識して把握し、就労介護者の生活リズムをできる限り崩さない支援をしていく必要がある。さらに、仕事と介護、その他に多重の役割を担う就労介護者は、それぞれの役割に対する責任から、より一層要介護者や自分の将来への不安が強くなると考えられる。特に仕事に関連する悩みは、看護師に話しても何も変わらない、自分が解決しなければならないと思っている可能性がある。また、仕事があるために介護が十分にできていない負い目を専門職に対して感じていることがあるかもしれない。しかし、結果で述べた認知症の人が職場に何度も電話することが負担であると分かれば、看護師による認知症の人の不安を取り除くような工夫によって電話の回数が減少する可能性もある。看護師は、その場で起こっていることだけでなく、仕事に影響が出ていないかも尋ねることによって、

就労介護者が抱える本当の問題を認識でき、介入すべきことがより見えるようになり細やかな支援につながると考えられる。また、要介護者の状態が悪化した時に利用できるサービスを事前に提示しておくことは、家族や職場の調整が急に必要となる事態への不安の軽減につながると考えられた。そして、これらの支援は要介護者のための介護者支援ではなく、介護者のための支援として就労介護者に行われる必要があるといえる。

## VI. 研究の限界と今後の課題

本研究は、介護開始以前から担っている仕事を継続しながら在宅介護を行っている女性を対象にインタビューを行い、両立の困難さを明らかにした。しかし、居宅介護支援事業所に研究協力を依頼したところ、大変である状況が分かっている就労介護者に協力を求めることができないといった返答を受けた。このことから、本研究に参加して頂けた就労介護者は、家族・職場・サービスなどの支援を受け、比較的落ち着いて両立している者たちであったと考えられる。そのため、仕事をしながら介護をすることにより一層困難を極めている就労介護者の思いは聞き取れていないと考えられた。

本研究の対象者をはじめ就労介護者は、それぞれ特徴があり求められる支援も多種多様である。個別性が高い就労介護者が求める支援のあり方を明らかにするためには、高齢者と家族に一事例ごと向き合い、検討を積み重ねていくが必要になると考える。

## 謝 辞

本研究を行うにあたり、ご多忙中であるにもかかわらず、本研究に参加してくださり、仕事をしながら介護をすることの大変さや、やりくりの現状などを詳しく語っていただいた7名の就労介護者の皆様に心より御礼申し上げます。また、就労介護者へ研究の依頼書を配布することに惜しみないご協力をくださいました介護支援専門員の皆様にも心より御礼申し上げます。

## 引用文献

厚生労働省, 国民生活基礎調査. (2016) 主な介護者の状況. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/dl/05.pdf>.



- 厚生労働省, 雇用均等・児童家庭局雇用均等政策課. (2016) 働く女性の実情. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/dl/13b.pdf>.
- 厚生労働省, 雇用均等基本調査. (2016) 介護者の状況. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/dl/12c-1.pdf>.
- 松本明美, 赤石三佐代, 橋本知子. (2012). 疾患をもつ昼間独居高齢者の介護に関する研究 (その1) 就労介護者の思いと在宅生活に影響を与えるもの. *ヘルスサイエンス研究*, 16(1), 31-36.
- 内閣府, 高齢社会対策. (2016) 平成27年度版 高齢社会白書. [http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/pdf/1s2s\\_3\\_2.pdf](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/pdf/1s2s_3_2.pdf).
- 内藤恭子, 小山田隆明. (2002). 在宅介護者の介護負担感に関する研究—介護者の社会的関係の様態による影響—. *日本看護学会論文集 地域看護*, 33, 30-32.
- 中越竜馬, 武政誠一, 中山可奈子, 森岡寛文, 雄山正崇. (2014). 在宅高齢者のADLとその家族介護者のQOL・介護負担感の縦断的な変化に影響を及ぼす要因について. *理学療法科学*, 29(1), 87-95.
- 越智若菜, 田高悦子, 臺有桂, 河原智江, 田口理恵, 糸井和佳. (2011). 中年期就労介護者の介護と仕事の両立の課題に関する記述的研究. *日本地域看護学会誌*, 13(2), 140-145.
- 李文娟. (2004). 在宅介護の継続希望と関連する要因. *老年社会科学*, 25(4), 471-481.
- 杉本麻希, 磯崎友美, 横田真理子, 加賀田茂子, 岡部明子. (2013). 仕事を辞めずに介護に取り組む家族への支援 変則勤務に対応しチーム制訪問看護で支えた一事例. *訪問看護と介護*, 18(8), 657-661.
- 高橋順子, 眞鍋知子. (2013). 認知症高齢者を介護する配偶者の介護継続意思を支える要因—配偶者特有の認識—. *看護総合科学研究会誌*, 15(1), 3-15.
- 角田充子, 高橋栄子, 安達晃一. (2000). 在宅末期患者家族における介護負担の経時変化. *第11回日本在宅医療研究会学術集会*, 27, 705-707.