

## 「介護者の会」参加によってもたらされる介護への影響 — 現役介護者の変化と介護終了者との相互作用 —

加藤久恵, 兵藤好美<sup>1)</sup>

### 要 約

本研究は、「介護者の会」参加によってもたらされる介護への影響を、現役介護者と介護終了者の相互作用に焦点を当てて探求しようとするものである。特に介護終了者が介護を終えた今もどういう意図で会に参加し、実際に何が得られているのか、また介護終了者の参加がもたらす現役介護者への影響は何なのかを、明らかにすることを目的とした。2つの「介護者の会」に依頼し、現役介護者10名、介護終了者13名を対象として、半構造的面接を行った。その結果1) 現役介護者は、会への参加によって将来への不安が軽減し、相談できる人が出来た、適切な介護用品を活用できるようになった等の変化が見られた。2) 現役介護者は介護終了者が「介護者の会」の世話役を行ってくれることで安心して会に参加でき、介護終了者から安心感や介護ヒントを与えられていた。3) 介護終了者は、次第に聴く立場から語る立場へと変化すると同時に、自らの介護の振り返りも行っていた。4) 介護終了者もまた「介護者の会」から情報や現役介護者からの信頼感を得ており、会の成長・活動意欲へと繋がっている、といったことが明らかになった。

キーワード：介護者の会、現役介護者、介護終了者、認知症高齢者、参加継続理由

### 緒 言

老年人口の増加に加え、今後在宅での高齢者介護はますます増加していくと考えられる。介護保険が適用されているとは言え、介護者の身体的・精神的負担は大きく、それまでの生活パターンの変更を余儀なくされることになる。塚田、斎藤によれば、日本には未だに、「老親の世話は子供（特に嫁）がするもの」「介護は女性が担うもの」といった古い家族制度的体質が残っている<sup>1)</sup>と言われる。またニーズがあるにも関わらず、公的サービスの利用は恥ずかしいと思う高齢者や家族がいること<sup>2)</sup>も報告されている。公的サービスを必要としながらも世間体が気になり利用できず、ひとり悩み・迷いながら日々の介護を行っている介護者にとって、セルフヘルプグループである「介護者の会」への参加は、介護者自身の心身に大きな影響を与えていくのではないかとと思われる。

介護者の負担軽減に、公的サービス、特にデイケアの存在は大きく、要介護者がデイケアに行ってい

る間、介護者は「介護者の会」に参加し、同じ立場にある者同士の交流によって、それぞれの抱える身体的・精神的健康問題を軽減することができる<sup>3)</sup>と言われている。セルフ・ヘルプ・グループとは、同じ悩みを抱えた人同士が集まり、苦しみを分かち合ったり、問題解決のために助け合ったりするグループを指し、近年ますますその活動は盛んになってきている。その理由として、西川は(1)家族・近隣などの普段のサポートシステムが崩壊したり、機能しにくくなってきていること、(2)ニーズがあるのに専門機関・制度などが少なかったり、まったくないこと、(3)制度によるサービスでは満足できないものを満たしたいと言う欲求が出てきていること、(4)利用者の主体性、権利意識などが増大していること<sup>4)</sup>を挙げている。また岡は、セルフ・ヘルプ・グループを、「わかちあい」「ひとりだち」「ときはなち」の場である<sup>5)</sup>と述べている。一時しのぎの「慰めあい」の場ではなく、同じ体験をした仲間、自分の中の「抑えられていた気持ちを出す」ことによって心を軽くし、

京都桂病院

1) 岡山大学医学部保健学科看護学専攻

次のステップに進もうという前向きな姿勢が含まれる「わかちあい」の場である。また、「わかちあい」の目的には、「ひとりだち」と「ときはなち」がある<sup>5)</sup>と言われる。「ひとりだち」には、「自分で選び自分で決める」という意味と「社会に参加する」という二つの意味があり、「ときはなち」には、「自分を尊敬する」という意味と「社会に働きかける」という二つの意味がある<sup>5)</sup>。

さらに西川の紹介<sup>4)</sup>によれば、Adamsはセルフ・ヘルプ・グループを(1)専門職がセルフ・ヘルプ・グループを取り込むタイプ、(2)専門職がセルフ・ヘルプ・グループを側面から援助するタイプ、(3)専門職からセルフ・ヘルプ・グループが自律しているタイプの3つに分類<sup>6)</sup>している。「自律的」タイプでは、専門職とセルフ・ヘルプ・グループのあいだにはっきりとした距離があり、専門職から独立して運営がなされ主体的に組織されており、常に両者の関係を問いながら活動する特徴が見られる。更に全国規模で運営されているもの、個人が発起し、地区単位で行われているものなどにも分類される。

また2つの「介護者の会」には、現在介護をしている介護者（以下、現役介護者とする）と、現在は介護を終了した介護終了者の両者が参加している。現役介護者同士が経験を話し合うことで得られるピア・カウンセリング効果に関する研究報告<sup>7)</sup>は過去にもいくつか見られるが、介護終了者の参加による相互作用に関する研究は殆ど見あたらない。

そこで本研究は、「介護者の会」参加によってもたらされる介護への影響を、現役介護者と介護終了者の相互作用に焦点を当てて探求しようとするものである。現役介護者では、会参加により「介護者の会」参加前の思いがどのように変化し、影響を受けているのであろうか。一方介護終了者ではどのような意図で会に参加し、実際に何が得られているのだろうか。そして現役介護者と介護終了者の相互作用がどのようにもたらされているのだろうか。以上3つの課題を明らかにすることを目的とした。

## 方 法

### 1. 対 象

「介護者の会」1（疾患名を限定していない混合型在宅高齢者を介護している介護者の会）、及び「介護者の会」2（認知症高齢者を介護している介護者の会）に所属している計23名。「介護者の会」1に参加している介護者は、現役介護者7名、介護終了者7名。「介護者の会」2に参加している介護者は、

現役介護者3名、介護終了者6名であった。本研究の対象セルフヘルプグループである「介護者の会」の選定は、A市社会福祉協議会からの紹介によるものである。

「介護者の会」1及び「介護者の会」2は要介護者の疾患名は異なるが、セルフヘルプグループとしてどちらも「自律的」タイプであり、「介護者の会」参加によって現役介護者及び介護終了者にもたらされるものが何なのかという視点で対象を選定した。要介護者の疾患名、即ち会の特徴によって差違が見られた点については、それぞれのテーマの最初に記述した。

#### 1) 介護者の概要

表1に示したように「介護者の会」1の平均年齢は66.7 (SD: 8.1) 歳で、その内介護終了者62.4 (SD: 5.7) 歳、現役介護者71.0 (SD: 8.1) 歳であり、「介護者の会」2の平均年齢は63.8 (SD: 4.8) 歳、介護終了者66.2 (SD: 3.4) 歳、現役介護者59 (SD: 3.6) 歳であった。

#### 2) 要介護者の概要

平均年齢は「介護者の会」1では82.4 (SD: 6.5) 歳、「介護者の会」2では79.3 (SD: 10.4) 歳であった。「介護者の会」1では介護保険を7名中5名が利用し、「介護者の会」2では3名全員が利用していた。

## 2. データ収集及び分析方法

### 1) 調査方法

「介護者の会」1では、調査依頼時に協力依頼文書と共に面接依頼項目を口頭で説明し、同意の得られた介護者に対して、後日個別に面接調査を行った。内3名については、介護者の都合により電話での面接調査のみ実施した。「介護者の会」2では、予め、副代表から会員へ研究協力依頼書と面接項目記載用紙を送付して頂き、後日、その後1人ずつ訪問調査の可否を電話で尋ね、訪問日時を決定した。調査期間は、2003年8月の約1ヶ月間。

なお調査は介護者本人の希望を尊重し、プライバシーの保つことのできる「介護者の会」開催会場（公民館等）の一室もしくは介護者宅の一室で行った。一回の面接時間は約50～90分であった。半構造化面接法を用い、同意の得られた介護者に対しては、面接調査内容をテープに録音した。また介護者の発言時の表情、問いに対する反応、協力度、積極性及び

表1 対象者（介護者）の概要

	属性*	年代	性別	仕事	続柄	介護終了後	介護期間	介護時間/日	「介護者の会」参加期間	介護支援者
A	1-終了	60	女	無	妻	4ヶ月	6年	10時間	介護時-7年	無
B	1-終了	50	女	無	嫁	2ヶ月	10年8ヶ月		介護時-5年	有-夫
C	1-終了	60	女	無	娘	5年	7年	3時間	介護時-4年	無
D	1-終了	60	女	無	娘	5年	3年	4-5時間	介護時-3年	有-妹・嫁
E	1-終了	60	女	無	嫁	7年	5年	必要時のみ	介護時-1年	有-夫
F	1-終了	60	女	無	娘	3年	9年	3-4時間	介護時-1年	無
G	1-終了	60	女	有	妻	3年	30年	1日中	介護時-1年半	無
H	1-現役	60	女	無	嫁		1年	2時間	7年	無
I	1-現役	70	女	無	妻			30分	6年	無
J	1-現役	80	女	無	妻		21年	1日中	3年	有-娘
K	1-現役	60	女	無	娘		5年	1-2時間	8年	無
L	1-現役	80	女	無	妻			食事準備のみ	5年	無
M	1-現役	60	女	無	妻		4年	必要時のみ	4年	無
N	1-現役	70	女	無	妻		4年	必要時のみ	2年	無
O	2-終了	60	男	無	夫	1ヶ月	15年	1日中	介護時-5年	無
P	2-終了	70	男	有→無	夫	10ヶ月	8年	1日中	介護時-5年	有-デイケア
Q	2-終了	60	女	無	嫁	6ヶ月	10年	1日中	介護時-2年	無
R	2-終了	60	男	有→無	息子	1年	7年	17時間	介護時-5年	無
S	2-終了	60	男	有→無	息子	9年	10年	1日中	介護時-0年	有-病院
T	2-終了	60	女	有→無	嫁	8ヶ月	10年	1日中	介護時-5年	無
U	2-現役	60	女	無	妻		9年	1日中	1年半(会報のみで参加)	無
V	2-現役	50	女	無	娘		7年	1日中	4年	有-デイケア
W	2-現役	60	女	無	妻		10年	1日中	1年	無

属性\*：終了=介護終了者，現役=現役介護者

面接者の適切性も面接記録に記載した。

## 2) 調査項目

下記のインタビューガイドを作成し、現役介護者については現在の状態を、介護終了者については介護終了時の状態を振り返り、広く語って貰った。

### 【インタビューガイド】

#### ① 「介護者の会」参加後の変化

会の参加前と変化したことがありましたか。変化があった場合、どのような変化があったかを具体的にお聴かせ下さい。

#### ② 現役介護者にとっての「介護者の会」の存在

あなたにとって、会はどのような存在ですか。

#### ③ 介護終了者にとっての「介護者の会」の存在意義（会への継続参加理由）

あなたにとって、会はどのような存在ですか。ま

た、介護が終了されても継続して参加されている理由を、具体的にお聴かせください。

#### 3) データの分析方法

インタビューガイドに基づいた介護者による語りの内容を書き起こした逐語記録と面接時記録をデータとして、分類を行った。分類にあたっては、各カテゴリーの定義に沿って各介護者の発言内容を抽出し、整理した。そして抽出・整理された内容をコード化し、さらに意味と関係性を考慮しながらいくつかのカテゴリーに分類した。

#### 4) データの信頼性

前述のように面接を行った介護者の協力度、積極性及び面接者自身の面接の適切性として McCracken の発話データの評価基準<sup>9)</sup>に従い、データの信頼性・妥当性を検討した。その結果、半構造的面接に

よる信頼性の限界を前提としながらも、発話データに相互一貫性、統一性、説明力等が見られた。

5) 倫理的配慮

調査依頼用紙には、調査への参加・質問への回答は介護者の自由意思であること、記載内容の守秘、匿名性を約束し、拒否による「介護者の会」への影響は全くないことを記載した。また面接調査前に、改めて調査主旨・内容を説明し、同意が得られた介護者のみに面接を行った。面接調査のテープ録音に関しては、データは本研究でのみ使用し、研究中は外部に漏れないよう厳密に保管し、研究終了後速やかに消去することを約束した。

結 果

会参加後の変化、現役介護者・介護終了者それぞれにとっての会の存在意義、及び相互作用について、面接での発言内容を基にその関連性を図式化した(図1)。そして以下に各段階を構成するカテゴリ・サブカテゴリについて具体例を挙げながら説明する。なおテーマを『 』, カテゴリを《 》, サブカテゴリは〈 〉, 典型的な発言を「 」で示した。

1. 『「介護者の会」参加後の変化』

参加後の変化について、語られた内容を類似する項目でまとめると、表2に示すように7個のカテゴリと21個のサブカテゴリとして抽出することができた。

会の特徴によって見られた差違に注目すると、「介護者の会」1に特徴的なのは、自分の時間を楽しむことができるようになったというもので、会で行う手芸などの影響が大きかった。家に帰ってからも手芸やちぎり絵を楽しむようになった介護者もいた。「介護者の会」2に特徴的なのは、精神的・身体的負担の軽減と、将来への不安の軽減であった。認知症や、認知症の進行に伴う要介護者の変化、その対処方法を、介護終了者や他の介護者から予め聞いておくことで、ある程度予測立てができるようになったためであった。

《介護に対する認識の変化》

疾患やそれに伴う症状についての知識を得ることによって、〈自分の介護を客観視できるようになった〉、〈将来の不安に対する考え方が変わった〉、〈自分の介護に自信をもてるようになった〉、〈介護にゆとりが持てるようになった〉という語りが聞かれている。そして世間体を気にして公的サービスの利用に罪悪感を抱いていた介護者は、会参加後介護者自身が健康でいなければいけないという思いを抱くようになった〈介護に対する考え方が変わった〉と語っている。またこれまでの義務感で行ってきた〈要介護者への介護態度を改める〉発言がみられ、〈自分の生活ベースを掴み〉、〈自分の時間を楽しめる〉ようになる等のポジティブな認識の変化がみられている。

「私よりももっと大変な人がいるんだと思った。他者の話を聞くと、介護に対する見方が主観から

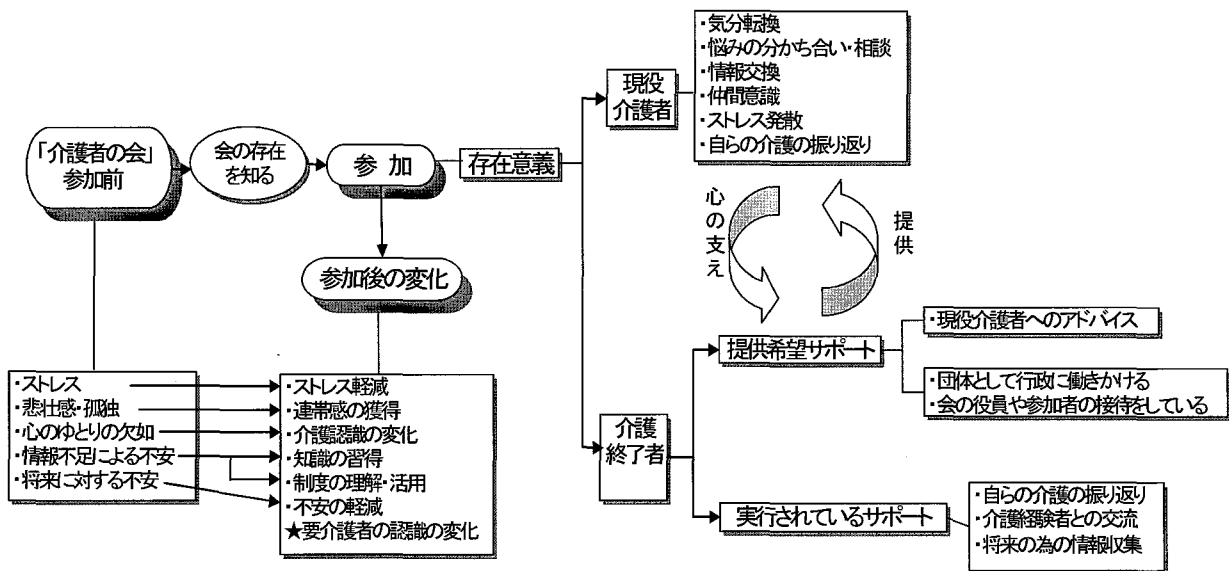


図1 現役介護者の変化と介護終了者との相互作用

表2 「介護者の会」参加後の変化

カテゴリー	サブカテゴリー
1. 介護に対する認識の変化	介護に対する考え方が変わった
	自分の時間を楽しむようになった
	自分の生活ペースが掴めるようになった(気分転換)
	介護にゆとりがもてるようになった
	将来の不安に対する考え方が変わった
	自分の介護を客観視出来るようになった
	自分の介護に自信がついた
	要介護者に対する介護態度を改めた
2. 安心感	家族に介護に対しての意見が言えるようになった
	「自分だけじゃないんだ」とわかった
	不安が軽減した
3. ストレスの軽減	今後出現する症状の予測が出来た
	ストレスが溜まらなくなった
	愚痴を言わなくなった
4. 制度・介護用品の活用	家で要介護者にあたらなくなった
	トロメリンを使うようになった
5. 知識の習得	介護保険を使い住宅改修した
	新たな介護方法を取り入れた
6. 連帯感	認知症についての対処方法が解った
	介護者同士の連帯感が得られた
7. 要介護者の変化	要介護者の公的サービスに対する認識が変わった

客観に変わった。要介護者の行動を、ゆとりを持って見守れるようになった。介護者が疲れてしまふとろくな介護にならないから、施設へ預けることに引け目を感じなくなった。」(Q)「義務感でしていた介護が、ここ2-3年は母の介護があったから今の自分があるのだと言う考え方が出来るようになった。」(S)「余暇活動等で自分自身が気分転換出来ることで、朗らかに介護できた。」(T)

#### 《安心感》

どうして自分だけがこんな目に合わなければいけないのかという思いを抱いていた介護者が、他の介護者の触れ合いを通して仲間意識や連帯感を獲得し、〈自分だけでじゃない〉という認識に変わってきて

いる。また認知症の進行に伴う症状や対処方法については、介護終了者介護者の経験を聞くことで予測を立てることができ、〈今後出現する症状の予測が出来る〉ようになっていた。そのことで、先の見えない将来への〈不安が軽減〉されていた。

「同じような苦勞をしている人たちと話をすることで、自分だけじゃないと判って、精神的にすごくラクになった。」(F)「他者の話を聞き、次に出てくる症状の予測が出来た。」(P)

#### 《ストレスの軽減》

誰にも悩みや愚痴を話せず、孤独感に苛まれていた介護者にとって、安心して何でも話せる仲間・場ができたという安心感の獲得によって、〈ストレスが溜まらなくなり〉、〈愚痴を言わなくなった〉という変化につながっていた。また、会の存在は、介護に対する認識や〈家で要介護者にあたらなくなった〉といった介護態度の変容にも繋がっていた。

「要介護者に対する愚痴を聞いてもらったり、自分の介護について他者と話し合ったりすることで気持ちがスッキリし、家に帰ってから要介護者にきつくあたることがなくなった。」(A)「介護が重荷に感じなくなり、平常心でできるようになった。ストレスが溜まらなくなった。愚痴は会で言い、家では言わなくなった。」(H)

#### 《制度・介護用品の活用》

新しい制度や介護用品についての知識は、日々介護に追われている介護者にとって、なかなか情報を得る機会がない。納得のいくまで説明を聞き、例えば〈トロメリンを使うようになった〉といった自分に合ったものを活用できるようになったことで、精神的・身体的・経済的負担の軽減にもつながっている。〈介護保険を使い住宅改修した〉というような社会制度の上手な活用が、その後の介護継続に大きく影響するという語りもきかれた。

「要介護者が水分を飲むとむせて困っていたのですが、トロメリンがいいって教えてもらって使うようになって…。すごく助かりました。」(L)「支援センターの人に教えてもらって、介護保険を使って、床の段差をなくしたり、トイレの改修、手すりつけなどを行った。」(I)

#### 《知識の習得》

疾患やそれに伴い出現する症状・対処方法を理解することで、〈認知症患者への対処方法が解り〉、要

介護者への理解が深まったことによる関係性の改善や、自分なりの〈新たな介護方法を取り入れる〉等の工夫を行い、以前よりも介護に前向きに取り組む姿勢がみられた。

「会でお互いの体験を話し合っ、こういう風にした方がいいのかなと思った。」(I)「認知症の症状に対する対処方法がわかった。」(Q)

#### 《連帯感》

心を開いて話ができる仲間存在は、それまで孤独感を感じていた介護者にとって、〈介護者同士の連帯感が得られる〉ことに繋がり、大きな心の支えになっていた。

「介護者同士の連帯感が得られた。」(O)

#### 《要介護者の変化》

介護者以上に外との交流の少ない要介護者にとって、公的サービスを利用することに大きな不安を抱く人も多い。知人の公的サービス活用という情報は、それまでサービスに対して抱いていた不信感や不安感を軽減するものであり、〈要介護者の公的サービスに対する認識が変わった〉という語りが見られている。介護者にとっても、知人の活用をきっかけに、公的サービスに関する話を要介護者と行いやすくなっていた。

「他の参加者の公的サービスの利用状況などを家庭で要介護者に話すことで、〇〇さんも利用しているのであれば私も利用してみようと、要介護者の公的サービスへの認識が変化した。公的サービスについて要介護者と話しやすくなった。」(K)

## 2. 『現役介護者にとっての「介護者の会」の存在意義』

会の存在について、面接調査で語られた内容を類似する項目でまとめると、表3のように9個のカテゴリーと26個のサブカテゴリーを抽出することができた。

「介護者の会」1では、定例会（月1回）に支援センター職員も参加しており、新しい制度やその申請方法について、介護者に解りやすい説明があり、介護者は納得のいくまで聞くことが可能であった。また時には、業者が最新の介護用品を持参し紹介する為、それらの情報をより身近に感じ、知り、活用することができるようになっていた。

「介護者の会」2では、定例会（月1回）に加え、本部と支部からそれぞれ月1回会報が出版されてお

表3 現役介護者にとっての「介護者の会」の存在意義

カテゴリー	サブカテゴリー
1. 情報交換	情報が得られる（制度・介護用品・病気）
	知っていることを教えあう
	情報交換が出来る
	他者の話を聞かせてもらえる
	視野が広がる
2. 気分転換	将来発生する症状への心構えが出来る
	気分転換が出来る
	安らげる
	楽しい（手芸・コーラス）
	気の合う人と話せるのが楽しい
3. 悩みの分かち合い・相談	手芸などをするきっかけになる
	悩みを話し合える
	分かってもらえる
	愚痴を言い合える
4. 交流	具体的アドバイスが貰える
	色んな人と交流できる
	人脈が出来る
5. ストレス発散	友達が出来ると
	ストレスが発散できる
6. 自らの介護の振り返り	他者の話を自分に重ね合わせる
	自分の抱えている問題を客観視できる
7. 心の支え	仲間意識が出てくる
	心強い
8. 援助	自分の経験を役立てたい
	介護者の心のケアを行える
9. 社会への働きかけ	社会に働きかけることが出来る

り、定例会に参加出来なくても、介護保険や認知症に伴う様々な情報・他地域の会員の介護状況などを知ることができ、会員への情報発信・介護体験の共有は、認知症介護者にとっての大きな心の支えとなっていた。

#### 《情報交換》

会参加前には得られなかった〈情報を得られる〉ことで、〈視野が広がる〉、〈将来発生する症状への心構えが出来る〉といった効果が見られている。その結果、要介護者のことをさらによく理解できるよ

うになったり、制度を活用できたり、〈他者の話を聞かせて貰った〉り、他者の経験に基づいた工夫を知って、自分の介護に役立てたりすることができていた。また、〈知っていることを教え合う〉といった情報の共有のより、会員同士の連帯感の獲得、信頼関係の形成につながりが見られている。

「介護者は悩みの相談や申請などをどこに行けばいいのかなどが判らないのですよ。会では、今まで自分が必要にならなければ知らうと思わない制度などを知ること・活用することが出来るようになります。」(H)「介護方法やいろんな情報を教えてもらって、他の人のしている工夫などを参考にしています。」(F)

#### 《気分転換》

同じ立場の人同士で悩みや愚痴を言い合ったり世間話をしたりする場合は、介護者にとってストレス発散〈気分転換〉〈安らぎ〉の場となっていた。また、家では一人でしょうとは思わない手芸も、会で〈気の合う人と話せるのが楽しく〉、みんなと話しながらすることで、〈楽しんで〉できていた。こうした機会は〈手芸等をするきっかけともなり〉、家に帰ってからも続きを行ったりして、自らが楽しむ時間を作ることができるようになっていた。

「介護ばかりしていたらイライラもするので、気分転換に参加していた。人といろんな話をしたり、コーラスや手芸をするのが楽しいんです。」(G)

「介護の場を離れることで気分転換になるんです。」(M)

#### 《悩みのわかちあい》

会では介護者にとって、日頃他者に言えない〈悩みを話し合ったり〉、〈愚痴を言い合える〉、〈分かってもらえる〉場であった。悩みを抱えている介護者に対しては、経験に基づいた〈具体的なアドバイスが貰え〉、すぐに自分の介護に適用しやすいので助かる、という語りもきかれた。本などで得られた情報は、自分の状況となかなか合致しないためあまり参考にはならないということだった。

「みんな介護の内容は違っても同じ立場の人同士だから愚痴を言い合えます。」(G)「お互いの介護の話をし、その人の行った事を汲み取って、こんなタイミングでこういう風にしてみたら…と、具体的なアドバイスをしてもらえるので助かる。」(O)

#### 《交流》

介護をすることで初めて現実味を帯びて感じられた社会の偏見、介護者としての苦勞を共有し、同じ経験を積んできた〈色々な人と交流でき〉、〈友達ができる〉、〈人脈ができる〉場であることがわかった。また、介護者が共通して痛感する社会の偏見に対しては、団体として社会に働きかけることの大切さを感じていた。

「介護と言う苦勞を通じて、人格的に高いレベルの人が多いですよ。」(Q)「人とのふれあいがある。友達が出来た。」(D)

#### 《ストレス発散》

たえずストレスに晒されながらも、悩みや愚痴を家では話すこともできず、会が〈ストレスの発散できる〉場であることは介護者にとって、とても貴重な存在であった。

「介護の大変さや悩みを聞いてもらって解決できる。話すことでストレスが発散できるのです。」(H)

#### 《自らの介護の振り返り》

会に参加するまでは、自分の介護を主観でしか捉えることができなかったが、〈他者の話(介護状況)を自分に重ね合わせる〉ことで、〈自分の抱えている問題を客観視できる〉ようになっていた。

「他者の介護状況を聞いて、うちはまだいい方なんだ。ありがたいな。と思えるようになった。お互いの体験を話し合って、こういうふうにしたほうがいいのかと思った。」(I)「自分の抱えている問題を客観的に見ることが出来る。」(N)「自分のしてきた介護を振り返り、検証する場でもある。」(T)

#### 《心の支え》

他者の介護状況を知ることと同じ状況であるといった〈仲間意識が出てくる〉ことがわかり、参加前に抱いていた被害者意識が薄れ、介護に対して〈心強く〉前向き・意欲的姿勢を持つことができるようになっていたことがわかった。

「自分だけじゃないからがんばろうと思えるようになった。」(L)

#### 《援助》

現役介護者同士の支え合いだけでなく、介護終了者との交流ができる場であった。介護終了者は、現

在悩んでいる介護者に対して、〈自分の経験を役立てたい〉といった想いでアドバイスをっており、それはまた介護終了者にとっても自分の介護の振り返りの機会にもなっていた。現役介護者の抱える苦悩は、同じ経験をしてきた介護終了者だからこそわかり得るものである。〈介護者の心のケアを行える〉、苦しんでいる人を助けたいという介護終了者の思いと、現在の介護状況に悩む介護者との間に、需要-供給関係が成立しており、会という場を通して、お互いの関係性に良い影響がもたらされていることが明らかになった。

「介護者同士が思いを分かち合えることで、介護者自身の心のケアを行える。」(E)「自分自身の経験を、今困っている人に少しでも役立てたい。」(T)

#### 《社会への働きかけ》

「認知症になっても安心して暮らすことができる社会」を作るため、個人としてではなく、より影響力の強い「団体」として行政に働きかけを行っていた。認知症介護の現状を報告するとともに、社会の偏見を解いていくため「社会に働きかけることが出来る」組織を目指し、活動を行っている。

「個人としてではなく、団体として社会に働きかけるのが大切だと思う。自分の身内の状況を外にさらけ出して、自分の体験を公にしないと社会の認知症に対する偏見がなくならないと思う。」(T)

### 3. 『介護終了者にとっての「介護者の会」の存在意義（現在も継続参加している理由）』

介護終了者にとっての会の存在意義について、語られた内容を類似する項目でまとめると、表4のように6個のカテゴリーと12個のサブカテゴリーが抽出された。

「介護者の会」1と「介護者の会」2の共通点としては介護終了者が役員をすることで、現役介護者が安心して会に参加できるよう、また介護継続できるよう、それぞれの会の特徴を踏まえた支援方法が行われていた。会の違いとしては「介護者の会」2への参加者は認知症患者の介護者であり、苦しみを表出できずにいる介護者に対しては、表出できるような投げかけがなされていた。そして「介護者の会」2では、社会への働きかけの中心を介護終了者が担っていることが明らかになった。

表4 介護終了者にとっての「介護者の会」の存在意義（会への継続参加理由）

カテゴリー	サブカテゴリー
1. 現役介護者へのアドバイス	自分の経験からアドバイスする
	現役介護者が将来の予測を立てる役に立てる
	現役介護者の心の苦しみを聞いてあげる
	苦しみを表出できるよう投げかける
	認知症に対する介護者の自責の念を解いてあげる
	現役介護者に喜んでもらえるのが嬉しい
2. 交流	仲間がいる
	介護を経験した人と触れ合える
3. 情報収集	最新の情報が得られる
4. 自らの介護の振り返り	自分の介護経験を振り返ることができる
5. 役割がある	役員をしている
6. 社会への働きかけ	会として社会に働きかけるのが大切だから

#### 《現役介護者へのアドバイス》

介護終了者による〈自分の経験からのアドバイス〉は、大いに〈現役介護者が将来の予測を立てるのに役にたっている〉。さらに〈苦しみを表出できるように投げかける〉ことや〈現役介護者の心の苦しみを聞く〉といった精神的な支援も積極的になされていることが明らかになった。または、〈認知症に対する介護者の自責の念を解いてあげたい〉という強い思いから、参加・助言している介護終了者もいた。そして現役介護者への世話やアドバイスをすることによって〈現役介護者に喜んでもらえる〉といった援助の喜びを感じていることも語られていた。

「現役介護者は他者の経験を聞いて将来への予測が立つと思うから。」(O)「介護者の心構えは共通だから、現役介護者の心の苦しみを聞いてあげる。」(Q)「認知症に対する介護者の自責の念を解き、そうではないのだと言う事を伝えたい。」(T)「世話をすることで現役介護者に喜んでもらえる事が嬉しい。」

#### 《交流》

会の参加によって〈介護をした人と触れ合う〉ことができ、〈仲間がいる〉という連帯感と共に、介



護のことは勿論、その他のことについても互いに語り合える交流の場となっていることが分かる。

「過去に介護をした人と触れ合う事が出来る。」(A, D) 「仲間がいる。」(B, Q)

#### 《情報収集》

介護が終了しても、今後自分たちが要介護者となった時への準備として最新の知識や情報を収集しておきたいという気持ちから、介護に関する〈最新の情報が得られる〉という情報収集への期待感もあることが分かった。

「介護用品や制度等の最新の情報を得ることが出来る。新しい知識が得られる。」(A, B)

#### 《自らの介護の振り返り》

会において様々な介護者のあり方や想いを聴くことは、介護終了者にとってもまたこれまでの〈自らの介護を振り返り〉の場ともなっていた。

「自分の介護経験を振り返る事が出来る。」(D)

#### 《役割がある》

会の中では、それぞれの〈役割がある〉ことや任せられ期待されていることがあり、それが参加理由になっている介護終了者もみられた。

「役員をしているから。」(B)

#### 《社会への働きかけ》

単に現役介護者への介護知識の伝達や情緒的サポートに留まらず、〈会として社会に働きかけるのが大切だから〉という考えの基、広報活動に関わっていた。

「認知症に対する偏見・差別を無くすため、社会に働きかけるのが大切だと思ったから。」(T)

### 考 察

#### 「介護者の会」参加前、介護者が抱えていた思い

会参加前の介護者は、精神的ストレスの蓄積、孤立感、生活パターンの崩壊、ゆとりの欠如、不安、身体的負担を多く感じていた。このことは、ほとんどの介護者に介護支援者のいなかったことが大きく関係しており、相談したくてもできないという苦況の中、介護を継続しなければならなかった介護者の、孤独で厳しい状況が浮き彫りにされたことによると思われる。成木ら<sup>9)</sup>の研究においても、介護支援者がいないことが介護負担を増加させる大きな要因であり、その必要性が指摘されている。本研究でも介

護支援者の必要性、介護者への支援体制の重要性が再確認されたと言えよう。

認知症の場合、要介護者が見せる症状に対して、最初は気づけなかった、認めたくなかった、まさかと思った、などの意見が聞かれた。認知症状特有の波があるため、時折おかしいと感じて、なかなか病気であるとは認識できず、受診するに至らなかったという。斎藤ら<sup>10)</sup>の研究によると、認知症状に気付いてから診断を受けるまで最も多かったのが1年以上経ってからであり、早期に発見するためにも介護者が気軽に相談できる場所や相談できる人の必要性が挙げられている。「認知症」を、身近な存在としてなかなか受け入れられず、たとえ受け入れようとしても、その対処方法がわからず、路頭に迷う介護者の苦悩が伺われた。世間の認知症に対する理解度の低さが偏見を生みだし、病気に立ち向かおうとしている介護者・要介護者の不安や苦しみに、更なる拍車をかけ、世間体を気にするあまり公的サービスの利用をも躊躇させてしまう状況もあることが明らかになった。

ひとりで介護する介護者の身体的・精神的負担の大きさは計り知れないものである。社会の偏見に傷つきながらも、公的サービスを利用せざるを得なかった介護者の状況が、極めて深刻なものであったのかがわかる。介護終了者は、偏見と介護ストレスに押しつぶされそうになりながらも介護を行い、経験を通して、自らの足で情報を獲得していくことで、自分なりの介護方法を見出さなければならなかった。これらの経験を通して、介護者の為の、「わかちあい」「ひとりだち」「ときはなち」の場の必要性、社会の偏見を解くことの重要性が痛感され、それが現在の活動の基盤と繋がっていることが推察される。

#### 会参加により、もたらされる影響

参加者にとっての会参加の意味合い・参加姿勢は、参加期間によって変化していることが明らかとなった。月1回の定例会への参加は、当初、介護者にとって悩みの相談・気分転換・ストレス発散の場といった救済的存在であったが、参加を継続し、互いの介護について話し合うことにより、それは自らの介護の振り返り、仲間意識の形成といった効果をもたらしていた。また、介護の合間をぬって会へ参加することは、介護者に必然的に介護の場を離れさせるきっかけにもなっており、そのことが気分転換の一助にもなっていたと推察される。渡邊<sup>11)</sup>の研究でも、高齢者の老いをポジティブに受けとめるために

は「細く長いつきあい」が重要とされており、在宅介護者にとっても、時には介護の場を離れ、気分転換することの大切さが感じられる。また、参加姿勢も、初めは他者の話をただ聞いているだけであったのが、次第に参加者に心を開き、自分の状況を語ったり、他者の悩みを聴いたりする立場に変化していた。このことは、春日<sup>12)</sup>の①孤立と孤独からの解放、②他者との共感・つながりの回復、③問題経験の社会的文脈の認識、④アイデンティティの再構成といったセルフ・ヘルプ・グループ参加による介護者の変化に共通するものである。

今回の研究で新たに明らかになったこととして、要介護者の認識の変化がある。介護者が会で得た他者の介護状況や公的サービス利用状況を要介護者に話すことにより、要介護者のそれらに対する認識が変化し、新たに取り入れたといった発言もきかれた。在宅療養を機に、介護者以上に社会との交流が狭まった要介護者にとって、これらの情報は認識の変化とともに、社会性の拡大にもつながる。介護者同様、他者との触れ合いを通して得られるものは多く、自らの状況を客観視できる機会にもなり、介護者との関係性の改善以外にも、その後の生活に広がりをもたらすと考える。

#### 介護終了者の参加により現役介護者が得られるもの

介護者同士が「わかちあい」を行うことで、精神的負担軽減へとつながることは、セルフヘルプ・グループの活動目的でもあり、既に先行研究<sup>5)</sup>でも証明されている。本研究でも同様の結果が得られたと言えよう。

本研究において、現役介護者に特徴的な将来への不安の軽減、相談できる人が出来た、適切な介護用品を活用するようになった、という参加後の変化には、介護終了者参加の影響が大きいことが明らかになった。過去に介護を経験している介護終了者の冷静な目での振り返りや具体的アドバイスにより、現役介護者が得られるヒントや安心感は多大なものであった。また、会の運営や世話役を介護終了者がしていることで、現役介護者は安心して会に参加し、「わかちあい」の時間を設けることができるのである。介護終了者は自らの経験を通し、現役介護者の切羽詰った思いや苦悩、ストレスを理解している分、こうした形で会を支えていくことの重要性を認識、実践していくことができるのだと考える。

#### 会参加により介護終了者が得られるもの

介護経験者との交流、自らの介護の振り返り、自分の将来の為の情報収集、といったことの他に、提供希望サポートとして、自らの経験を通した現役介護者へのアドバイスがある。これは、西川によるRiessman「ヘルパーセラピー原則」の概念<sup>4)</sup>に説明されている、他者を援助することによって、援助者自身が利益を得る効果である。「ヘルパーセラピーの原則」により援助者が得る利益についてGartner & Riessman<sup>13)</sup>は、1) 他者に対して依存的になることが少なくなる。自分自身の問題を、距離をおいて見る機会を得ることが出来る。2) 自分が社会に役立っていると感じることが出来る。3) 他者を援助できるほどだから、自分はきっとよくなっているに違いないと感じることや、他者の人生に影響を与えてその人の苦しみを軽減するといった目に見える報酬を得ることが出来る。4) 他者への援助は、自己に関する過度な関心を紛らす大きな力となる<sup>14)</sup>。と述べている。これらの中で介護終了者にとっての会参加の意味として、自らの介護を客観的に振り返る機会ができること、自分が社会に役立っていると感じられることが当てはまる。その他に、社会の偏見を解き認知症高齢者が住みやすい社会にしてゆくために団体として行政に働きかけることも、会の目指すものであり、介護終了者が得られるものの1つ、「団体としての力」であると考えられる。

調査前、介護終了者が介護を終えた現在も会に参加し、現役介護者の接待やお茶の世話などをする事によって何が得られているのかが、よく理解できず、成果を期待して投資するというRusbultの投資モデルには当てはまらず不均衡をきたしているのではないかと思われた。しかし今回の調査から、介護終了者は自分の将来のための情報や参加者との交流、さらには現役介護者からの信頼という利益を得ており、更なる活動意欲へとつながっていることが示唆された。また会の成長を願い、団体としての社会への働きかけも行われており、介護終了者の会参加理由においても投資モデル<sup>15)</sup>が成立しているのではないかと思われる。

西川は、「セルフ・ヘルプ・グループ参加者全員が潜在的援助者であると同時に、潜在的被援助者でもある。自分の体験の開示が他のメンバーの役に立ったり、相手から感謝されたりするならば、援助者は自己効力感・有能感を高め、他者の窮状の解決や貢献した自分を誇りに思い、自尊心を高揚させるだろう。そして、その契機となった援助に対して、以

前よりも肯定的な態度を抱き、積極的にグループの活動に関わろうとするはずである。つまり、援助者はヘルパーセラピー効果を享受する。<sup>4)</sup>と述べている。

介護者同士の自己開示、心の「わかちあい」により、参加者全員が援助者であり、被援助者であることを知ること、またそのことによって、「ひとりだち」でき、自分への「ときはなち(自らの尊厳を取り戻すこと)」、社会へ「ときはなち(社会の偏見を解き、環境を変えていくこと)」が出来るようになっていくことが、本研究でも明らかとなった。

今回は2つの「介護者の会」にしか、接する機会を持つことができなかった。しかしながら2つの比較において明らかになったことは、セルフ・ヘルプ・グループとしての目的は共通しているが、支援方法は深刻さに応じ異なっているということである。会参加による満足度は、参加者の安堵の表情にも表れていた。「介護者の会」2では、現在の会に満足もしつつ、認知症に対する社会のあり方が、世界のレベルに比べるとまだまだといった意見も聞かれ、認知症患者がもっと暮らしやすい世の中にしていく事の重要性と今後の課題が挙げられていた。認知症患者にとって現在の社会は、偏見や差別にあふれた厳しく困難な状況である。それ故、今後も介護者への支援と同時に、社会に向かって理解を求めていく働きかけがますます重要になってくると思われる。

### 研究の限界と今後の課題

今回の調査は、O市内の2つの「介護者の会」参加者23名を対象にして得られた結果である。全国に様々な会が存在する中、本研究の結果だけでは一般化できない。今後更に事例数や対象特性を広げて調査を継続し、仮説モデルの検証を行っていく必要があると思われる。

### 結 論

- 1) 現役介護者に特徴的なのは、将来への不安が軽減した、相談できる人が出来た、適切な介護用品を活用するようになった、という点であった。同じ立場の人同士で話すことで、自らの介護を客観視できるようになったりしていた。
- 2) 現役介護者は、介護終了者が「介護者の会」の世話役を行ってくれることで、安心して会に参加でき、介護終了者から安心感や介護ヒントを与えられていた。
- 3) 介護終了者は、次第に聴く立場から語る立場へ

と変化すると同時に、自らの介護の振り返りも行っていた。

- 4) 介護終了者もまた「介護者の会」から情報や現役介護者からの信頼感を得ており、会の成長・活動意欲へと繋がっていることが明らかになった。

### 謝 辞

本研究にご協力いただきましたA市介護者のセルフ・ヘルプ・グループ「介護者の会」1及び「介護者の会」2の代表者、並びに参加者（現役介護者・介護終了者）の皆様、「介護者の会」を紹介していただきましたA市社会福祉協議会の皆様に、心より感謝申し上げます。

### 文 献

- 1) 塚田典子, 斎藤安彦: 高齢者の在宅福祉サービス利用に対する抵抗感に関する研究. 地域保健, 33, 2002.
- 2) 山田ゆかり, 石橋智昭, 西村昌記, 堀田陽一, 若林健市: 高齢者在宅ケアサービスの利用に対する態度に関連する要因. 老年社会科学, 19: 22-28, 1997.
- 3) 松村ちづか, 川越博美: 在宅痴呆性老人家族介護者にとっての家族会の意味- 家族介護者の人生観・介護観・家族会へのニーズとの関連-. 聖路加看護学会誌, 5, 2001.
- 4) 西川正之: 援助とサポートの社会心理学. 95-99, 北大路書房: 京都, 2000.
- 5) 岡 知史: セルフヘルプグループ. 13-86, 星和書店: 東京, 1999.
- 6) Adams, R.: Social Work and Empowerment. Macmillan: Indianapolis, 1996.
- 7) 藤本直規, 吉田摩喜子, 祖父江文子: 痴呆患者の介護者に対するピア・カウンセリング. 保健婦雑誌, 54: 928-933, 1998.
- 8) McCracken, G.: The long interview. Qualitative Research Method Series 13, Newbury Park, CA: SAGE.
- 9) 成木弘子, 飯田澄美子, 野地有子: 後期高齢者の主介護者における介護負担軽減に関する研究- 主観的な介護負担感を構成する要素の検討-. 聖路加看護大学紀要, 22: 1-11, 1996.
- 10) 斎藤好子, 松岡里美, 佐藤敏子, 石川陸弓, 佐藤美佐子, 宮崎脩子: 介護保険下における痴呆性高齢者及び介護者の現状と支援的課題. 三重看護学誌, 4: 21-30, 2002.
- 11) 渡邊裕子: 高齢者と同居する家族の老いの受けとめに影響する要因. 第32回日本看護学会論文集, 老人看護, 201-203, 2001.
- 12) 春日キスヨ: 介護問題の社会学. 227-249, 岩波書店: 東京, 2001.
- 13) Riessman, F: The helper-therapy principle, Social Work, 10: 27-32, 1965.
- 14) Gartner, A. & Riessman, F.: Self-help in the human services. Jossey-Bass: San Francisco, 久保絃章監訳: セルフ・ヘルプ・グループの理論と実際. 川島書店, 1985.
- 15) 末永俊郎, 安藤清志: 現代社会心理学. 98, 財団法人東京大学出版: 東京, 2002.

# Influence of caregivers meeting on caregivers life - The active caregivers change and interaction with past caregivers -

Hisae KATO, Yoshimi HYODO<sup>1)</sup>

## Abstract

This study investigates interactions between active caregivers and past caregivers, and to search the influence of caregivers meeting on the active caregivers. Especially, focuses are given on the intention of attendance by the past caregivers, what they obtained in the meeting, and the influence of past caregivers on the active caregiver. We interviewed 10 active caregivers and 13 past caregivers from two meetings using a semi-structural method.

As a result, 1) management by the past caregivers give some relief to the active caregivers to participate, and they also provide the sense of security and the caring tips. 2) The past caregivers gradually change their viewpoint from listening to talking, and they look back own experience in caring. 3) The past caregivers acquire some information in the meeting, and obtained trust from the active caregivers, which leads to the growth and the motivation of the meeting.

---

**Key Words :** Caregivers meeting (Self help group), active caregivers, past caregivers, dementia elderly person , participation continuance reason

---

Kyoto Katsura Hospital

1) Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Okayama University Medical School