

ダブルケアを担う家族介護者への支援に関する研究

Research on Support for Family Caregivers Responsible for Double Care

浅野 いずみ
(Izumi ASANO)

Abstract :

There are a wide range of problems in the field of home eldercare, such as care provided by an elderly person for another elderly person and mistreatment of people who require care because caregivers are faced with financial burden caused by leaving their work due to the difficulty of managing both work and caregiving, to name only two. In addition to these, there have been increasing concerns in recent years because caregivers face the challenge of balancing both eldercare and childcare (referred to as double care). We researched the current state and difficulties of double care that caregivers encounter and examined how to provide necessary support based on interviews with caregivers. We found five categories requiring support within the "difficulties of double care" from the results of the interviews: 1) the burdens of eldercare, 2) the burdens of childcare, 3) relationships within the caregiver's social network, 4) types of specific support required, and 5) thoughts regarding double care. Thus, the increased burden from the simultaneous responsibility of childcare and eldercare causes the difficulties of double care, suggesting that it is necessary to provide support that meets these needs.

キーワード : ダブルケア、育児、介護、精神的負担

Keywords : Double care, childcare, eldercare, mental burden on caregivers

1. 研究の目的

介護を必要とする高齢者が増加し、家族による介護の負担も大きく、介護疲れ・介護負担などの要因によるさまざまな社会問題が浮かび上がってきている。在宅介護における今日の問題は、高齢者が高齢者を介護する老老介護、認知症高齢者の介護の困難さ、「介護離職」として注目される介護と仕事の両立の難しさからの離職による経済的な困難さ、要介護者に対する虐待など多岐にわたる。そのなかで近年、高齢者介

護と育児の両立（ダブルケア）に直面し支援を必要とするケースも増えてきている。

そこで本研究では、ダブルケアを行う人々の現状と困難さを把握し、必要な支援の在り方について、当事者へのインタビューを通して検討することを試みた。

2. 研究方法

(1) 研究方法

i) ダブルケアに関する先行研究：ダブルケア

に関する先行研究・調査を概観し、現状を整理する。

- ii) インタビュー調査：ダブルケアを行っている人、行っていた人、近い将来に可能性のある人への半構造化インタビューを行い、現状と困難さを把握し、必要な支援の在り方について考察する。

(2) 倫理的配慮

倫理的配慮の観点から、「一般社団法人日本社会福祉学会 研究倫理指針」より、「第2指針内容 A 引用」に基づいて、先行研究・調査報告書について原著者名・文献・出版社・出版年・引用箇所を明示する。また、同研究倫理指針「第2指針内容 C 調査」に基づいて、匿名性の保持・人権侵害等に対する規定を順守して実施する。

3. ダブルケアについて

(1) 用語の定義

ダブルケアとは、2012年に相馬直子氏・山下順子氏により提唱された和製英語である。

狭義のダブルケアとは「育児と介護の同時進行意味する。」¹⁾とされ、「育児」は乳幼児期から思春期以上までの幅広い子育てが対象となる。一方「介護」については、「『日常生活における入浴・着替え・トイレ・移動・食事の手助け』（就業構造基本調査の介護定義）」という身体的ケア責任だけが国民生活の『介護』ではもはやない。」とされ、「介護サービスのマネジメント責任」「経済面から果たすケア責任」「精神的支えを果たすケア責任」なども担っていると、介護の意味を幅広くとらえ述べられている(相馬、山下 2017)。

また、広義のダブルケアは「家族や親族等、親密な関係における複数のケア関係、またそれに関連した複合的課題として捉えることができる」²⁾(相馬、山下 2017)とし、狭義のダブルケアの概念だけでは捉えきれない多様なケースが存在することが指摘されている。

本研究においては、上記で示された狭義のダブルケアの意味を直接的な「ダブルケア」とするが、支援のあり方の考察においては広義のダブルケアも認識に含めて進めていく。

(2) 実態調査

厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」(2016)³⁾によると、主な介護者の年齢分布は「60～69歳」31.5%、「70～79歳」22.3%、「80歳以上」16.1%と60歳以上が約7割であり、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」の多さがかがえる。一方で、「39歳以下」1.8%、「40～49歳」7.0%と、主介護者の年齢分布としては40歳代以下の人は、少数であることがわかる。

このように、介護者全体からとらえると、ダブルケアを担う人はまだ少数であるが、内閣府男女共同参画局「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」(2016)⁴⁾と、ソニー生命連携調査「ダブルケアに関する調査2018(第8弾ダブルケア実態調査)」⁵⁾を中心に実態調査からみるダブルケアの状況を抜粋して整理する。

- i) 内閣府男女共同参画局「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」(2016)

①総務省「就業構造基本調査」(2012)をもとに内閣府で特別集計された推計によると、ダブルケアを行う人は、約25万3,000人。内訳は男性約8万5,000人、女性16万8,000人である。

②男女を合わせた年齢別構成では、ダブルケアを行っている人の平均年齢は40歳前後(男性41.2歳、女性38.9歳)。全年齢に対し30歳代41.7%、40歳代39.3%で、30歳代～40歳代で81%を占めている。なお、20歳代については8.4%と少数ではあるが、さらに若い世代もダブルケアを担っていることが把握される。

③ダブルケアを行う人の負担感については、育児を負担に感じる人は47.9%、介護を負担に感じる人は67.8%であり、介護を負担に思う割合が高くなっている。

④ダブルケアに直面する前に就業していた人のうち、ダブルケアに直面したことによる影響を見ると、

- ・「業務量や労働時間を変えずにすんだ」人は、男性47.9%、女性30%
- ・「業務量や労働時間を減らした」人は、男性16.1%、女性21.2%
- ・「離職して無職になった」人は、男性2.6%、女性17.5%

となっており、就業への影響は女性の方が大きくなっている。

⑤ダブルケアを行う人が、充実してほしいと思う行政支援策は、

- ・「育児・介護の費用負担の軽減」が男性19.2%、女性26.4%

- ・「保育施設の量的拡充」が男性22.8%、女性22.6%

- ・「介護保険が利用できる介護サービスの量的拡充」が、男性16.7%、女性12.3%などに対しての要望の割合が高くなっている。

ii) ソニー生命連携調査「ダブルケアに関する調査2018（第8弾ダブルケア実態調査）」

この調査は、事前調査（①で抜粋して示す）と本調査（②～⑧で抜粋して示す）から構成されている。

【事前調査】全国の大学生以下の子どもを持つ30歳～55歳の男女17,049名に、「ダブルケア」について、自身の状況を尋ねた。

①「ダブルケア」という言葉を聞いたことがあるか

「ある」17.5%、「ない」82.5%であった。前回（2017年）の調査結果では「ある」との回答は12.7%であり、4.8%上昇していた。「ダブルケアの経験率（現在・過去含む）」は29.1%であり、「数年前にダブルケアに直面する」という回答7.5%を加えると、「ダブルケアは自分事の問題」という人が36.6%となっている。

同様の問いかけとして、食事を通して介護を考えるキューピー株式会社の調査「介護にまつわる意識調査結果」⁶⁾（2017：全国インターネット調査40,247人回答）では、「介護におけるダブルケアを聞いたことがあるか」との問いに対し、「聞いたことがある21.0%」「聞いたことはない79.0%」であった。年代別では20歳代以下が34.5%、30歳代が28.3%、40歳代が23.7%と、若い年代が高い傾向であることが示された。

また、「高齢社会に関する意識調査」⁷⁾（2016：調査対象は全国の40歳以上の男女3,000人）では、「ダブルケアを身近な問題だと思うか」という問いに対して、「思う15.1%」「どちらかというと思う30.3%」

と、約半数近く（45.4%）の人がダブルケアを身近な問題だと回答している。

【本調査】事前調査の回答者の中から、ダブルケアにかかわっていた男女1,000名に実態調査を行った。

②ダブルケアラー（ダブルケア経験者）が「親・義親の世話・見守り・介護にどのようにかかわっているか（いたか）」

「必要に応じて手伝っている（いた）47.9%」が最も多く、次いで「愚痴を聞くなど精神的なケアをしている（していた）34.9%」であり、「中心となってしている（いた）」という人は20.5%であった。ほかにも「定期的には手伝っている（いた）22.9%」「ケアマネージャーなど支援者や専門家との連絡調整をしている（していた）14.7%」「経済的援助をしている（していた）13.5%」など、それぞれの形で役割を担っていることがわかる。

③「育児と介護のどちらが先に始まったか」
「育児が先だった82.1%」「介護が先だった11.5%」「同時に始まった6.4%」との結果であった。

④「ダブルケアで負担に感じること」
複数回答で、「精神的にしんどい46.8%」「体力的にしんどい43.2%」「経済的負担33.5%」「子どもの世話を十分にできない30.7%」「親・義親の世話を十分にできない29.0%」「仕事との両立16.4%」「遠距離の世話15.7%」「兄弟や親戚間での認識のずれ14.5%」「配偶者の理解不足10.3%」「誰に相談したらよいかわからない7.3%」などが上位10項目となっている。

⑤「ダブルケアで不安に思っていること」
複数回答で「家計・経済状況41.0%」「子どもへの影響39.1%」「自身の健康状態31.4%」が上位3項目となっている。

⑥「ダブルケアに対する備えとして行っていること（行っていたこと）」

複数回答で「特にない37.4%」「親族とダブルケアが起こった場合の負担・分担について話し合う21.9%」「親が元気なうちに介護について話し合う21.4%」が上位3項目であった。

- ⑦「ダブルケアを理由に仕事をやめたことがあるか」

全体では「はい10.0%」「いいえ90.0%」であり、はいと答えた男女別では「男性8.4%」「女性11.6%」であった。

- ⑧「ダブルケアに対する支援」

ダブルケアラーにとって「公的介護サービスは不十分である75%」「公的子育て支援は不十分である74%」「介護施設の入所基準をダブルケア世帯に配慮した基準に88.1%」「保育園の入所基準をダブルケア世帯に配慮した基準にする87.2%」「介護も育児も併せて相談できる行政窓口が必要85.4%」「ダブルケア当事者がつながる場を地域でつくる72.8%」などが必要であるとの回答割合が高くなっている。

(3) ダブルケアに関する研究

2012年に育児と介護の同時進行を担うケアの状態が、ダブルケアと提唱されて以降、さまざまな研究や取り組みが見られるようになっていく。

- i) ダブルケアの複合化(相馬・山下 2017)：本研究ではダブルケアの実態調査をもとに、市民のダブルケア責任のありかたや負担なるケアの構造、ニーズの解明に着手している。ダブルケアを世代間のケアの連関のあり方から複合課題としてとらえる視点を述べ、「『自治型・包摂型・他世代型地域ケアシステム構築』のためのソーシャルイノベーションの可能性や課題」⁸⁾を示している。そして、ダブルケアに関する公的支援の問い直しや、ダブルケアの社会化が求められるとしている。
- ii) 熊本県内の子育てと介護に関する実態調査(地方経済総合研究所 2017)：本研究では、熊本県内在住の30代から40代の男女を対象にダブルケアに関する調査を行い、その結果を踏まえて、ダブルケアに対する問題解消の方向性を考察している。調査対象は、熊本県内在住の調査会社登録モニターで、末子年齢が18歳未満の男女623人。ダブルケアの認知度は約3割であった。子育てについての負担感は44.7%であるが、親の介護についての負担感は7.5%であり、介護サービス利用状況か

らみるダブルケア該当者は全体の約1割との結果であった。しかしダブルケア予備軍として75歳以上の親のいる回答者は28.1%にのぼり、今後ダブルケアに直面する人の増加が予測される。「今後ダブルケアに直面して就業継続が困難な人が増えてくると、企業にとっても人材確保などの面で大きな経営課題になってくる」⁹⁾と指摘している。ダブルケア問題の顕在化の前に対策を検討する必要性や、「持続可能な開発目標(SDGs)」(国連2015)の17項目の目標のうちの一つである「働きがいのある人間らしい雇用の促進」という雇用に関する項目の実現に向けた企業経営の視点からも重要であるとしている。

- iii) ダブルケア(育児と介護の同時進)を行う者の経験世界の構造と支援課題に関する一考察(澤田・伊東 2018)：子育て世代のダブルケアを行う女性に焦点を当てインタビュー調査を行い、経験世界に迫りニーズの構造を明らかにすることで、支援のありかたとその課題についての検討を行っている。経験世界の構造として「①日常生活レベルの世界、②家族間ケア関係レベルの世界、③社会支援・仕事との関係レベルの世界、④セルフマネジメントの世界、⑤ダブルケア生活の先に見出す豊かさ」¹⁰⁾の5つの概念カテゴリーが生成された。そして、支援のありかた・課題として「①伴走者的な訪問型相談支援の必要性、②家族介護者の生活目線に立ったサービス提供体制、③ダブルケアへの社会的理解」が挙げられている。
- iv) ダブルケアに対する現状と課題(堀川・赤井 2019)：子育て中の女性のうち、中学・高校に通う生徒の保護者に調査し、「ダブルケアには制度等の知識、心身の休息時間の確保、理解してくれる協力さやの存在と協力、家族間の結びつき、そして経済的支援の必要性が示唆された。」¹¹⁾と述べている。また、同調査結果から介護負担感・疲労感に影響を及ぼす要因を以下のように述べている。介護負担感を及ぼす要因は、認知症や排せつ介助、徘徊、不潔行為などの「被介護者の状況」とともに、「介護の知識がないこと」「子育て協力者がいないこと」「精神的支えとなる人が

いないこと」「急病時に休みを取りにくい職場環境」などの状況が挙げられた。

- v) ワークライフバランスの実現に向けて(下)ダブルケア(東2018):ダブルケア支援の課題について、ダブルケアにかかわる支援者や施設が「ダブルケアの視点を持つ必要性があること」¹²⁾、また「介護と子育て支援が連携した相談窓口を設けたり、情報支援を行うこと」「ケアプランの作成や支援の実際にダブルケアの視点を持つこと」「介護費用と教育費のダブルの経済的負担を軽減する社会保障の重要性」などを挙げている。

4. インタビュー調査

(1) インタビュー調査協力者

ダブルケアを行っている人、行っていた人、近い将来に行う可能性のある人を含め、首都圏に在住する20歳代～40歳代の男女13名である。インタビュー調査協力者は、A市B保育園(学童保育併設)とC保育園の在園生・卒園生の保護者へ、機縁法により依頼した。

(2) 実施方法

- i) 調査期間:2018年12月～2019年3月
- ii) 調査方法:インタビュー時間は一人一回、45～60分程度で実施した。インタビューガイドを作成し、半構造化面接を行った。調査協力者の了解を得て録音し、逐語録を作成した。

- iii) 分析方法:逐語録から、ダブルケアに関する現状・困難さと求められる支援を示す内容をコード化し、質的記述的研究方法を参考に分析を行った。分析の過程においては、信頼性と妥当性を確保するため家族介護者支援の研究者2名にスーパーバイズを受け、内容を検討した。

(3) 倫理的配慮

調査協力者一人ひとりに対し、「一般社団法人日本社会福祉学会 研究倫理指針」に則り、調査対象者に研究目的と方法、匿名性の保障と個人情報保護の保護、調査への協力は任意であることなどの説明を行い、同意を得た。

5. 結果

(1) ダブルケアの現状

インタビュー調査協力者のダブルケアの現状は、「表1 インタビュー調査協力者の概要」の通りである。

i) 基本的属性

性別は男性2名、女性11名。年齢は、20歳代2名、30歳代6名、40歳代5名であった。ダブルケアを行っている人10名、行っていた人1名、近い将来に行う可能性のある人2名(妊娠中)となっている。

ii) 要介護者との関係性

実母4名、実父・義父各2名、義母・義祖

表1 インタビュー調査協力者の概要

協力者	性別	年齢	要介護者との関係性	要介護者の年齢	要介護者の疾患等	同居・別居	介護期間	子どもの年齢	就労
A	女	46歳	実母	76歳	膝関節症	別居	約1年	10歳	正規
B	女	35歳	義父	66歳	認知症	別居	約6か月	10歳、2歳、1歳	自営手伝い
C	女	44歳	実父	77歳	脳梗塞	別居	10か月	15歳、10歳、10歳	パート
D	女	46歳	義祖父母	93歳・94歳	認知症・脳梗塞	別居	2年	11歳	正規
E	女	40歳	実父	80歳	脳梗塞・癌	別居	5年	5歳	パート
F	女	37歳	叔父	75歳	認知症・脳梗塞	別居	3年	4歳、2歳	無
G	女	38歳	夫	42歳	ALS	同居	4年	12歳、8歳	無
H	男	28歳	実母	56歳	認知症	同居	2年	妊娠8か月	無
I	女	36歳	実母	76歳	関節リウマチ	同居	5年	妊娠5か月	正規
K	女	33歳	義母	72歳	認知症	同居	約6か月	7歳、4歳	無
L	女	37歳	義父	75歳	脳梗塞	別居	1年	9歳、7歳	パート
M	女	27歳	実母	58歳	視覚・聴覚障害	同居	4年	1歳	正規
L	男	45歳	妻	43歳	癌	同居	2年	11歳	正規

*年齢・期間等の情報・状況はインタビュー時点ものである。

父母・叔父・夫・妻各1名であり、実父母・義父母だけではなく、多様な関係性が見られた。

iii) 要介護者の年齢・疾患等・介護期間

要介護者の年齢は、40歳代2名、50歳代2名、60歳代1名、70歳代6名、80歳代1名、90歳代2名であった。

疾患等は複数回答を含め、認知症・脳梗塞各5名、癌2名、膝関節症・リウマチ・ALS（筋萎縮性側索硬化症）・視聴覚障害各1名であった。

介護期間は1年未満3名、1年2名、2年3名、3年1名、4年2名、5年2名であった。

iv) 子どもの年齢

妊娠中（出生前）2名、1歳～3歳4名、4歳～6歳3名、小学生11名、中学生1名であった。

v) 同居・別居

同居6名、別居7名（内訳：近隣2名、1時間前後の距離4名、遠距離1名）であった。

vi) 就労の状況

正規雇用5名（退職予定1名含む）、パート3名、自営業手伝い1名、無職4名であった。

(2) 困難さの要因

ダブルケアの困難さが生じる要素として、92のコードから、10のサブカテゴリ、5つのカテゴリが抽出された（表2）。

6. 考察

本研究におけるインタビュー調査では、対象となる人数が13人と少数ではあるが、ダブルケアの当事者の多様性をうかがい知ることができた。まず、ダブルケアを担う人の年齢層は、30歳代が約半数であったが、20歳代から40歳代までその年齢も幅広い。これに対し要介護者は、ダブルケアを担う人の「親世代」が半数以上でありその年齢も70歳代が中心であったが、関係性としては親だけではなく、祖父母・叔父・配偶者などの多様性が見られ、年齢層も40歳代から90歳代と幅広い。さらにダブルケア

におけるもう一方のケアの対象となる子どもの年齢も、妊娠中（出産前）から、中学生までと幅広い。先に見てきたような各種実態調査からもその多様性は指摘されるべきところであり、その多様性に応じた支援の必要性がある。

そして、インタビュー調査結果から支援を必要とする要因として、「ダブルケアの困難さ」についての5つのカテゴリが得られた。この5つのカテゴリをもとに、必要な支援のあり方について考察していく。

なお、カテゴリを【 】, サブカテゴリを< >, コードを「 」で表す。

(1) 介護負担

【介護負担】は、<物理的に回らない><介護方法に関する戸惑い><精神的負担><就労への影響>から構成されている。

<物理的に回らない>では、ダブルケアについていろいろ思ったり考える前にまず、物理的な面で介護にかかる時間・労力・費用が大きな負担となり、育児をしながらの介護に困難さが生じている。別居の場合は中遠距離・近距離を問わず「行き来に時間やお金がかかる」負担、同居の場合は「毎日エンドレスの状態」で続く介護に負担を感じている。また、費用面や就労面にもたらす影響、ダブルケアを担う人自身の健康面、現状の大変さとともに先の見通しが立たないことによる負担感が介護負担をもたらす要素の一つとして認識された。

<介護方法に関する戸惑い>は、日々の暮らしの中で介護行為を通して現実的に感じる負担感と認識できる。具体的な様子が多岐にわたり述べられている。コードに表された内容から、5つの注目点を見出すことができる。

①認知症など病気・障がいの受け止め方と、介護方法について：一般的な家庭において介護に対する知識や技術を持ち得ている場合は少ない。このため、「介護方法わからない（排せつ・移乗・認知症のBPSDへの対応など）」「認知症が困るし、恥ずかしい、障害のある姿もちょっと恥ずかしい」という戸惑いや思いは自然な反応としてあらわれる（なお、本研究においては、インタビュー協力者の率直な思いを受け止めることで現状の把握に努めた

表2 ダブルケアの困難さが生じる要素

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
介護負担	物理的に回らない	遠距離介護で、行き来するのが時間もお金も大変 毎日いろいろなことに時間がかかる、エンドレスの状態 お金かかる、かかるけどかけられない 仕事ができない 自分の体力が持たない、寝不足、腰痛、頭痛、内科系・婦人科系の疾患、精神疾患、精神的ストレス
介護方法に関する戸惑い		認知症が困るし、恥ずかしい、障害のある姿もちょっと恥ずかしい 使いたいサービスがない、使えるサービスがない、どんなサービスや制度があるのかわからない 施設が見つからない、もっと利用できるとよい どうしたら介護保険が使えるかわからなかった、介護保険がよくわからない 2年待つてようやく特養に入れて助かった 老健に入所しているが、職員の対応にやや不満があり、ずっといられるわけではないので次を探すのが大変 介護方法わからない（排せつ・移乗・認知症のBPSDへの対応など） デイサービスやショートステイに行きたがらない、ヘルパーとうまくいかない 話が通じない 本人（要介護者）の様子が変化して対応に困る：わがまま、怒りっぽい、理解しようとしなない、性格が変わった、文句言う、細かい、など 実の親だから何とかやれている、でも配偶者に気兼ねする 義理の親なので介護するにも遠慮や戸惑いがお互いにある 介護が必要になるまでの関係があまり良くなかった、近い関係ではなかったもので、これだけ介護にかかわることに抵抗・戸惑いがある 通院に時間がかかる、子どももつれていくので大変 遠慮ばかりしてかわいそうだけど、こちらもこれ以上はできない 急に始まり、何も準備していなかった、やっとけばよかった 介護について、親や、兄弟、配偶者と話し合っておけばよかった 介護について関心を持ったり、お金の準備をしておけばよかった 本人（要介護者）の希望の通りにしてあげられない、本当は施設に入りたくないんだろうと思う 子どものことで介護が十分にできない 介護が負担 この先、同居するかもめている この先、状態がどんどん悪くなり、看取っていくことが不安
精神的負担		変わっていく親を見るのがつらい いつまで続くのかわからない この先が不安だし、どうなるのかわからない（身体的・精神的・金銭面・仕事との両立・どんな変化が起きるのか） 要介護者が複数いて、一人の介護が終わっても次の人の介護が始まり、いつまで続くのだろうと思う 介護で体がつらいので、さらにメンタルもやられるとつらい 自分の生活がなく、精神的な負担も大きい、（子どもにも親にも十分できないことや、仕事やめないとならななど、思うようにならないことが負担）
就労への影響		仕事をやめることを検討 仕事を減らす 仕事を休みづらい、休みがちになる 配偶者の理解が得られず、続けるのが難しい 職場の人へ気兼ねしてしまう 職場の人がダブルケアをわかってくれない

		<p>仕事があまくいかない 自分のしたい仕事・自分らしい仕事がやりたい、これまでやってきたことを続けたい 仕事をやめると経済的に生活が苦しくなる</p>
育児負担	育児に影響	<p>保育園に入れなくて、乳幼児を抱えながら介護するのは大変 幼稚園・小中学校のPTAの役員も免除されず大変 行事に行かれない 習い事に連れていかれない 子どもに、夏休みの旅行や、遊園地など家族で遊びに行くのをあきらめさせた 夕食を作る時間もない、夜寝るのも遅くなる 子どもと話をしたり、宿題を見てあげたり、遊んだり、ゆっくり向き合う時間がない 介護のために子どもの生活にしわ寄せができる 介護ベッドを置くとベビーベッドが置けない 出産をサポートしてほしいのに、逆にその人を介護しなくてはならないので、不安と負担が大きい 出産で大変なのに介護もできるのか心配 高校受験のサポートが十分にできない 子どもの障害（発達障害の可能性）やいじめが心配される事態なのに、十分対応ができない</p>
	育児負担	<p>介護のために、子育てが思うようにできない 育児が負担・不安 育児ストレス</p>
周囲の人との関係	周囲の人との関係	<p>親・兄弟・親せきなどと意見異なる、協力が得られない 配偶者が分かってくれない、協力的ではない 配偶者が協力的で、良い家族関係が築けている 周りは言うだけで助けてくれない 周りの目が気になる 一人で負担、孤立、孤独 話せる人がいない 近所の人や要介護者の友人が協力的</p>
具体的に必要 な支援	経済的負担	<p>育児にも介護にもお金がかかる 同時に介護にも育児にもお金がかかり、貯蓄できず今後の生活が心配</p>
	具体的な支援	<p>あまり知られてない、知ってほしい ダブルケアとは思っていなかった（介護も育児も普通の生活のことだから） ママ友に介護の話をしてもらってもわかってもらえない、恥ずかしい 話を聞いてくれる人いない 育児も介護も同時に話せる場がほしい 育児も介護も両方相談に乗ってくれる窓口やサービスがほしい ダブルケアになったらどうしたらいいのか、情報がほしい（私は一人で、両方の情報が必要だけど、役所とかは情報が別々なので） 介護者の人は世代が上で話が合わない 介護と育児の人は保育園を入りやすくしてほしい ケアマネなどのかかわる専門職が頼りになる ケアマネが頼りにならない、任せられない まだ65歳以下なので、介護保険が使いづらい ケアマネや施設の人が、子育てもして忙しいことをわかってくれない 保育士・小中学校教師が介護の大変さをわかってくれない</p>
ダブルケアに 対する思い	ダブルケアをし て思うこと	<p>仕方がないからやっている 自分が介護したいからやっている 自分のことは何もできない、後回しになる</p>

介護を通して子どもが成長している、祖父母にやさしくする姿が嬉しい
孫たちの存在が励みになっている
状態が落ち着き、満足してくれている
回復してきたので、やってきてよかった
すべてが思うとおりにできたわけではなく、亡くなってしまった喪失感
はあるが、できるだけのことをして看取れたという少しの満足感はある
時間が過ぎるとともに成長していく子どもの姿は嬉しいが、老いていく
親の姿（できなくなる、わからなくなる、変わっていく）を見るのはつ
らい

いため、疾患や障がいなどに対して否定的な表現についてもそのまま記載している)。さらに要介護状態によってもたらされる要介護者の様子の变化についても、「本人（要介護者）の様子が変化して対応に困る：わがまま、怒りっぽい、理解しようとしなない、性格が変わった、文句言う、細かい」「話が通じない」など、介護が必要となる前の様子を知っている家族だからこそ感じる戸惑いは、精神的な負担へとつながっていく。

- ②介護保険サービスについて：介護方法についてだけではなく、介護保険制度による介護サービスについても「どうやったら介護保険が使えるかわからなかった、介護保険がよくわからない」「使いたいサービスがない、使えるサービスがない、どんなサービスや制度があるのかわからない」というサービス利用の出発時点から戸惑いが生じている。サービス利用後も、特養への入居で介護負担は大きく軽減されるが、職員の対応への不満や、要介護者本人がサービス利用を好まないなどサービス利用については良好な状態ばかりではないことがうかがえ、このような状況も積み重なることで介護負担となっていく。
- ③要介護者との関係性について：ダブルケアを担う人と要介護者との関係性は、要介護状態となる前と後では、親子や嫁・姑関係という義理の親子の関係などに介護者と要介護者という関係性が加わり変化するため、生活をしながら良好な関係性を築く努力や関係性の再構築が求められる。そのことがダブルケアの生活における負担感につながってくる様子うかがえる。
- ④介護に対する備えをしていなかったことによる負担について：20歳代から40歳代の世代

にとって、親世代の「介護」に対する備えは日々の暮らしの中ではすぐに直面すると想定することは少なく、あまり現実的なことではないであろう。そのため備えがないことは、介護が必要になった時の戸惑いの大きさに影響を及ぼしていることが分かる。しかし、「介護について、親や、兄弟、配偶者と話し合っておけばよかった」「介護について関心を持ったり、お金の準備をしておけばよかった」など、前述のソニー生命連携調査と同様な備えについて述べられており、ダブルケアへの備えの必要性が示唆されている。

- ⑤育児との兼ね合いについて：介護を優先すると子どもに負担がかかり、子どもがいるために十分な介護ができないなど、育児との兼ね合いに悩む姿が精神的な負担の要因としてうかがえる。そして「介護が負担」と、率直な思いとしてあらわれてきている。

<精神的負担>は、日々の介護を通して感じる思いの積み重ねであり、それが負担感を形成していく。特に先の見えない不安や、変わっていく要介護者の姿、自分自身の生活が失われると感じることが、日々の介護行為の身体的な負担と相まって精神的な負担として認識されていく。

<就労への影響>については、先行研究や大規模調査で見えてきた内容と同様に、離職の検討・業務量の調整・就労形態の変更などの影響が述べられている。その影響は①就労を継続していくことの困難さ、②勤務先の人との関係性、③仕事を通しての自己実現の機会を失う、④就労できないため経済的にも困難、などに整理できる。

(2) 育児負担

【育児負担】は、＜育児に影響＞＜育児負担＞から構成されている。

本研究におけるインタビュー調査の対象となったダブルケアを担っている人の子どもは、出生前（妊娠中）から、中学生までおよそ15歳の年齢幅があった。要介護者の年齢・要介護状態にも多様性があるように、それぞれの子どもの発達段階、成長に応じた育児の生活課題も異なる。そうした子どもの育ちの背景にも注目する必要がある。

＜育児に影響＞では、介護と同時進行のため子どもの日常生活へのしわ寄せが生じるとしてうけとめられている。具体的には①学校や保育園での様子、②日々の家庭生活での時間の過ごし方から習いごとや長期休みへの影響、③介護を優先せざるを得ない状況、④子どものケアが十分にできない、という4点に整理することができる。

＜育児負担＞では、本来の育児のみであっても子育て中に経験する負担感は生じる。その育児負担に、要介護者に対する介護が同時に必要となることで、ダブルケアを担う人にとっての負担感は増大し、「介護のために、子育てが思うようにできない」というように介護が育児負担の要因ともなっている。

(3) 周囲の人との関係

【周囲の人との関係】は、＜周囲の人との関係＞のみであるが、「親・兄弟・親せきなどと意見異なる、協力が得られない」「一人で負担、孤立、孤独」などの8つのコードから、周囲の人との関係性に悩む様子から、ダブルケアの困難さがうかがえる。良好な関係が築けない場合は負担は増大するが、周囲の人との良好な関係や協力が得られる状況を作り出すことができれば、負担は大きく軽減されることが認識できる。

(4) 具体的に必要な支援

【具体的に必要な支援】は、＜経済的な負担を補う支援＞＜具体的な支援＞から構成されている。

＜経済的な負担を補う支援＞としては、「同時に介護にも育児にもお金がかかり、貯蓄でき

ず今後の生活が心配」というように、同時期に金銭的負担が増す現時点での負担と、将来の自分たちの暮らしや子どもの教育資金についての不安が、経済面からのダブルケアに関する困難さを表している。

＜具体的な支援＞としては、①ダブルケアへの理解：ダブルケアに対する認識について、「あまり知られてない、知ってほしい」「ママ友に介護の話をしてもらえてもらえない、恥ずかしい」というように理解が得られないことの精神的負担がうかがえる。社会的にも周囲の人にも知ってほしいという思いがあり、支援のスタートラインともいえよう。しかし、「ダブルケアとは思っていなかった（介護も育児も普通の生活のことだから）」という声もあり、ダブルケアを担う人自身の認識もダブルケアの実践には重要となってくる。②当事者同士で語り合える場の提供：「育児も介護も同時に話せる場がほしい」というように、ダブルケアという共通の困難さを抱える人同士が話をできる・支え合えるような場が求められている。③専門家のダブルケアに関する認識の不足：支援機関や専門職に対する思いとして、頼りになるという一方で「ケアマネが頼りにならない、任せられない」「ケアマネや施設の人が、子育てもしていて忙しいことをわかってくれない」「保育士・小中学校教師が介護の大変さをわかってくれない」というような認識の不足から支援や理解が得られないことに対する嘆きがあがっている。支援者側のダブルケアに対する認識を持つことが強く求められる。そして具体的に④ワンストップサービスなど使いやすいサービスのありかた：「育児も介護も両方相談に乗ってくれる窓口やサービスがほしい」というようにダブルケアに対応したワンストップサービスや使いやすいサービスが求められている。

(5) ダブルケアに対する思い

【ダブルケアに対する思い】は、＜ダブルケアをして思うこと＞のみであるが、7つのコードから、①ダブルケアを担うようになった経緯に対する認識や、②ダブルケアの困難な状況の中でも見出した嬉しい状況からダブルケアに対する良い認識が示されている。①については「仕

方がないからやっている」という思いが聞かれる一方で、「自分が介護したいからやっている」という思いの人もおり、同じダブルケアの状況でも異なる思いがあり、様々な思いでダブルケアを担っていることを認識する必要がある。②については、「自分のことは何もできない、後回しになる」という否定的な負担感を示す思いがありながらも、「介護を通して子どもが成長している」「祖父母にやさしくする姿が嬉しい」「孫たちの存在が励みになっている」「状態が落ち着き、満足してくれている」「回復してきたので、やってきてよかった」という肯定的にダブルケアの価値を見出す思いが語られ、ダブルケアを支える要素といえよう。特に配偶者を看取った方からは「すべてが思うとおりにできたわけではなく、亡くなってしまった喪失感はあるが、できるだけのことをして看取れたという少しの満足感はある」との思いが語られている。

しかし、現実的にダブルケアを担う日々の中で「時間が過ぎるとともに成長していく子どもの姿は嬉しいが、老いていく親の姿（できなくなる、わからなくなる、変わっていく）を見るのはつらい」という思いもあり、その変化の様子へ同時に接していくところにダブルケアの特性としての側面の一つがあると認識できた。

7. まとめ

インタビュー調査の結果から、負担感を高める直接的な要因として①介護の知識が十分ではないこと（制度・サービスに対する理解や介護方法など）、②ダブルケアを担っている人が介護も育児も主に一人で負担を抱え込んでいること、③身体的疲労や精神的負荷、の3点に注目していく。①に対して、知識と実践力を得られるサポート。②に対して、経済的支援や相談窓口を含めた利用しやすいフォーマルな支援体制と、インフォーマル（家族・親族・知人・友人など）を含めた周囲のサポート。③に対して物理的な負担やストレスを軽減すること（休息や余暇時間を取れるようにする、精神的な支えとなる存在を得ること、ダブルケアを担う人同士が情報交換したり集まり支え合う場を設けること、肯定的にダブルケアの価値を見出すことな

ど）が求められよう。

「介護にかかる時間・育児にかかる時間」「介護するのに必要な労力、育児に必要な労力」「介護にかかる費用・育児にかかる費用」など、それぞれにかかるものであるが、それらを同時に行うことは、1日に24時間という限られた時間の中で、ダブルケアを担う人が一人では難しい面がある。

ただ、「離乳食や幼児食など塩分油分控えめで柔らかく仕上げる調理は、そのまま介護食にも使えるから、ダブルの負担という感覚はなかった。手はかかるけど。」「同じものを食べるとおばあちゃんも喜ぶし、でもそういうものしか食べられなくなったこともわからない自分の親の姿を見るのはつらい。」という声もあった。それぞれの生活場面での様子は、必ずしもすべてが2倍の大変さにとらえられることなく、どちらにも思うようにできないという負担から場合によっては2倍以上に感じたり、このケースのように「ダブルの負担」とは感じないこともあり、生活の中でのとらえ方によることがうかがえる。

また、「オムツを、子ども用と大人用を一緒に買うの便利だけど切ない」「インターネットで買うから運ぶ労力はなくて楽だからやっていける」「子どもはもうしばらくしたらオムツ卒業だけど、おばあちゃんはずっとオムツなのは悲しくなる」という声もあった。排せつは特に介護においてもデリケートな生活課題である。要介護者・ダブルケアを担う人の思いに耳を傾け、ケースによってはオムツの使用を最小限にする取り組み方や、オムツの活用によるメリット、要介護者本人が意欲を持てると生活が変わっていくこと、などの介護の視点からの提案やサポートでも負担の軽減に資することができる。

さらには「子どもが保育園で作ってきた作品と母がデイサービスで作ってきた作品、同じように紙コップを使ったおひなさまの飾りがある。似ていて、微笑ましく思ったが、ふと『母は保育園児と同じようなものしか作れないのを虚しく思ったりするのかな』と思うと、傷に塩を塗るようだから聞けないけど、そう思っていたらかわいそうだし、そう思ってるうちにそん

な作品を作らせるデイサービスの職員に軽い怒りを感じる」との声があり、「嬉しい→虚しい→怒り」というような感情の起伏も大きく、精神的負担につながっていく。

生活場面の小さな違和感や精神的負担の重なりが、ダブルケアの負担感を形成し増幅させていくことがうかがえた。

こうした状況や思いに応じた支援の方向性を実現するためには、介護についての支援、育児についての支援をそれぞれの側面からとらえるのではなく、ダブルケアを担う人の全体像としてとらえ、介護も育児も同時に支援していく包括的な視点を持ち、介護と育児の両方を支える支援体制をつくる必要がある。また、介護と育児を同時に担うことで、困難さが重なり負担が増幅することが、ダブルケア特有のニーズの一つとしてとらえられるのではないだろうか。これにより、ダブルケアに対する必要な支援のありかたとは、「ダブルケア特有のニーズに対応した包括的な支援を行うこと」であると考ええる。

8. 研究の限界と課題

本研究において、先行研究や各種大規模調査から得られた知見に加え、インタビュー調査を通してダブルケアを担う人たちの声からその実態を把握し、様々な支援のあり方を検討することができた。しかし、インタビュー調査の対象となる人が少なく、ダブルケアの多様性のすべてに応じた状況の把握には至っていない。今後、インタビュー調査の対象となる人数を増やし、よりの確な情報を得て検討を進められるように取り組んでいきたい。また本研究においては、「介護を支援する側面」からの比重が高く、育児を支援する上での状況の把握となるインタビュー内容が十分ではなかったため、今後の検討課題としていきたい。

【謝辞】

本研究の調査にあたり、インタビューにご協力いただきました皆様と、結果の分析についてご教示いただきました先生方に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

【引用文献】

- 1) 相馬直子、山下順子 (2017) 「ダブルケア (ケアの複合化)」『医療と社会』Vol.27 p64
- 2) 前掲1 pp64-65
- 3) 厚生労働省 (2016) 「国民生活基礎調査の概況」
- 4) 内閣府男女共同参画局 (2016) 「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」内閣委託調査：株式会社NTTデータ経営研究所実施
- 5) ソニー生命連携調査 (2018) 「ダブルケアに関する調査2018 (第8弾ダブルケア実態調査)」
- 6) キューピー株式会社 (2017) 「介護にまつわる意識調査結果」『総合食品』vol.41 No3 pp58-61
- 7) 厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託 (2016) 「高齢社会に関する意識調査」
- 8) 同掲1 p63
- 9) 地方経済総合研究所 (2017) 「熊本県内の子育てと介護に関する実態調査」『Kumamoto 地方経済情報』No3 pp14-19
- 10) 澤田景子、伊東真理子 (2018) 「ダブルケア (育児と介護の同時進) を行う者の経験世界の構造と支援課題に関する一考察」『経済社会学会年報』No40 pp129-140
- 11) 堀川尚子、赤井由紀子 (2019) 「ダブルケアに対する現状と課題 - 介護に対する思いを中心に -」『日本看護学会論文集 ヘルспロモーション』No49 pp3-6
- 12) 東恵子 (2018) 「ワークライフバランスの実現に向けて (下) ダブルケア」『クリエイティブ房総』第95号 pp8-11