

# 在宅における家族介護者がストレスを感じる場面と 支援についての考察

介護福祉科Ⅱ部

稲垣 友太・上田 愛・大森 悟史・中村 茜衣・和田 智子

## 要約

本研究では、在宅における家族介護者のストレスをテーマに取り上げている。ストレスを感じる具体的な場面を明らかにする為に、アンケート調査を実施した。その結果、強さや頻度の違う、さまざまなストレスを感じていることが明確になった。また、ストレスを感じていない家族介護者のキーワードに「親に対する愛情」がある。ストレスを感じている家族介護者への支援として、レスパイトケアは重要であるが、家族の愛情を伝える支援も必要ではないかと考える。その他、家族介護者の在宅介護への意見を集約し、介護研究としてここに記す。

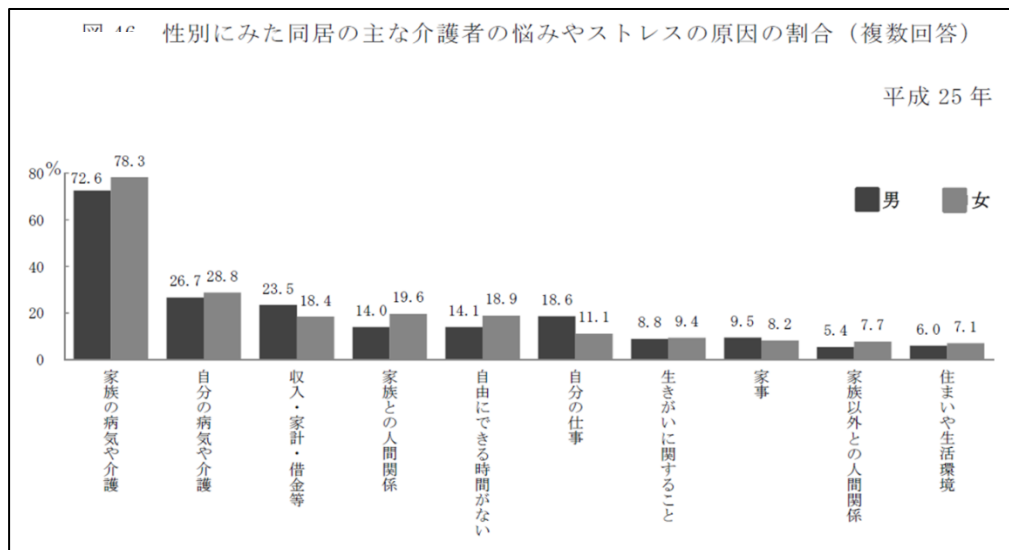
キーワード：在宅介護・家族介護者・介護負担

## 【動機・背景】

私たちはデイサービスで働く中で、家族介護者の「日々の介護に対する疲れ」の話を知ることがあり、在宅介護の中で家族介護者に負担がかかっていると感じた。先行研究において『要介護高齢者の介護者は、介護に生活の時間の大半を費やし、一般の成人以上に強い抑うつ傾向を示していること<sup>1)</sup>』が明らかになっている。また、厚生労働省の調査では『「日常生活での悩みやストレスがある」と答えた同居の家族介護者の割合は、69.4%で、その原因の第一位は、下図の通り「家族の病気や介護」で男女の平均で約75%<sup>2)</sup>』であった。

そこで、在宅における家族介護者の介護に対する負担の調査をし、負担の軽減に向けて支援することで、貢献したいと考えた。

なお、本研究では、ストレスを『心身に負荷がかかった状態<sup>3)</sup>』と定義する。



## 【目的】

- ①家族介護者がストレスを感じる場面を明らかにする。
- ②ストレスを感じている家族介護者への支援を考察する。

## 【仮説】

- ①食事・排泄などの身体介助の負担の方が、要介護者の言動や周囲の理解といった精神的負担より、ストレスを強く感じている。
- ②家族介護者は、レスパイトに関する支援を望んでいる。

## 【方法】

対 象：大阪府の通所施設 3 件いずれかを利用している家族介護者

(但し要介護者の年齢、性別、要介護度、要介護者との関係性を問わない)

方 法：質問紙を施設に持参（配布は依頼）郵送にて回収

期 間：平成 27 年 7 月 1 日～平成 27 年 8 月 31 日

調査内容：1. 回答者（家族介護者）の属性（性別・年齢・要介護者との関係）

2. 要介護者の属性（年齢・性別・要介護度・生活状況）

3. 現在の介護の状況（介護期間・介護が必要な時間・介護に対するストレスの状況）

4. ストレスを感じる介助の場面

5. 自由記述（現在感じているストレスの具体的な内容・ストレスの解消法・ストレスを感じない理由）

分析方法：《量的データ》単純集計および統計処理

《質的データ》分類整理を行い、カテゴリー分類を行う

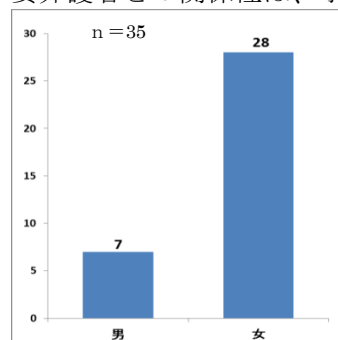
倫理的配慮：文章で説明を行い、了解が得られた要介護者の家族介護者にのみ実施し、個人が特定されないように記名しないこととする。卒業研究発表会での発表、卒業研究論文に掲載することを説明し、回収した紙データは入力後直ちに破棄する。

## 【結果】

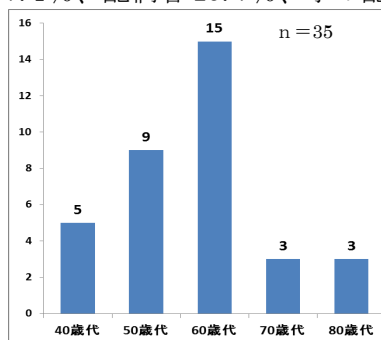
配布総数は 47 部で、回収総数は 35 部であった。回収率は 74. 4%となった。

### 1. 回答者の属性

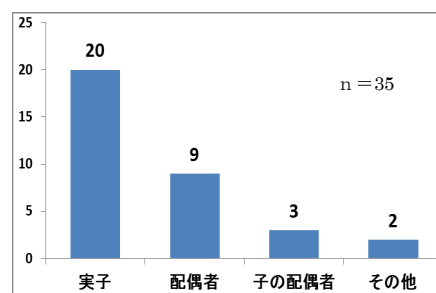
35 名の回答者の性別は、男性が 20%（7 人）、女性が 80%（28 人）であった。また、回答者と要介護者との関係性は、子 57. 1%、配偶者 25. 7%、子の配偶者 8. 6%、となっている。



回答者の性別



回答者の年齢

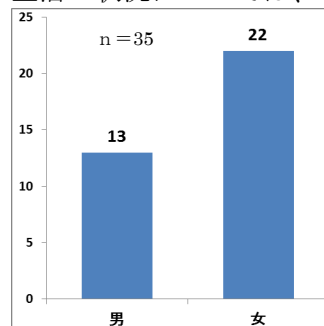


要介護者との関係

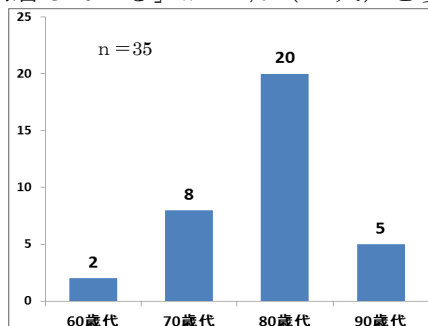
性

### 2. 要介護者の属性

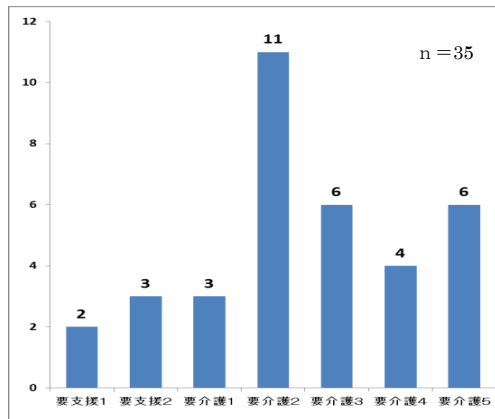
性別は、男性 37%（13 人）、女性 63%（22 人）であった。年齢は、80 歳代がもっとも多く（57%）、次いで 70 歳代（23%）。要介護度は、要介護 2（31%）、要介護 3・要介護 5（17%）と順に続く。生活の状況については、「同居している」が 71%（25 人）と多数を占めていた。



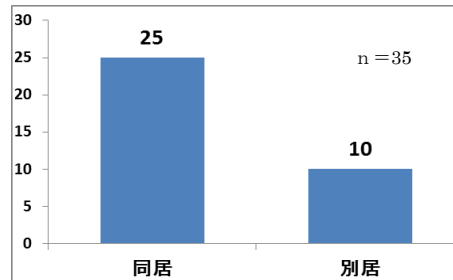
要介護者の性別



要介護者の年齢



要介護者の要介護度

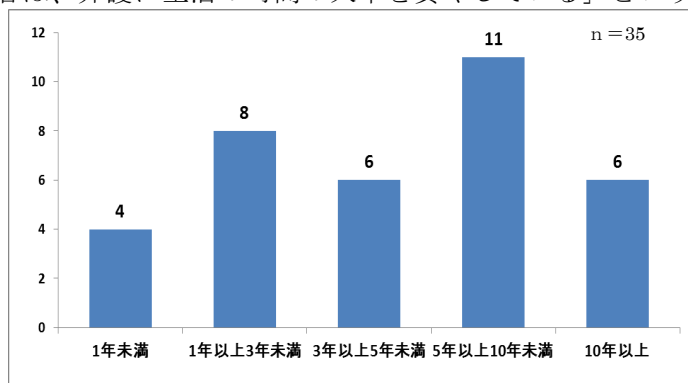


要介護者との生活状況

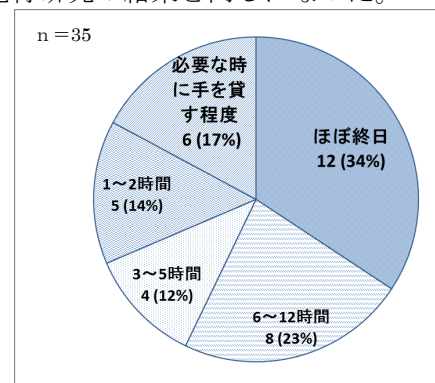
### 3. 現在の介護の状況

「介護期間」については、「5年以上10年未満」が31%（11人）、「3年以上5年未満」「10年以上」が共に17%（6人）であった。「一日のうち、どれぐらいの時間介護が必要か」という質問に対しては、「ほぼ終日（12時間以上）」が、34.3%（12人）と最も多く、「6～12時間」22.9%（8人）、「必要な時に手を貸す程度」17.1%（6人）と続く。

「ほぼ終日（12時間以上）」と「6～12時間」と回答した人の合計が57.2%であり、「家族介護者は、介護に生活の時間の大半を費やしている」という先行研究の結果と同じになった。



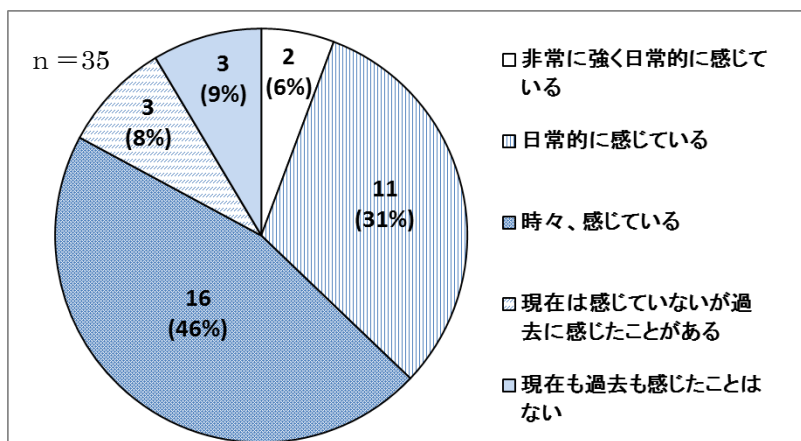
介護期間



どれぐらいの時間介護が必要か

か

「現在の介護に対するストレスの状況」で、もっとも多かった回答は、「時々感じている」45.7%（16人）、次いで「日常的に感じている」31.4%（11人）、「現在は感じていないが、過去に感じたことがある」8.6%（3人）と続く。「非常に強く日常的に感じている」5.7%（2人）を含めると、現在介護に対するストレスを感じている家族介護者は82.9%（29人）となり、回答者の8割以上が介護に対するストレスを感じている結果となった。

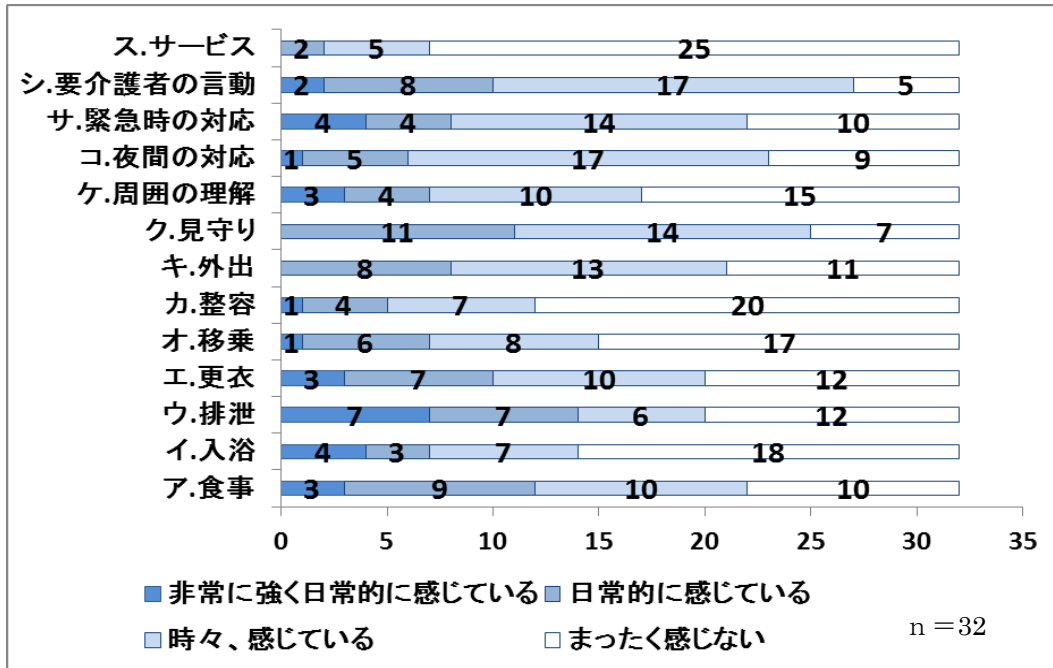


## 現在の介護に対するストレスの状況

### 4. ストレスを感じる介助の場面

回答の結果を、強いストレスを感じる場面・日常的にストレスを感じる場面・多くの人がストレスを感じる場面に分類した。強いストレスを感じる場面としては「排泄」「入浴」「緊急時の対応」があげられる。日常的にストレスを感じる場面として「排泄」「食事」「見守り」、多くの人がストレスを感じる場面として「要介護者の言動」「見守り」「夜間の対応」が上位になった。

なお、「現在の介護に対するストレスの状況」の質問で「現在も過去も感じたことはない」と回答した3名を差し引いたデータとなっている。



ストレスを感じる介助の場面

### 5. 自由記述

「現在感じているストレスの具体的な内容」「ストレスの解消法」「ストレスを感じない理由」について、自由記述で回答を求めた。得られた回答はカテゴリー分類を行った。

#### 1) 現在感じているストレスの具体的な内容

89件の回答が得られ、9つのカテゴリーとその他に分類することができた。

1. 昔と現在の姿のギャップ・・・(30) 育ててもらった時との違いに戸惑う、等
2. 今まで出来ていたことが出来ない・・・(16) 自分で出来ていたことなのに頼ってくる、等
3. 時間の制約・・・(11) 全てに見守りが必要で、多くの時間が必要、等
4. 孤独を感じる・・・(5) 身内の理解がない。もっと助けて欲しかった、等
5. 要介護者以外のお世話・・・(5) 一人で介護と子育てをしないといけなかった、等
6. 家族の愛情・・・(6) 職員にはお礼を言うのに、私にはなく虚しい、等
7. 責任を感じる・・・(4) 命を預かっているので、しんどくなる時がある、等
8. 病気への配慮・・・(4) 床ずれへの配慮が大変、等
9. 介護制度・・・(5) 年金を多く貰えば、利用料が高くなるしくみ、等
10. その他・・・(3) 祖母・母・父、それぞれストレスが違う、等

#### 2) ストレスの解消法

40件の回答が得られ、4つのカテゴリーとその他に分類することができた。

1. 趣味活動・・・(22) 自分の好きな歌を聞いて、ゆっくりする、等
2. 友人・知人との関わり・・・(8) 外出し、友人とあつて話をする、等
3. 仕事への集中・・・(3) 仕事に行くことで、リフレッシュできる、等
4. 家族や介護サービスの協力・・・(5) 妻に手伝って貰えて、かなり気が休まる、等

5. その他・・・(2) 常に笑顔を心がける、等

3) ストレスを感じない理由

「現在の介護に対するストレスの状況」の項目で、「現在も過去も感じたことはない」「現在は感じていないが過去に感じたことがある」と答えた方に回答を求めたが、「日常的に感じている」など現在ストレスを感じている方も含めて、17件の回答が得られた。カテゴリー分類したところ、4つのカテゴリーとその他に分類することができた。

1. 良いサービス・・・(3) ケアマネージャーさんが良い人で、サポートしてくれて助かる、等
2. 安心できる環境・・・(3) 施設に行っている間のことを、毎回しっかり知らせてくれる、等
3. 自立度の高さ・・・(4) 記憶力・思考力の低下はあるが、生活に問題はないので、等
4. 家族の愛情・・・(5) 私のしていることを分かってくれて、感謝が伝わってくる、等
5. その他・・・(2) 頭の中で、障害・症状を理解しておく、等

家族の愛情についての記述は他に、「ありがとう。と言ってもらえて、報われた気持ちになった」「本人はなかなか素直になれず、不満を言っていたりするけれど、感謝してくれているのは伝わるから」といったものがあつた。

### 【考察】

仮説①の検証として、「食事から整容までの介助における負担」を「身体介助の負担」、「要介護者の言動・周囲の理解・見守りの場面における負担」を「精神的負担」とし、ストレスの感じ方に差があるか検定したところ、「身体介助の負担」と「精神的負担」には差はないという結果であった。また、回答者の性別・年齢・要介護者との関係性、要介護者の性別・年齢・要介護度、介護期間・介護が必要な時間の違いによって、「現在の介護に対するストレスの状況」に違いがあるか検定したところ、相関関係は見られなかった。

仮説②については、ストレスの解消法の自由記述で、「趣味活動」と「友人・知人との関わり」についての回答が全体の75%あり、回答者の多くが、自分の時間を楽しむことでストレスを解消していることが考えられる。

要介護者との生活状況については、「同居している」が約70%であったことから、家族が要介護高齢者と密接に関わっていることが考えられる。要介護者との関係性では、厚生労働省の『平成25年度 国民生活基礎調査』では『要支援又は要介護と認定され、在宅にいる者の世帯を世帯構造別にみると、「核家族世帯」が35.4%でもっとも多く、「単独世帯」が27.4%、「三世帯世帯」が18.4%となっている<sup>3)</sup>とあり、主な介護者は「配偶者」がもっとも多い結果であったが、今回の研究では「実子」がもっとも多かった。これについては、今回の研究では調査がデイサービス利用者の家族に限定されていたことが大きいと推察される。

現在の介護の状況では「一日のうち、どれぐらいの時間介護が必要か」について、回答者の57.2%が「ほぼ終日(12時間以上)」と「6~12時間」と回答しており、『要介護高齢者の家族介護者は、介護に生活の時間の大半を費やしている』という先行研究の結果と同じだったこと、また、「現在の介護に対するストレスの状況」について、回答者の8割以上が介護に対するストレスを感じているという結果であったことから、多くの家族介護者が介護に対しストレスを感じていること、また、多くの時間を介護に費やしていることが明らかになった。

自由記述の回答から、感じているストレスの内容には「介護をする中で、今まで出来ていたことが出来なくなることへのとまどい」「昔の親の姿と、現在の姿とのギャップへのとまどい」という要因があることが考えられる。疾病や症状の説明を受けていて分かっていたとしても、「こんな親ではなかった」と、認められない家族の葛藤を感じた。また、「現在のサービスに満足はしているが、利用したい時にサービスが受けられない」といった記述もあり、介護サービスの利用の中でニーズに合ったサービスが提供出来ていないなど、課題があると考えられる。

厚生労働省の『相談支援の手引き』によると、『ケアマネジメントにおいては、要介護者のみならず、相談過程においては家族を含めて捉える必要があります<sup>4)</sup>』とある。このことから、利用できるサービスの種類・内容を、要介護高齢者と家族介護者にわかりやすく説明を行い、必要なサービスを必要な時に提供する必要があると考えた。

ストレスの解消法の回答で、自分の時間を楽しむことでストレス解消をしていることが考えられ

ることから、家族介護者へのレスパイトに関する支援の重要性は高いと考える。「家族のレスパイトに関する支援」とは、『要介護者本人から離れて、家族が一時的に休息の時間が取れるように支援すること<sup>5)</sup>』である。

ストレスを感じていない家族介護者の回答から、要介護者からの感謝の言葉を伝えることは、ストレスを感じている家族にとって、精神的負担の軽減に繋がるのではないかと考える。また、「現在の介護に対するストレスの状況」で、ストレスがあると回答したのにもかかわらず、自由記述の「ストレスを感じない理由」に「ありがとう。と言ってもらえて報われた気持ちになった」と回答した方もいる。家族介護者は、介護に対するストレスと同時に、実親や配偶者への愛情を感じているのではないかと考えた。

文献には『ストレスに上手く対応することによって、私たちは成長し続けることになります。ストレスに気づき、ストレスに対処することができれば、また、多くの人の支援を受けて、適切に対応することができれば、人生を豊かに送ることができます<sup>6)</sup>』とある。要介護者の介護を行うことは大変なことであり負担を感じる場面も多いが、時に家族の愛情を感じ、やりがいを感じる場面もあるのではないかと考察した。

### 【結論】

仮説①は検定の結果、今回の調査では差がなかった。このことから否定された。仮説②は肯定されたと考える。しかし、仮説②においては、レスパイトに関する支援だけでなく、要介護者が感じている家族への感謝の想いや愛情を家族介護者に伝える支援をすることで、介護に対する負担の軽減に繋がるのではないかと考え、このような支援も必要ではないと感じる。

家族介護者が、介護に対するストレスと同時に実親や配偶者への愛情を感じているとすれば、非常に複雑な感情を持っている家族介護者への支援を忘れてはならない。介護福祉士として、要介護者に寄り添うことはもちろんであるが、要介護者だけに留まらず、家族に対する言葉かけをし、家族の声に耳を傾け、家族の受けたいサービスを必要な時に提供する。在宅における介護の負担を少しでも軽減できるよう、家族にも寄り添い支えていけるように努めていく必要があると感じる。

### 【今後の課題】

- 1) 今回の研究では、調査対象がデイサービス利用者の家族介護者に限定されており、今回の研究で家族介護者の負担の全てを明確にしたとは言えない。家族会などの協力を得、多くの家族介護者の調査をするべきであると考えます。
- 2) 今回の研究の中で、「ストレスを感じる介助の場面」を明らかにしようとした。結果として、「強いストレスを感じる場面」「日常的にストレスを感じる場面」「多くの人がストレスを感じる場面」の3つに分類することが出来たが、ストレスを「強さ」と「頻度」で分類すると考えると不十分である。設問には「非常に強いストレスを日常的に感じる」「日常的に感じる」「時々、感じる」「まったく感じない」しかなく、「強さ」と「頻度」という視点で見ると「強いストレスを時々感じる」という項目がない。追加調査を実施することで、「どのような介助の場面で、どんなストレスを感じるのか」より明確に出来るようになる。
- 3) 今回の研究で、「要介護高齢者が感じている、感謝の気持ちや愛情を家族介護者に伝える支援をすることで、家族介護者の精神的負担の軽減に繋がるのではないかと」考察したが、「家族介護者が持つ、要介護高齢者に対する愛情の強さによっても、感じているストレスの程度に差があるのではないかと」考える。この項目については、今回の調査では未実施なので、今後明らかにする必要があると考える。

最後になりましたが、この研究を行うに当たり、ご協力頂いた施設の方々、家族介護者様、ご指導頂いた先生方にお礼申し上げます。本当にありがとうございます。

### 【参考文献】

- 1) 家族介護者の介護ストレス緩和要因に関する文献的考察

- 平成 18 年 西九州大学健康福祉学部
- 2) 平成 25 年度 国民生活基礎調査  
平成 26 年 厚生労働省
  - 3) ストレスケア・コム -心と体と頭のストレスケア-  
株式会社メンティグループ <http://www.stresscare.com/info/what.html>
  - 4) 相談支援の手引き  
厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/topics/2005/04/tp0428-1h/04-2.html>
  - 5) 新・介護福祉士養成講座 認知症の理解  
中央法規出版
  - 6) こころの耳 -働く人のメンタルヘルス・サポート-  
厚生労働省ホームページ <http://kokoro.mhlw.go.jp>