寄稿

# 遠距離介護で介護離職しない選択

太田　差恵子
（介護・暮らしジャーナリスト　NPO法人パオッコ理事長）

**1. 遠くで暮らす親が倒れると……**

進学や就職などを機に親元を離れて数十年が経過……。元気だと思っていた親が病気になったり、介護が必要になったりしたとき、どのようにささえれば良いかと多くの子が悩みます（子といっても中高年）。

筆者は1993年頃よりこのテーマの取材を始め、1996年には「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」を立ち上げました（2005年に法人化）。当初は専業主婦の方が関心を持たれることが多かったのですが、いつからか遠距離介護セミナーを開催しても、男女問わず働く人々が参加するようになりました。NPOを設立して24年ですが、未だ多くの人が悩みを抱えています。2019年12月には「遠距離介護で自滅しない選択」（日本経済新聞出版社）を出版。遠距離介護と自分の生活（仕事など）を自滅せずに両立する方法を提案しています。

同居や近居であれば、仕事が終わってからでも親の様子をのぞくことができますが、新幹線や飛行機に乗る距離だと、様子を見るだけで１日がかりです。親本人のところに行くだけでなく、手続きや相談で役所や病院に行く必要が生じることも多くなります。親の主治医から呼び出されることもあるでしょう。仕事を休まざるを得ない頻度が増すと「職場に迷惑をかける」との思いから、「離職」というキーワードが頭のなかにチラチラと出現しはじめます。

**2. 介護離職には家族崩壊を招く負の連鎖が**

多くの子が、「年老いた親を大事にしたい」と思っています。そのこと自体は、人として生まれてきた以上、尊い考えであるに違いありません。しかし、親を大事にするためには、まずは自分自身を大切にすることが大前提なのではないでしょうか。

昨年12月にネットで【40代独身の妹が「介護離職」を言い出して「家族が崩壊」しかけた話】（2019.12.8「マネー現代」講談社）という記事を出稿しました（「マネー現代」サイトでは現在も読めます）。yahooニュースでも配信されたのですが、一時は「雑誌」のアクセスランキングで１位となり、多数のコメントがついていました。

概略を紹介します。

＜家族構成＞
トオルさん：46歳、会社員、東京都在住
トオルさんの家族:妻（46歳）、長男･長女（高校生）
トオルさんの両親：70代。兵庫の実家で２人暮らし。母親は足の具合が悪く、父親が家事全般を行う。
トオルさんの妹：42歳。独身、会社員、愛知県在住。

トオルさんの実家では、母親の具合が悪く、父親が家事などを担っていました。ところが、その父親がアルツハイマー型認知症に。トオルさんが「大変なことになった」と思って頭を抱えた矢先、妹から「両親の２人暮らしは限界。私が実家に戻って看る」と連絡が来ました。

最初トオルさん、「渡りに舟。僕にとって悪くない話」だと思ったそうです。ところが、その話をしたところ、妻は「それはマズイ」と猛反対。妹が実家に戻るということは、新卒から勤めている会社を辞めることを意味します。仕事を辞めたら、妹の生活はどうなるのでしょう……。

妻は次のような負の連鎖が生じると言いました。

①妹は実家近くで転職できても大幅な収入減となる
②両親の介護度が進むと妹は完全離職に追

い込まれる
③両親の月17万円の年金だけで３人の生活費や介護費を賄えない
④妹は介護一色となり、その生活は時間的にも経済的にもさまざまな制限が生じる
⑤両親と妹の生活が成り立たなければ、トオルさんは仕送り必須。結果、トオルさん世帯の家計もひっ迫。高校生の子供たちの進学についても、経済的な制限が加わりかねない
⑥将来的に、妹から「アニキは、仕事も、家族もいるのに、私だけが両親の犠牲になってしまった」と言われることになる

両親とも70代なので、この先、介護期間は10年どころか20年以上続くこともあり得ます。

両親死亡後も負の連鎖は止まらないでしょう。親が生きている間は、親の年金を実家の生活費のベースにできますが、死亡すれば年金支給は止まります。

筆者は、概ね、トオルさんの妻の意見に同感です。介護で仕事を辞めるということは、このような負の連鎖が生じる可能性があるということです。実際、介護離職して故郷に戻り、最初は親の年金で生活していたものの、足りなくなって生活保護を申請する子もいます。現実を直視せずに、「親のため」「育ててもらった恩」と仕事を辞めるのはあまりに早計な判断だと思います。経済的に困窮するとゆとりがなくなり、親に対して冷たく当たってしまうことにもなりかねません。「親のために、とうとう仕事まで辞めてしまった」と涙を流す子に会ったこともあります。親はそんな涙を見たいでしょうか。

しかし、こうした介護離職の「落とし穴」について気付いていない人が多いのです。yahooに配信された記事に付いた多数のコメントがそのことを物語っていました。

企業で組合員に対して仕事と介護の両立の話をする際には、ただ単に「介護離職を避けよう」と言うのではなく、起こりうるマイナスな事象を具体的に理解してもらうことも大切なのではないでしょうか。

### 3. 呼び寄せも難しい

では、トオルさんの両親のように、２人だけの暮らし（１人暮らしの場合は単身での暮らし）が困難になり、かつ子供は遠方で生活している場合は、どのようにすればいいのでしょう。

仕事を辞めないために、親に子の家にきてもらう「呼び寄せ」を検討する人もいます。親も、子も賛成するのであれば、最善の策なのでしょう。しかし、多くの場合、どこからか反対意見が出るものです。親は子の暮らす家（もしくは近所）に来ることを拒むことが少なくありません。住み慣れた土地を離れることには抵抗があるのは当然です。また、地図上の距離が近づけば、いわゆる「嫁姑」問題のような人間関係のゴタゴタが生じることもあります。実の親子であっても、遠慮のない関係から問題が生じることが少なくありません。

一大決心で移ってきても、日中子供は仕事で留守になるため、友人知人のいない環境で、親が孤独に陥るケースもあります。特に、方言が異なる場合、高齢者の集まる場に出掛けても溶け込むのはたやすいことではありません。なかには、「せっかく呼び寄せたのに、親は元の住まいに戻ってしまった」と肩を落とす子の声を聞くこともあります。

### 4. 必要に応じて子が親元に通う

親元に戻ることも、親に子の傍に来てもらうことも難しいという結論に至ると、取りあえずは現状維持。そして、必要に応じて子が親元に通う「遠距離介護」をスタートさせることになります。

遠距離介護というと、「通って、身体介護をすること」と考えている人もいますが、それは難しいといえます。入浴は日に１回でも、食事は日に３回、トイレは複数回です。新幹線や飛行機で通って、それらのことを行うのは困難だと言わざるをえません（片道１～２時間ほどの中距離介護であっても、まず無理でしょう。それどころか、同居・近居であっても、家族だけで行うのは不可能です）。

遠距離介護とは、自ら直接介護を行うのではなく、必要なサービスを入れて、親の生活がスムーズに進むようにマネジメントすることなのです。

### 5. やさしい子よりマネジメント上手に

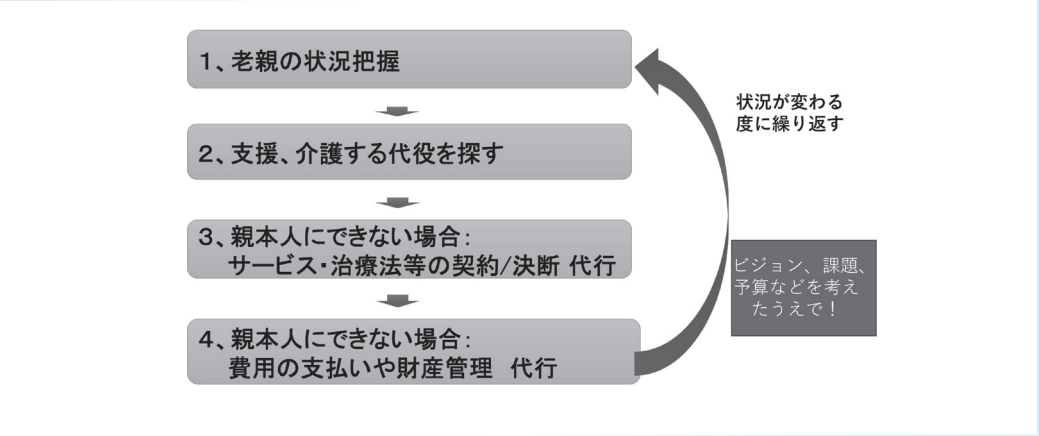
まず大切なことは**図１**の通り、老親の状況把握を行うことです。何ができて、何ができないのかを確認します。できないことはサポートが必要です。しかし、すでに述べた通り、何でもかんでも家族が行うのは無理。そこで、家族にできること、できないことも整理して考えます。同居や近居に比べて、遠距離の場合は家族にできないことは多くなります。

家族にできないことは、プロによるサービスを入れます。仕事でも自社でできないことはアウトソーシングするように、親の介護でも子ができないことは何らかのサービスを探すのです。

仕事でアウトソーシングするときと同じように、ビジョン、課題、予算などを把握したうえで情報収集し、親をささえる体制を築きます。

サービスは介護保険だけではなく、自治体

図1　必要なのは「マネジメント」！




出典：「遠距離介護で自滅しない選択」（太田差惠子、日本経済新聞出版社）

が独自に行うものやボランティアによるもの、民間と種類は多岐にわたります。情報収集は、現役世代の子にとってはお手の物のはず。ネットや電話を使えば、親の傍にいなくても、遠方からでも行えます。

利用するサービスが決まれば、契約が必要となります。親本人ができないなら、子が代行することに。ガンなどの病気で入院中の親に対し、医師から複数の治療法を提案されることもあります。このときも、親本人が決断できないなら子が代わって決めなければなりません。

サービスの契約や治療法の決断ができたら、「お金」のことも考えましょう。介護保険や医療保険を使っても、自己負担分があります。保険外のサービス、医療なら、全額自己負担となります。

予算ありきなのは、仕事のマネジメントと同じだと考えてください。

例えば……。親が病気やけがで入院するとします。最初は6人部屋に入ることが一般的です。けれども、「他人と同室では眠れない。個室に移してくれ」と言われたら……？

「ゆっくり休んで欲しいから」と、親の言うままに個室に移しても大丈夫でしょうか。差額ベッド料は安くはありません。1日1万円として、部屋代だけで2週間入院すると14万円、1ヵ月だと30万円、2ヵ月だと60万円……。もちろん親に支払い能力があるなら問題ないのですが、支払えるかどうかも分からないまま個室に移すようなことはしないほうがいいと思います。親が支払えないなら、入院保証人となった子どもが払わなければならなくなります。

個室に移すなら、経済的に問題ないかを確認してからにしましょう。もし、それだけのゆとりがないのであれば、「経済的に個室は無理」と言わなければなりません。やさしい子よりも、マネジメント上手になりたいものです。

## 6. 親の経済状況を確認

介護は子が行い、親は受け身になるせいか、そこにかかる費用も「子が負担」と考えている人もいます。しかし、介護は子のためにするのではなく、親の自立を応援するために行うことです。かかる費用は、親本人が負担するのが当たり前だといえるでしょう。

図2　聞いておきたい親の懐情報

☑預貯金額（金融機関名、キャッシュカードの有無）
☑月々の年金額
☑株など
☑不動産
☑ローンや負債額
☑民間医療保険や生命保険（保険証券の保管場所）

出典：「遠距離介護で自滅しない選択」（太田差惠子、日本経済新聞出版社）

よく、「介護費用はいくらかかりますか」と問われますが、返答に窮する質問です。なぜなら、安く抑えることもできる一方、どこまでもかけることもできるからです。「介護費用はいくらかかるか」ではなく、「いくらまでかけられるか」を考えたほうがいいと思います。

そこで必要になるのが、親の経済状況を知ることです。**図２**のように月々の年金額や、預貯金、不動産などの状況を確認することが不可欠です。しかし、特に遠方で暮らしているケースでは、「親に年金額など聞けない」という人が多いです。唐突に親に聞こうものなら、「おまえは財産を狙っているのか」と怒鳴られることもあるでしょう。実際、「親の財産を把握しているのは半数以下」という調査結果もあるほどです。

しかし、聞きにくくても、聞きましょう。経済状況がわからなければ、どんな介護ができるか計画することは困難ですから。

遠距離介護では、子が親元に通うための交通費もかかります。親に経済的なゆとりがあることが分かれば、交通費も必要経費と考え、親に負担してもらえばいいでしょう。

## ７. 在宅での遠距離介護の限界

さまざまな居宅サービスを入れても、親の１人暮らし、２人暮らしが難しくなることもあります。冒頭のトオルさんの両親も、介護の度合いが重くなれば、２人だけで暮らすことは困難になるかもしれません。

多くの親は「施設には入りたくない。この家で暮らし続ける」と言います。けれども、そうも言っていられないこともあります。

離れて暮らす子が親の施設入居を決断するのは以下のようなときが多いです。

①親が１人でトイレに行けなくなったとき
②火の始末に不安が生じたとき
③食事をとらない、転倒するなど生活に支障が生じてきたとき
④介護を行う家族の共倒れが心配になったとき（離職を含む）
⑤親の介護度が「要介護４」になったとき

施設介護への移行も、マネジメントだと考えましょう。親が嫌がっても、危険が生じたり、子の誰かが身体を壊したり離職を考えるようになれば、もう限界なのです。親と向き合い、在宅が難しいことを理解してもらうしかないでしょう。

そして、施設介護となれば、在宅のとき以上に費用がかかります。親の経済状態によって選ぶことのできる施設は異なります。しっかりと予算を考え、情報収集をしなければなりません。また、施設の種類は多岐にわたります。それに、ひと言で「有料老人ホーム」と言っても、それぞれの施設で介護の内容は異なります。

自分の親にとって、必要なケアをしてくれるところ、しかも予算内で収まるところを考えなければなりません。相性があるので、見学や体験入居もしたほうがいいでしょう。

結構な時間と労力を要することになるので、この段階で「介護休業」を取得するのも一案です。

ただし、施設に入居しても介護が終了するわけではありません。入居しても、けがや病気で入院することもあります。

また、ときおり報道されるように、なかには入居者を虐待するような施設もあります。これまで通り、様子を見に施設に通うことが必要です。施設の職員と二人三脚で親をささえます。

## ８. 遠距離介護にはメリットもある！

遠距離介護はサービスをフル活用しても、通いがなくなるわけではないので、負担が大きいと思うかもしれません。確かに、通うための体力、交通費、時間は必要となります。

けれども、親も子も、介護が始まる以前の生活を続けられることは大きなメリットです。すぐには行けない距離だから、親のことばかり考えている必要はありません。割り切るしかない環境なので、これまで通りのライフスタイル（仕事はもちろん、趣味や遊びも）を維持することができます。

離れて暮らしているから、お互いにやさしくなれるという面もあるでしょう。

また、自治体が提供するサービスの中には、高齢世帯向けのものもあります。つまり、親だけで暮らしていると使えるサービスの幅が広いということです。比較的リーズナブルに利用できる特別養護老人ホームも、家族が遠方にいるケースでは、入居の優先順位が高くなり同居、近居に比べると入りやすいのも利点です（申し込み順ではなく、必要度合いを保育園の入園のようにポイント制で決める自治体が多いためです）。

これらを総合して考えると、「遠距離介護」は悪くない選択だと思います。「介護に必要なのはやさしい子よりマネジメント上手」と発想の転換をはかることができれば、仕事との両立は可能となります。さらに言えば、この手法は、遠距離だけでなく、同居、近居、中距離介護にも活かしていただけるはずです。