ケアラーと新型コロナウイルス感染症（COVID-19）緊急アンケート調査報告書

一般社団法人 日本ケアラー連盟

2021 年 3 月 31 日

目　　次

１．本調査の目的と概要
２．第１次調査の結果
　１）調査対象者の特徴
　２）新型コロナウイルス感染拡大がケアラーに及ぼす影響
　　（１）ケア時間と介護状況の変化
　　（２）就労と収入の変化
　　（３）ケアラ―自身の健康への影響
　３）新型コロナウイルス感染拡大により困っていること
　　（１）今、生活の中で困っていること
　　（２）ケアラーが新型コロナウイルスに感染した場合の代替策
　４）新型コロナウイルスの問題が長期化した場合に必要な支援
　　（１）在宅でケアを必要としている人のケアラーに必要な支援
　　（２）施設入所している人のケアラーに必要な支援

３．第２次調査の結果
　１）調査対象者の特徴
　２）新型コロナウイルス感染拡大により困っていること

４．緊急アンケート調査に基づく７つの提言

1. 本調査の目的と概要

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大による生活への影響が長期化している。新型コロナウイルス感染症はひとつの“災害”であり、ケアラーは新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクの高い人をケアしているため、大きな脅威である。

そこで日本ケアラー連盟では、ケアラーが新型コロナウイルス感染拡大のなかで直面している困難と緊急に対応すべき課題を明らかにし、ケアラーの現状と必要な支援策を社会に向けて可視化し、政策提言すること、この歴史的な事態の経験を今後のケアラーへの支援策につなげていくことを目的に、緊急アンケート調査を実施した。

この緊急アンケート調査は、まず Web を通じた第 1 次調査を実施した。しかし、ケアラーによっては Web を通じての調査方法であるゆえに回答しにくい点があると考え、質問紙調査による第 2 次調査を実施した。最終的に、第2次調査については、全体として第 1 次調査の結果との間に大きな差異がみられなかったことを確認した。そのため、本報告書では、第 1 次調査の結果を中心に報告し、第 2 次調査については、自由記述に記載された内容を反映させるに留めた。

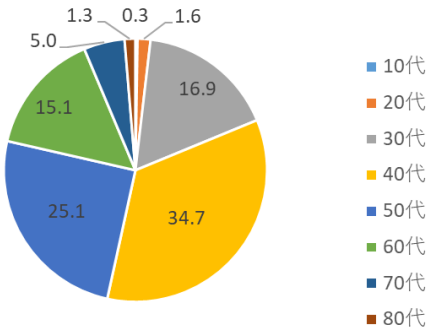
2. 第1次調査の結果

1）調査対象者の特徴

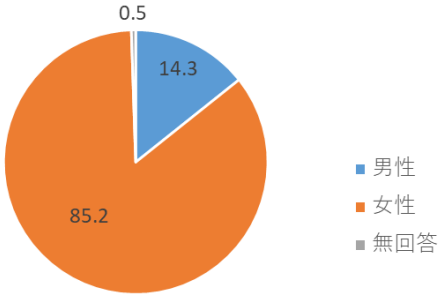
1. 調査対象者 ：ご自身がケアラーである方（何らかのケアを必要とする人をケアしている人）
2. 調査期間： 2020 年 3 月 21 日（土）～3 月 30 日（月）
3. 調査方法： Web 上での無記名自記式アンケート（Google フォーム）
（依頼時に調査目的、目的以外の使用はしない旨、明記して説明した）
4. 回答者数： 回答数 381 人中、有効回答 378 人を対象として集計・分析

本研究対象のケアラーの年代・性別

本調査対象のケアラーの年代は、「40 代」が 34.7%と最も多く、「50 代」が25.1%、「30代」が16.9%であった。またケアラーの性別は「女性」が85.2%を占めていた。



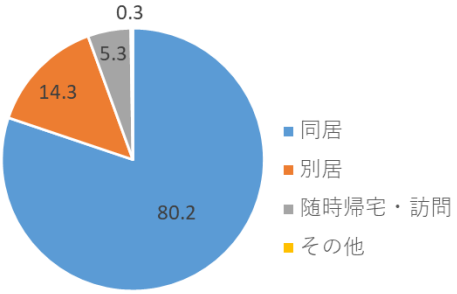
ケアラーの年齢（n=378） (%)



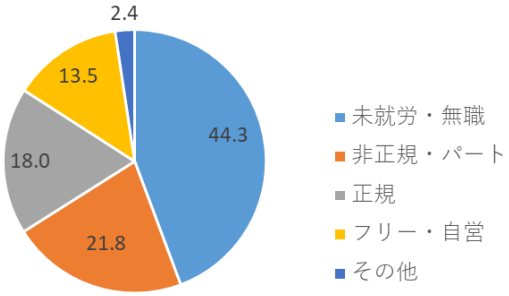
ケアラーの性別（n=378） (%)

本研究対象のケアラーの同別居・就労の有無

本調査対象のケアラーのケアを必要とする人との同別居では、「同居」が 80.2%と最も多く、「別居」が14.3%、「随時帰宅・訪問」が 5.3%であった。またケアラーの就労状況では、「未就労・無職」が44.3%、「非正規・パート」が 21.8%、「正規」が 18.0%であった。



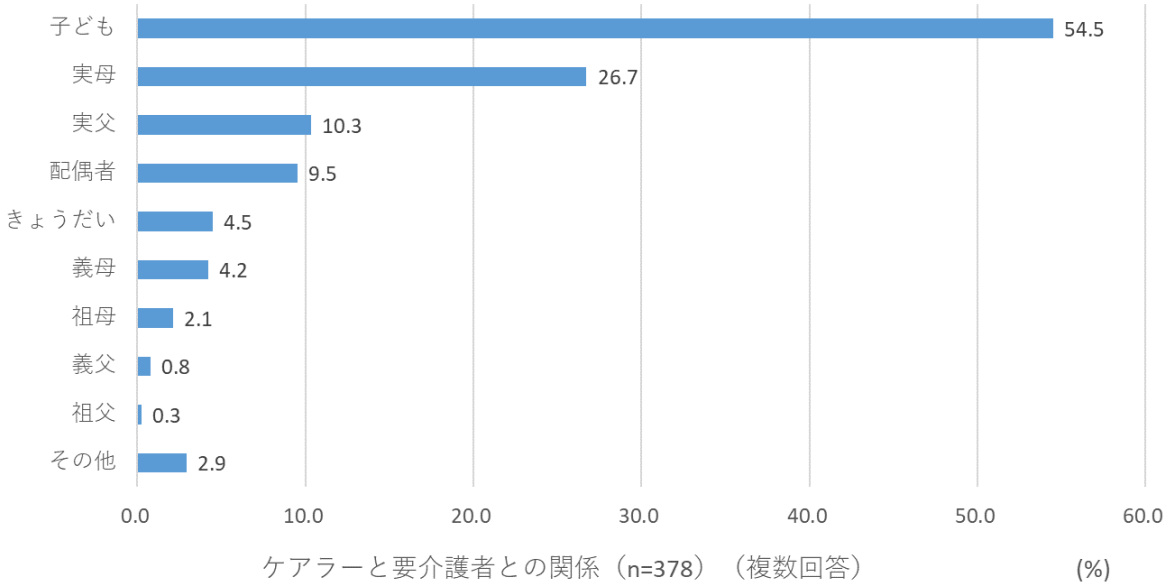
ケアを必要とする人との同別居（n=378） (%)



ケアラーの就労状況（n=377） (%)

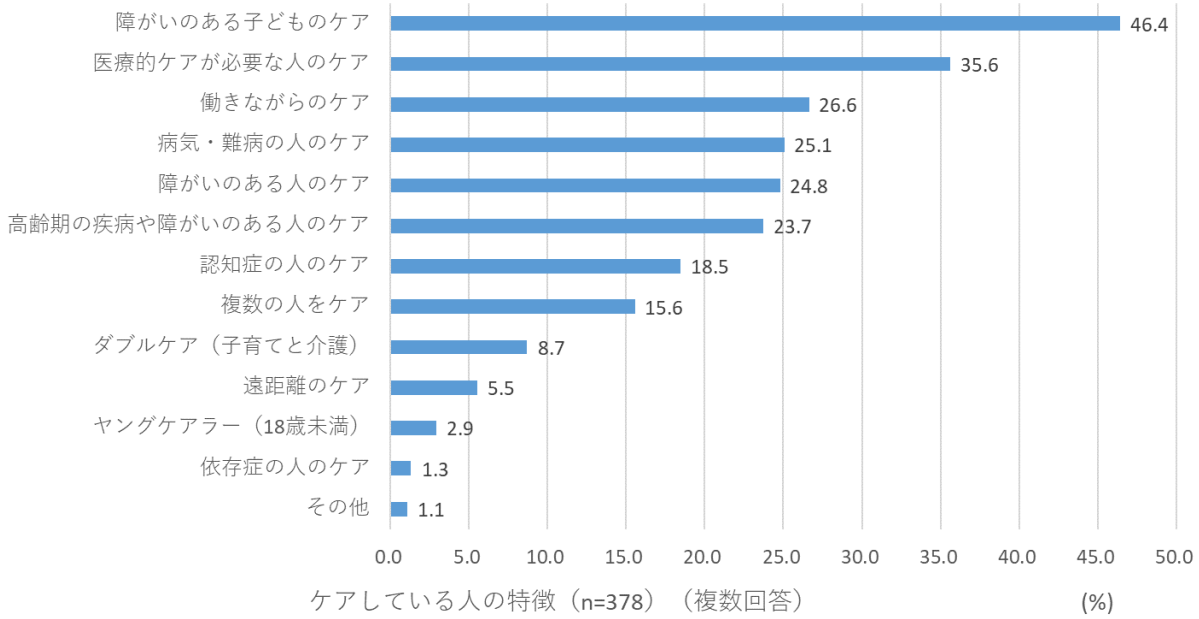
本研究対象のケアラーとケアをしている人との関係

本調査の対象のケアラーとケアをしている人との関係では、「子ども」のケアラーが 54.4%と最も多く、次いで「実母」が 26.7%、「実父」が 10.3%、「配偶者」が9.5%、「きょうだい」が 4.5%であった。



本研究対象のケアラーのケアをしている人の特徴

本調査のケアラーがケアをしている人の特徴では、「障がいのある子どものケア」が46.4%と最も多く、次いで「医療的ケアが必要な人のケア」が 35.6%、「働きながらのケア」が 26.6%、「病気・難病の人のケア」が 25.1%、「障がいのある人のケア」が 24.8%であった。



２）新型コロナウイルス感染拡大がケアラーに及ぼす影響

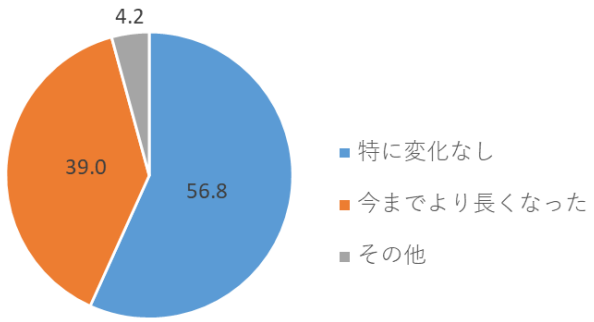
（１）ケア時間と介護状況の変化

新型コロナウイルス感染拡大の影響によるケア時間と介護状況の変化においては、障がいのある子どものケアラーにおいて顕著な特徴がみられたため、①ケアラー全体の傾向、②障がいのある子どものケアラーの傾向とにわけて報告する。

①ケアラー全体の傾向

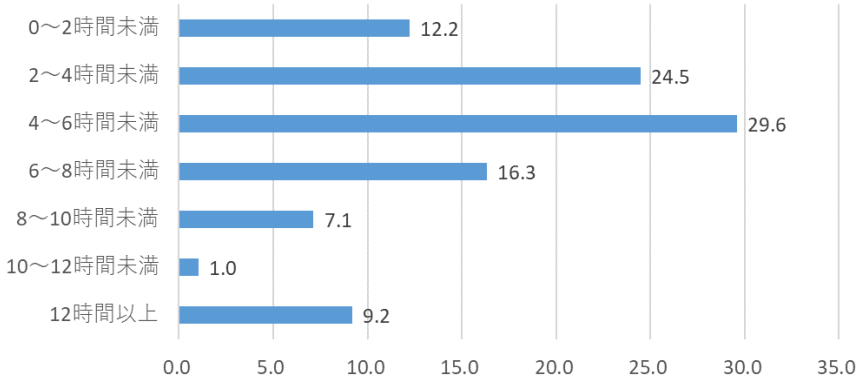
ケア時間の変化

新型コロナウイルス感染拡大の影響によるケアラーのケアに要する時間の変化では、「特に変化なし」が 56.8%であったが、「今までより長くなった」との回答が 39.0%であり、約４割のケアラーはケア時間が長くなっていることが明らかになった。



ケア時間の変化（n=377）　(%)

ケア時間が長くなったと回答したケアラーのうち、有効回答であったケアラーの１日のケア時間の増加では、「４～６時間未満」が 29.6%と最も多く、次いで「2～4 時間未満」が 24.5%、「6～8 時間未満」が 16.3%であった。

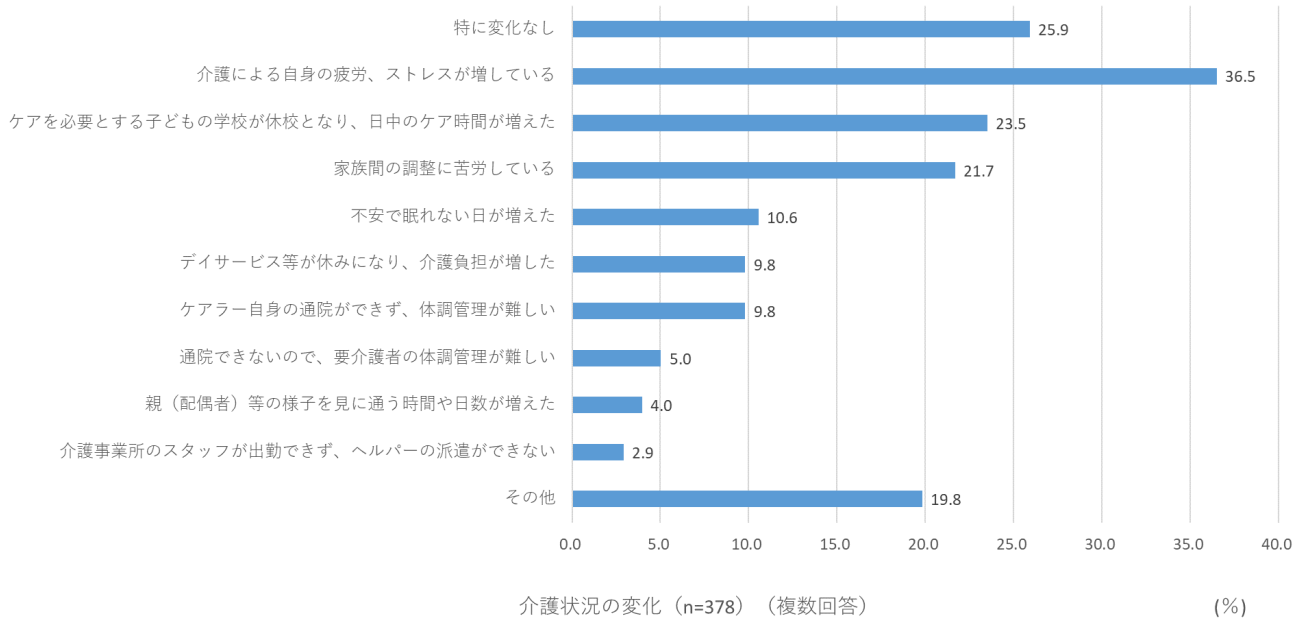


1日のケア時間の増加（n=98）　(%)

介護状況の変化

本調査対象全体のケアラーの介護状況の変化では、「特になし」が 25.9%であり、7 割以上のケアラーが介護状況の変化を経験していた。ケアラーの介護状況の変化の内容では、「介護による自身の疲労、ストレスが増している」が 36.5%で最も多く、次いで「ケアを必要とする子どもの学校が休校となり、日中のケア時間が増えた」23.5%、「家族間の調整に苦労している」21.7%であった。

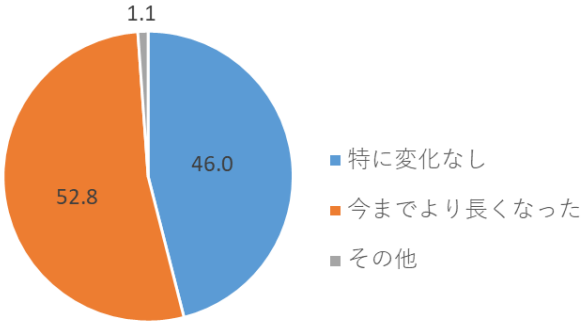
またそれぞれ 1 割ではあるが、「不安で眠れない日が増えた」「デイサービス等が休みになり、介護負担が増した」「ケアラー自身の通院ができず、体調管理が難しい」などの回答があり、ケアラーのケアによる負担が増していること、そしてケアラー自身の健康へ影響していることが明らかになった。



②障がいのある子どものケアラーの傾向

ケア時間の変化

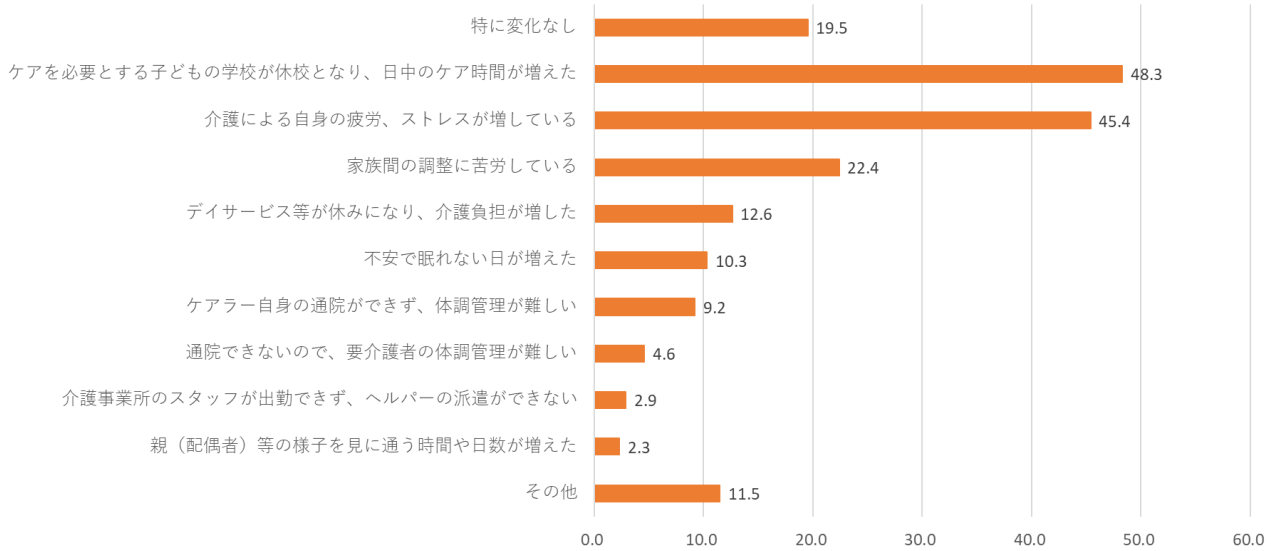
新型コロナウイルス感染拡大の影響による障がいのある子どものケアラーのケア時間の変化では、「今までより長くなった」が 52.8%と最も多く、半数以上のケアラーが、ケア時間が長くなっていることが明らかになった。



ケア時間の変化（n=176）　(%)

介護状況の変化

新型コロナウイルス感染拡大の影響による障がいのある子どものケアラーの介護状況の変化では、「ケアを必要とする子どもの学校が休校となり、日中のケア時間が増えた」48.3%で最も多く、次いで「介護による自身の疲労、ストレスが増している」45.4%、「家族間の調整に苦労している」22.4%であった。本調査の結果から、障がいのある子どものケアラーでは、休校に伴う日中のケア時間および疲労・ストレスの増加などがケアラーの介護状況の変化として明らかになった。

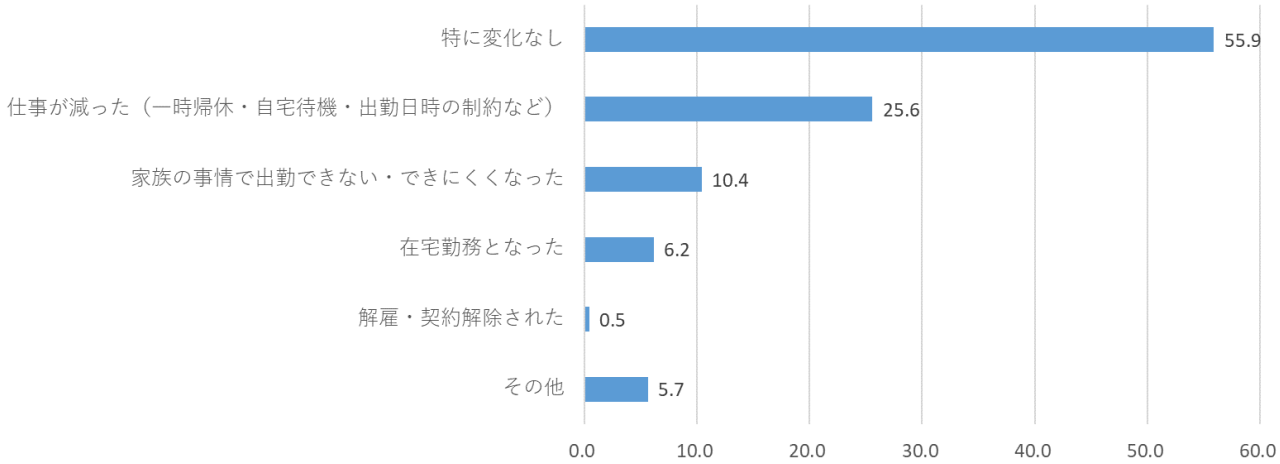


介護状況の変化（n=174）（複数回答）　(%)

（２）就労と収入の変化

就労の変化

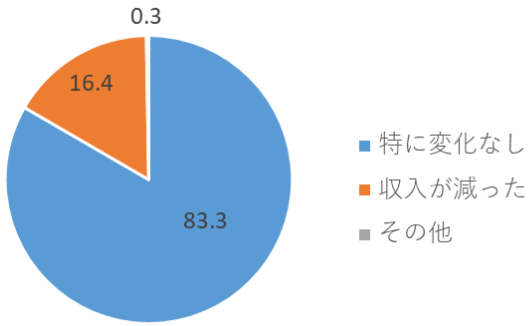
本調査対象のケアラーのうち、もともとの未就労・無職を除く、ケアラーの就労に関する変化では、「特に変化なし」が 55.9%であり、約半数弱のケアラーが就労への制限を経験していたことが明らかになった。就労の変化の内容では、「仕事が減った」が 25.6%、「家族の事情で出勤できない・できにくくなった」10.4%、「在宅勤務となった」が 6.2%であった。



就労状況の変化（n=211）（複数回答）　(%)

収入の変化

本調査対象のケアラーの収入の変化では、「特に変化なし」が 83.1%であったが、「収入が減った」と回答した人が 16.5%であり、1 割半ではあるが、収入の制限を受けていたことが明らかになった。

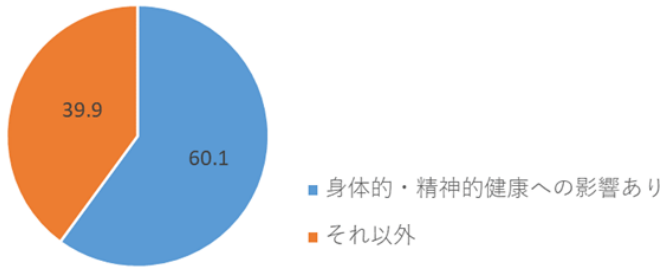


収入の変化（n=378）　(%)

- 「仕事の都合でショートステイを利用しているが、コロナの影響で利用規制がかかってくると、仕事ができずに収入が減るのが心配」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「主人が飲食店経営で、お客様が全く入らなくなってしまい危機です。障害のある息子をかかえ、この先どうすればいいのか、心配で眠れない毎日です」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「介護者が感染してしまった場合、介護サービス追加にかかるコスト補助が欲しい」（実父をケアする 40 代の娘ケアラー）

(3) ケアラー自身の健康への影響

新型コロナウイルスの感染拡大により「ケアラー自身の精神的負担・ストレスが増している」および「ケアラー自身の身体的疲労感が増している」など、なんらかの健康への影響があると回答したケアラーは、本調査の対象のケアラーの 60.1%を占めており、6 割強のケアラーが心身の健康への影響を受けていることが明らかになった。



ケアラーの健康への影響（n=378）　(%)

ケアラーの疲労・精神的負担

- 「遊びに行っていた公共施設が休みのため自宅のみで遊んでいる。退屈で体力が余るため夜寝る時間が 2 時間遅くなりヘトヘトです（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「重度知的障がいの息子と義母の W 介護です。仕事も放課後等デイサービス事業所なので、突然の休校で 1 か月以上の長期休暇対応が必要となり、疲労が蓄積している」
（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「ショートステイ先がお休みになり、介護の負担は増えました」（障がい者をケアする 60 代の母親ケアラー）
- 「現在デイサービスを利用させていただけていますが、中止になることが起きるとしたら 認知症ケアラーとしては、今の精神状態を保てる自信が無いです」（実父をケアする 60 代娘ケアラー）

ケアラー自身の健康管理への影響

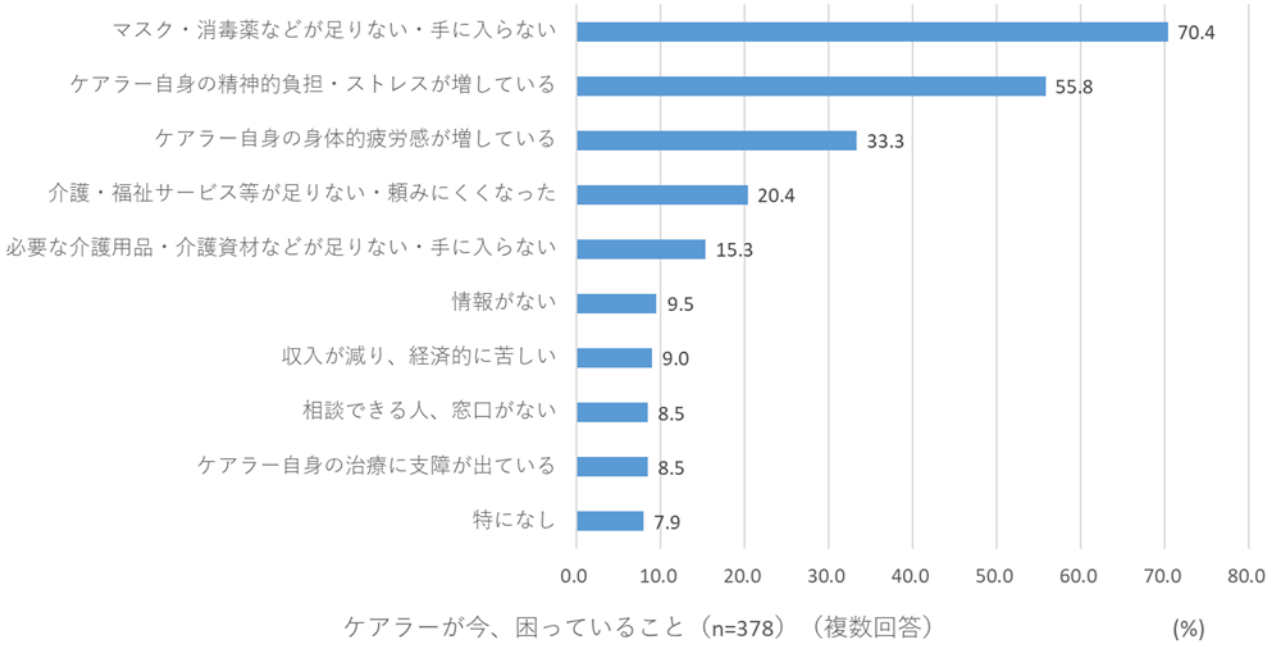
- 「みんな大変な時なので何とか頑張りたいが、持病もあり、大変です。私自身 4 箇所の医院と歯医者に通っていますが、自分のをキャンセルする事もあります」（実母と障がいのある子どもをケアする 60 代女性ケアラー）
- 「コロナが心配で定期外来へ行けない。処方箋は往診医での対応可だが医療物品はどうしても取りに行かないといけない。診察なしでも受け取れるように配慮してほしい」
（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）

3）新型コロナウイルス感染拡大により、困っていること

（1）今、生活の中で困っていること

今、ケアラーが生活のなかで困っていることについては、「特になし」が 7.9%であり、ケアラーの 9 割以上が困っていることが明らかになった。さらにケアラーが今、困っている内容では、「マスク・消毒薬などが足りない・手に入らない」が 70.4%で最も多く、次いで「ケアラー自身の精神的負担・ストレスが増している」が 55.8%、「ケアラー自身の身体的疲労感が増している」が 33.3%、「介護・福祉サービス等が足りない・手に入らない」15.3%であった。

またこれらのケアラーが今、生活のなかで困っていることについては、ケアを必要としている人の特徴による差はなかった。



必要な人が、必要な医薬品・衛生材料を入手できない

- 「胃瘻ケア用のガーゼが不足しており、市販での入手が困難です。訪問看護ステーション経由で依頼していましたが、それも尽きて、病院に依頼しました」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「健康な人もコロナに対する不安があるのはわかりますが、本当に必要な人(医療的ケアのある人など)に、アルコールが届く仕組みを作って欲しい」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「医療機関からの配布以外に、滅菌ガーゼを創部に使用し、アルコール消毒液も手指消毒だけではなく、導尿時にも使用している。病院と同じ状態で在宅で看ているものからすると、病院への配布と同様にちゃんと手元に届くシステムを作っていただきたい。滅菌ガーゼはおそらくマスクとして使用される関係なのかドラッグストアには置いてない状況が続いている・・・個別の対応を行政等を通じてお願いしたい」
（障がいのある子どもの 50 代の母親ケアラー）

- 「祖母のためにアルコールとマスクを用意したいのですが売っていません。高齢者の祖母がもし感染したら死亡のリスクも高いと考えています。せめて、高齢者や年齢問わず持病持ちの方、子供など、免疫力の低い方から優先にマスクやアルコールを売ってもらえないかとも思います」
（実母と祖母をケアする 30 代の女性ケアラー）

ケアを必要としている人の特徴ゆえの難しさ

- 「障害がある息子のガイドヘルパーとの外出にイベント中止や遠出ができないなど、規制がかかり、本人のストレスが貯まっている」（障がい者をケアする 60 代の母親ケアラー）
- 「要ケアの祖母自身、元々外出がほとんどできないので、ストレスを溜めているところに、世間の状況をテレビやラジオで得て不安を強めている」（祖母をケアする 40 代の女性ケアラー）
- 「知的障がいのある伯父は手洗いや、顔を触らないなどの感染防止行動が取れない。もし感染（感染疑い）してしまった場合、自室にじっとしていることが出来ないので自宅隔離は無理。ハイリスクの高齢者と同居しているのでとても心配」（祖父と叔父をケアする 20 代の女性ケアラー）
- 「移動支援での行き先や、公共交通機関の制限なども出てきて困っている。子ども自身が理解出来ない為、自傷行為を起こしている」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「高次脳機能障害のある要介護者はあまり現状を理解できておりません。被災した際もそうでしたが、本人は自由に出歩いたり行動したりできる身体能力があるのに、現状を理解できていない点に困っています」（実母をケアする 20 代の娘ケアラー）
- 「障害児の子どもが入院となった場合、付き添い入院したい（意思疎通が困難で、排痰等でケアに手間がかかるため、なるべく家族で看たい）」（障がいのある子どもの 30 代の母親ケアラー）

サービスをどう利用するか・利用しているサービスが心配

- 「放課後デイも休校決定時から利用は控えているが、利用人数など調整して対策など安全な環境だとわかれば利用したいが、そういった事はないので利用するのも不安。消毒液など不足の中、安全な環境が作れているのか…」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「福祉作業所に子が通っています。密集した所で過ごしている事が心配です。作業所を休みにしてほしいのですが、自宅でずっと一緒も負担が多く悩ましい所です」（障がいのある人の 60 代の母親ケアラー）
- 「預け先施設が柔軟に対応してくれているが、預けることに不安感がつきまとう」（障がいのある子どもをケアする 40 代の母親ケアラー）
- 「感染の恐怖感から、デイサービスと訪問リハビリを断ってしまった」（祖母をケアする 50 代の女性ケアラー）
- 「父が昨年末から体調を崩し、暖かくなるまでショートでお世話になる予定でしたが、自宅に帰る直前にコロナの流行が始まりました。主介護者が私一人で代わりがいません。その為このままショートでお願いするべきか自宅で過ごさせてあげるか悩み中です」（実父をケアする 50 代の娘ケアラー）

自粛生活のなかでのケアラーへの暴力・暴言への対応

- 「暴言や暴力が出現しやすい障害や病気をもつ人を含む家庭が、どのようにして家の中で過ごしているのかが知りたい」（障がいのあるきょうだいをケアする 40 代の女性ケアラー）

ケアラー同士の交流が欲しい

- 「ケアラー同士の交流ができないので困り事を発散できない。食事会もできないので孤立しそう」（障がいのある子どもをケアする 60 代の母親ケアラー）
- 「WEB 上でのケアラー同士の交流の場が欲しい」（実母をケアする 50 代の娘ケアラー）

もしもサービスが利用できなくなったら・・・

●「事業所が閉鎖したらどうしたらいいのかわからない」（施設入所する実母をケアする 50 代の娘ケアラー）

●「家族に感染者がいたらショートステイは利用できない。主な介護者が感染者となったらケアする人がいなくなるので、命の危険がある」（障がいのある人の 60 代の母親ケアラー）

●「市内の他の事業所で感染者がでているため　事業所が閉鎖しないかという不安が続く」
（障がいのある子どもをケアする 40 代の母親ケアラー）

遠距離介護・多重介護

●「今は、一人住まいの実母を、遠距離で様子をみているが、私自身も高齢であり、やや綱渡りである。本人の体調が変化したり、今回の感染症の影響で遠距離移動が難しい事態が続くようだと、次の介護の方法を考える必要が出てくる」（実母を介護する 70 代の男性ケアラー）

●寝たきりで終末期の母と自閉症の息子のダブルケアをしています。ケアする私のことも誰か助けてほしい
（実母と障がいのある子どもを介護する 40 代の女性ケアラー）

ケアラー自身あるいはケアを必要としている人が新型コロナウイルスに感染したら・・・

●「父が癌の手術後で免疫力も低下しているため、私自身が感染してうつしてしまうのが怖い。私が感染してしまった場合、父の面倒（食事、買い物、通院の付き添いなど）をどうするのか悩む」
（実父を介護する 50 代の女性ケアラー）

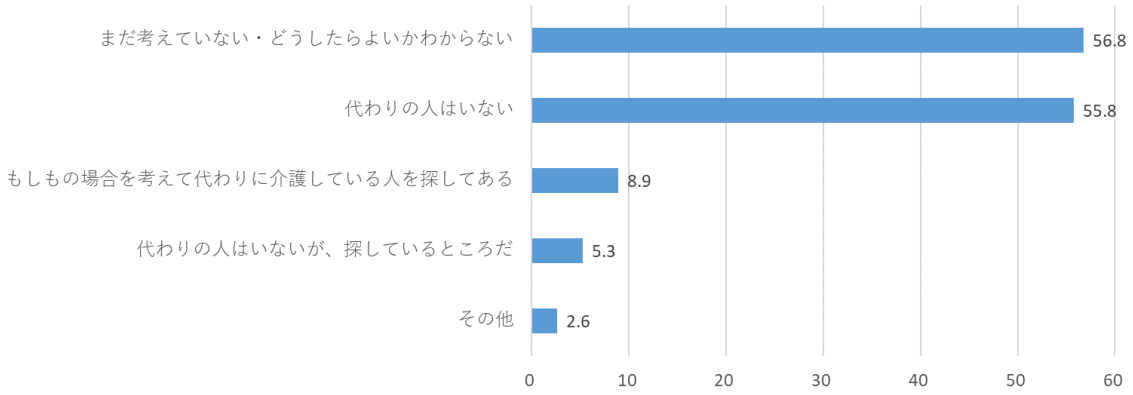
●「3歳の動ける医療的ケア児を育てています。自分がコロナに罹患して入院し場合、子どものケアができる人が周りにいないので不安です」（障がいのある子どもを介護している 20 代の女性ケアラー）

●「私自身が感染した場合、障がいのある娘は濃厚接触者となって通所させることも出来なくなり、感染した私自身が 24 時間介護するしかない。もし障がいのある娘が感染したら重症化のリスクが高いため、それがおそろしくてどうすれば良いかわからない。同時に、私が感染すると精神障がいのある妹は、大変不安定になり混乱することが予想される。総合的に家族全体を支援してくれる人がいてくれると良いのだが」
（障がいのある子どもと障がいのあるきょうだいをケアする 50 代の女性ケアラー）

（2）ケアラーが新型コロナウイルスに感染した場合の代替策

多くのケアラーが、自身が新型コロナウイルスに感染した場合を案じ、要介護者のケアの継続について不安を感じていたが、一方、自身が感染した場合にケアの代替え策がある人は少なかった。

本調査対象のケアラーのうち、要介護者が入院・入所しているケアラーを除く、在宅でケアをしているケアラーが、自身が新型コロナウイルスに感染した場合の代替策では、「まだ考えていない・どうしたらよいかわからない」56.8%と最も多く、「代わりの人はいない」が 55.8%であった。「もしもの場合を考えて代わりに介護している人を探してある」と回答した人は 8.9%であり、ケアラーの 9 割以上が、ケアラー自身が新型コロナウイルスに感染した場合、代替策がない状況に置かれていることが明らかになった。



ケアラーが新型コロナウイルスに感染した場合の代替策（n=303）（複数回答）　(%)

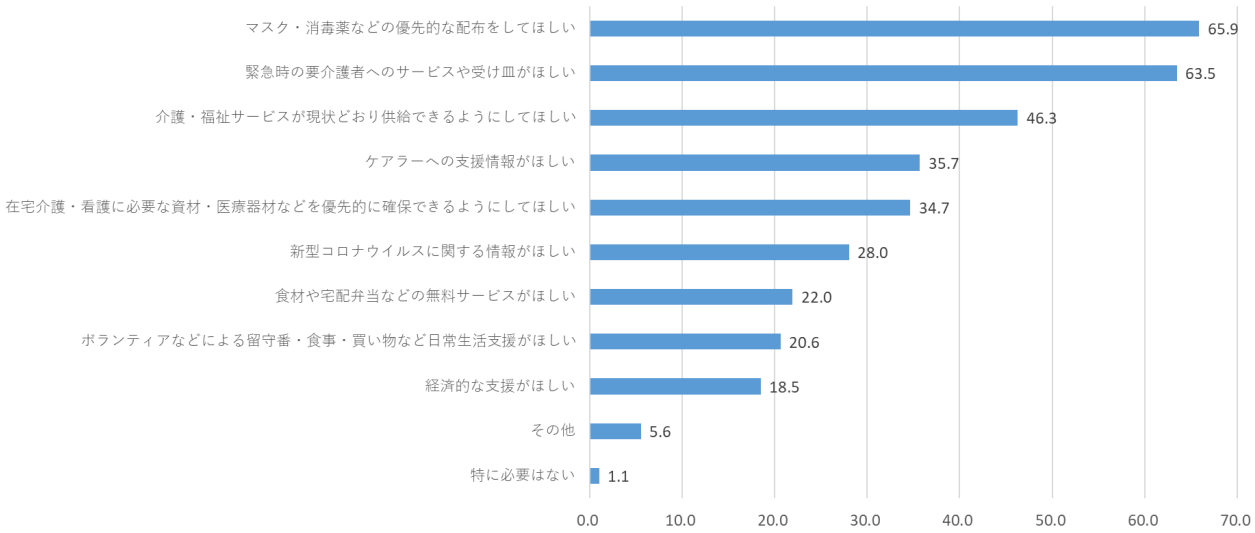
考えても、ケアを必要とする人を預ける先がない

- 「重度障がい児なので、預け先は病院しかない」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）
- 「考えてはいるが、子供は人工呼吸器の重度重複で、他にみれる人がいない」（障がいのある子どもの 30 代の母親ケアラー）
- 「母は姉が見てくれるが、知的障がいの成人した娘を預けるところがない」（実母と障がいのある娘をダブルケアする 50 代の女性ケアラー）
- 「介護施設は利用できないと思うので、身内で対応していくしかないでしょう。考えると恐ろしい」（実母をケアする 60 代の娘ケアラー）
- 「私かかるとすぐ子供に影響する。病院、施設が預かってくれればいいが、途方に暮れます」（障がいのある人の 50 代の母親ケアラー）
- 「考えているが、訪問看護師さん、往診の先生に相談してもみんなどうしたらいいかわからない」（障がいのある子どもの 40 代の母親ケアラー）

4）新型コロナウイルスの問題が長期化した場合に必要な支援

（1）在宅でケアを必要としている人のケアラーに必要な支援

新型コロナウイルスの問題が長期化した場合に必要な支援については、「マスク・消毒薬などの優先的な配布をしてほしい」が 65.9%で最も多く、次いで「緊急時の要介護者へのサービスや受け皿がほしい」63.5%、「介護・福祉サービスが現状どおり供給できるようにしてほしい」46.3%、「ケアラーへの支援情報がほしい」35.7%であった。６割以上のケアラーがマスク・消毒薬の優先的な提供、ケアを必要とする人へのサービス提供を希望していることが明らかになった。またケアラーを支援する情報が必要と考えていた。



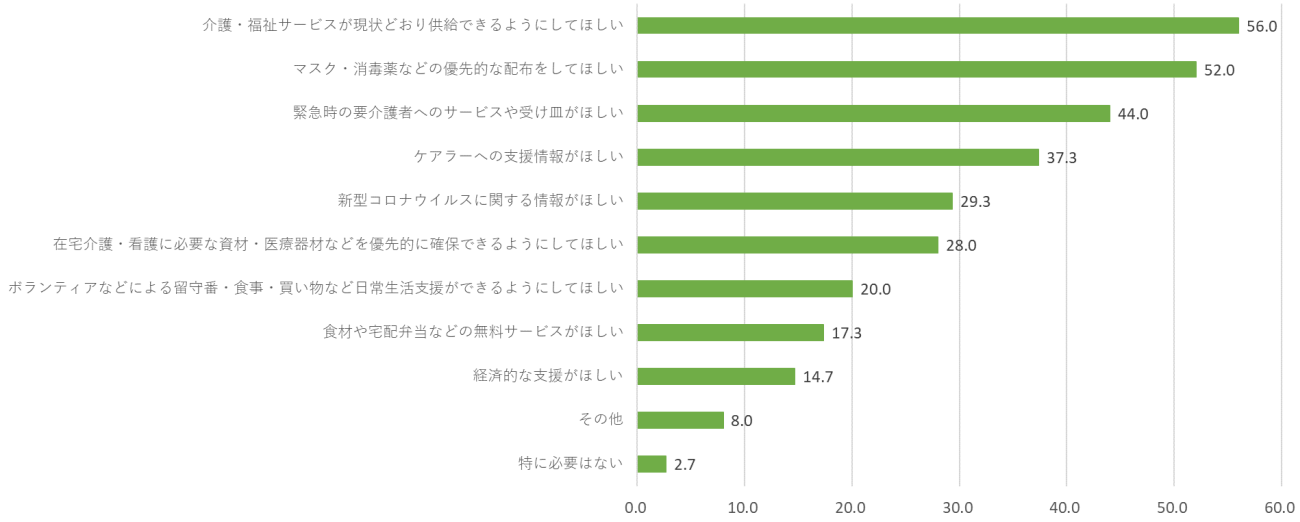
新型コロナウイルスの問題が長期化した場合の必要な支援（n＝378）（複数回答） (%)

必要な情報が得にくい・相談に乗ってほしい

- 「最新情報を的確に入手できる体制つくりをしてほしい。いつでもアクセスできるよう配慮してほしい」（きょうだいをケアする 80 代の女性ケアラー）
- 「基本的に自分でいろいろ情報を集めないと情報が入手できない。自治体側からアナウンスがほしい」（障がいのある子どもの 30 代の母親ケアラー）
- 「今回の感染症蔓延で起きている問題は災害時にも想定できる事態だと思います。震災での課題も生かされず、新型インフルエンザやデング熱などの時から感染症蔓延時の対策等あったと思いますが、やはり弱者への想定が甘いと思います。市役所にも相談しましたが、個別の聞き取りなどもなく力にはなってもらえませんでした」（障がいのある子どもをケアする 40 代の母親ケアラー）
- 「当事者の妻は精神障害と身体障害をあわせもっており、日常的に心身両面のサポートが必要ですが、障害ゆえに家から外に全く出ることができず、人との接触に過大な負担を感じるため、ヘルパーや相談支援員にも来てもらっているものの、あまり活用できておらず、ほとんどのサポートは夫の私が行って生活を成り立たせています･･･現在の国や自治体の対策では、日常的に支援が必要な人が隔離・入院となった場合のことが想定されていない。そこを想定したプランを考え、示してほしい。行政で勝手に考えるのではなく、当事者とケアラーの声を十分聴いて、現場担当者が具体的な相談に乗ってほしい」（配偶者をケアする 50 代の男性ケアラー）

（2）施設入所している人のケアラーに必要な支援

施設入所している人のケアラー**が**、新型コロナウイルスの問題が長期化した場合に必要とする支援では、「介護・福祉サービスが現状どおり供給できるようにしてほしい」が 56.0%で最も多く、半数以上のケアラーが現状のサービス提供が維持されることを希望していた。次いで「マスク・消毒薬などの優先的な配布をしてほしい」が 52.0%、「緊急時の要介護者へのサービスや受け皿がほしい」が 44.0%、「ケアラーへの支援情報がほしい」が 37.3%であった。またその他では、施設入所している家族との面会の制限によるケアラーの精神的負担が明らかになった。



新型コロナウイルスの問題が長期化した場合の必要な支援（n=75）（複数回答） (%)

施設入所している家族に会えない

- 「家族でも面会禁止となり、施設に持ち込むガーゼ等の衛生用品が本人に手渡しできなくなった。また本人との連絡は職員を介す必要があり、プライベートな連絡ができない」（施設入所している配偶者をケアする 60 代の男性ケアラー）
- 「こんなに大規模な感染症拡大は初めてで、不安が大きい。特に高齢で寝たきりの被介護者は、命の危険にさらされている。自分が無症状で感染していたらと思うと、施設に面会にも行けないのがストレスになる」（施設入所している実父をケアする 50 代の娘ケアラー）

施設入所している家族のことが心配

- 「施設入所の高齢者（特に認知症）は、一律に面会や外出禁止にせず、予防を徹底した上で短時間の外出、面会は許可して欲しい。今日が最後の面会になるのではという気持ちが常にあるので」（施設入所している実母と子どもをケアする 50 代の女性ケアラー）
- 「入居施設への面談禁止だと、認知症の場合、家族を忘れてしまうなど状況が見えない不安で、家族のストレスがある。面談じゃなくても写真や映像で会わせてあげて欲しい。場合によってはそのまま死んじゃうかもしれない。会いたいのに会えないのは悲しいです」（施設入所している実母をケアする 40 代の娘ケアラー）

3. 第2次調査の結果

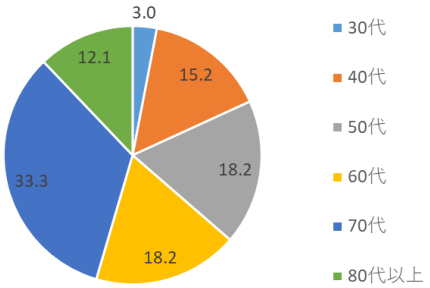
1）調査対象者の特徴

1. 調査対象者 ：ご自身がケアラーである方（何らかのケアを必要とする人をケアしている人）
2. 調査期間： 2020 年 4 月8日（水）～4 月 20 日（月）
3. 調査方法：無記名自記式質問紙調査
（依頼時に調査目的、目的以外の使用はしない旨、明記して説明した）

4. 回答者数:33 人

本研究対象のケアラーの年代・性別

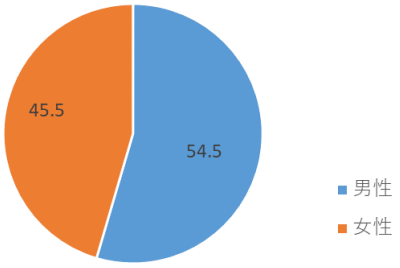
調査対象のケアラーの年代は、「70 代」が 33.3%と最も多く、次いで「50 代」「60代」が 18.2%であった。またケアラーの性別は「男性」が54.5%を占めていた。



ケアラーの年齢（n=33）　(%)

本研究対象のケアラーの同別居・就労の有無

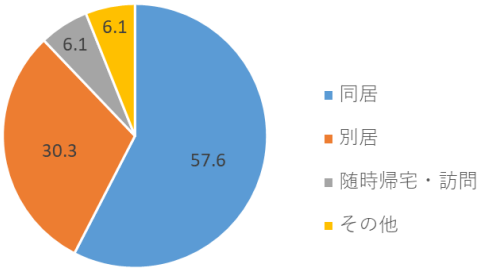
本調査対象のケアラーのケアを必要とする人との同別居では、「同居」が57.6%と最も多く、「別居」が30.3%、「随時帰宅・訪問」が6.1%であった。またケアラーの就労状況では、「未就労・無職」が 46.9%、「正規」34.4%、「非正規・パート」「フリー・自営」が6.3%であった。



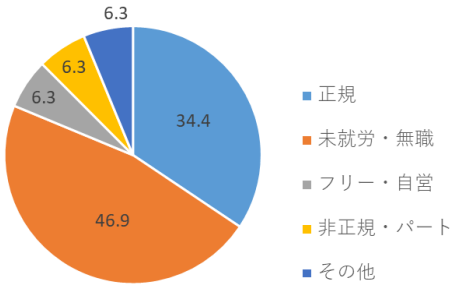
ケアラーの性別（n=33）　(%)

本研究対象のケアラーとケアをしている人との関係

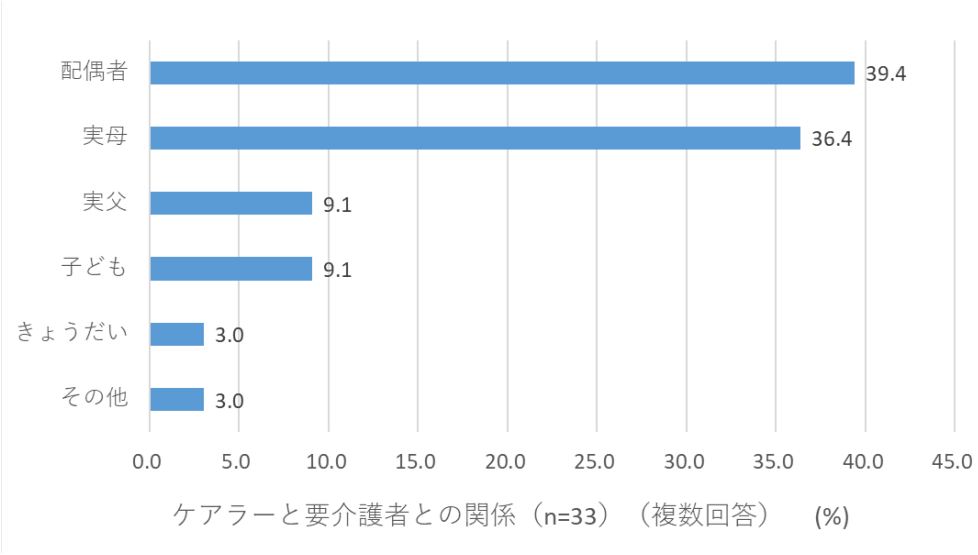
本調査の対象のケアラーとケアをしている人との関係では、「配偶者」のケアラーが 39.4%と最も多く、次いで「実母」が 36.4%、「実父」が 9.1%、「きょうだい」が 3.0%であった。



ケアを必要とする人との同別居（n=33）　(%)

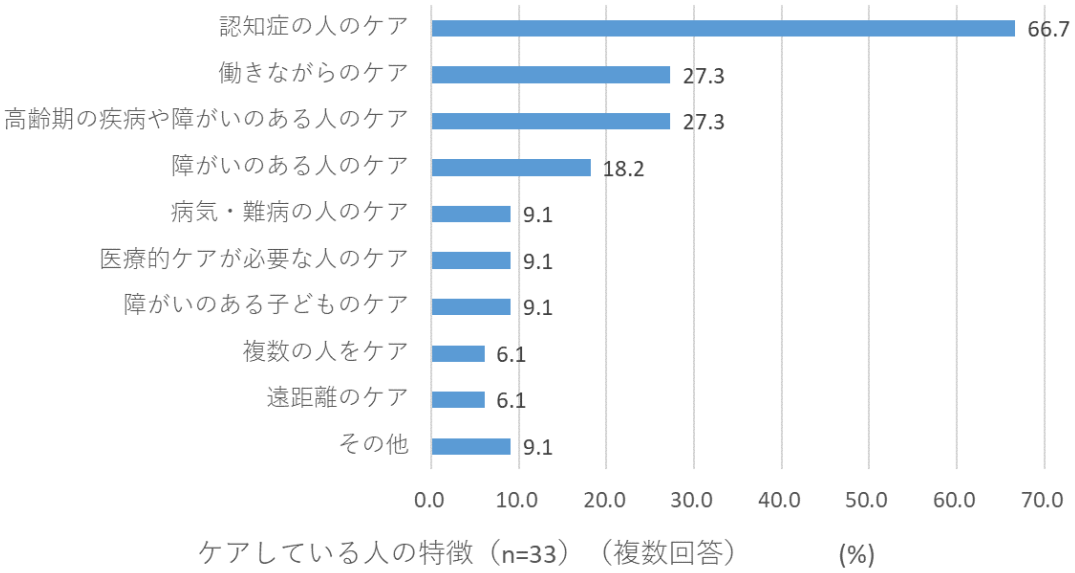


ケアラーの就労状況（n=32）　(%)



本研究対象のケアラーのケアをしている人の特徴

本調査のケアラーがケアをしている人の特徴では、「認知症の人のケア」が66.7%と最も多く、次いで「働きながらのケア」「高齢期の疾病や障がいのある人のケア」が 27.3%、「障がいのある人のケア」が18.2%であった。



2）新型コロナウイルス感染拡大により困っていること

自分自身が、感染したら･･･

●「自分自身が感染した場合に要介護者の母をどうすればいいのか、今のところ全く見当が立たない。ケアマネにも話したが、ケアマネもその時対応を考えるしかないとのことだった。国や都や、市が明確なビジョ

ンを示してくれないと不安でならない」（認知症の実母をケアする60代の男性ケアラー）

- 「自分以外に介護する人がいない人はどうすれいのか。夫は 24 時間ほぼ介護が必要なので、また消毒薬等も今の在庫がなくなれば今後どうなるか心配です」
（障がいのある配偶者をケアする50代の女性ケアラー）

自分自身が濃厚接触者になった

- 「重度重複障害の成人した息子と二人暮らしのシングルマザーです。短期入所で利用しているグループホームで感染者が出たため、濃厚接触者として 2 週間の自宅待機となりました。検査結果は陰性で症状もなく、私の仕事は職免扱いなので経済的な困りごとはありません。ただ、今までお願いしていた通所施設、短期入所、日中支援等すべて利用できなくなったので、もし感染していたら 2 次感染のリスクが大きく頼ることができません。待機時間が明けてもしばらくは通常の施設利用が見込めず、何より感染の恐れを感じつつ息子の介護をお願いせざるを得ないことも不安です。福祉の協力で普段はギリギリ生活が成り立っていましたが、いつまでこの状況に堪えなれればならないのかを考えると精神的につらいです」
（障がいのある子どもをケアする40代の母親ケアラー）

要介護者の症状が進行している

- 「認知症の進行にともない、妄想等出現してきました「なんでこの時期に(コロナ感染症）」と困惑している。精神科入院も不可、施設入所も難しい中、対応する家族は困っています。生命にかかわると考えていますが、早急に個別に対応も検討してほしいと思います」
（高齢の実母をケアしている60代の女性ケアラー）
- 「ストレスで怒りや無気力のコントロールができなくなってきている。結果、在宅ワークが全くはかどらない」（高齢で障害のある実父をケアしている 40 代の女性ケアラー）

遠距離介護をしている

- 「今は、一人住まいの実母を、遠距離で様子をみているが、私自身も高齢であり、やや綱渡りである。本人の体調が変化したり、今回の感染症の影響で遠距離移動が難しい事態が続くようだと、次の介護の方法を考える必要が出てくる。もうその時期かもしれないとも思う」（実母をケアする70代の男性ケアラー）

施設入所におけるケア・工夫への希望

- 「施設面会禁止による影響を最小限にするための工夫について情報がほしい。もっと大々的に介護の現状を報道して情報を発信してほしい」（高齢の実母をケアする 40 代の女性ケアラー）
- 「施設におけるクラスター対策の徹底。標準的なマニュアルを早急に作定して欲しい(国や各自治体の福祉関係部所?）」（配偶者をケアする 70 代の男性ケアラー）

4. 緊急アンケート調査に基づく７つの提言

本調査の結果から、感染すれば重症化のリスクが最も高い人々をケアするケアラーの不安と窮状が明らかとなった。第４波の危険が予期される中で、この喫緊の課題に対処していく必要がある。以下に、本調査の結果に基づき、具体的な７つの提言を示す。なおこの提言は、緊急時のみならず、平常時においても不可欠な課題である。

１．ケアラー緊急時の要介護者・要支援者への支援及び一時保護

新型コロナウイルス感染拡大の中、ケアラー自身の緊急時にバックアップケアラー（引継ぎ・代替）がいると答えたケアラーは１割にも満たず、要介護者と自らの感染の不安を抱えるケアラーの窮状と、平時から緊急時の対策のないままでケアするケアラーの実情が明らかとなった。

ケアラーの感染時の要介護者・要支援者の事情に応じた、在宅生活支援サービスまたは病院・施設等での緊急一時保護などの受け皿を確保する必要がある。またそのために、「ケアラー緊急引継ぎシート（ケアラーのバトン）＊１」により、引継ぎ・代替可能者や救急・行政・保健福祉関係者に、要介護者・要支援者の状況や引継ぎに必要な事項がわかるよう、記録を作成しておくことが、いざという時、タイムラグなくケアをバトンタッチする参考になる。ケアラーにとってのせめてもの安心材料となる。

２．ケアを必要としている人への質の高いサービスの提供の継続

ケアラーは、ケアを必要とする人への介護・支援・福祉サービスの通常通りの供給を希望して

いる。平時からケアラーはサービスを利用しながら、ぎりぎりの状態で在宅生活を継続している場合が多い。自粛生活が長期化するなかで通常利用するサービスが利用できなくなることにより、日常生活、ケア生活の維持が困難になる。サービス利用先での感染の懸念もあるが、ケアを必要とする人の特性を踏まえて提供される必要がある。平時レベルのサービス提供を継続できるよう、サービス提供者・事業者への支援も重要となる。

少なくとも、ケアラー自身の生活と休息等自由に使える時間、心身の健康を維持するため、デイサービスやショートステイ、ヘルパー派遣などを確保する必要がある。

３．ケアラーの心身の健康保持と孤立の防止

6 割以上のケラーがケア時間の増大により、心身の負担やストレスが加重となっていることが明らかとなった。また 1 割のケアラーは自分自身の通院さえできず、多くのケアラーが寝不足や不眠、過食や拒食の傾向や食生活の質が低下したと訴え、体調の管理が難しくなっていることがわかる。

ケアが必要な人のサービス利用の継続が制限されないことや、ケアラー自身の通院・治療時間の確保や心の健康に関する相談、孤立防止のための電話相談やアウトリーチなどの支援が不可欠である。セルフアセスメントシートなど、自己チエックが可能なツールの提供も検討するべきである。

４．ケアラーの就労及び経済的支援

約半数のケアラーは就労状況の変化、また 1 割は収入の減少を経験していた。特にケアラーは非正規雇用が多いため、就労と収入への影響、生活困窮は今後更に深刻化することが予測される。また在宅勤務に移行しても、ケア時間の増大やケアによる勤務の中断など、在宅勤務継続が困難な状況もある。特に、保育所や学校が閉鎖となり、子どもの在宅生活とケアを抱えたダブルケアラーの就労は困難な状況となっている。

ケアラーの状況を踏まえた就労支援と所得保障が求められる。生活困窮の場合には、必要に応じ生活保護申請など生きる手立てにつながる支援が重要である。

５．ケアラーとケアを必要とする人への医薬品や衛生資材等の提供

ケアラーが最も困っていることの一つとして、感染症の予防に必要不可欠なマスク・消毒薬等の衛生資材が入手できないことが明らかになった。入手困難が全国的に続き、それらの優先的提供を求めていた。マスクや消毒薬などは、ケアラーとケアを必要とする人の感染リスクを予防するだけでなく、医療的ケアを必要とする場合には医療資材や衛生資材の不足は生命維持にかかわる。

衛生資材の不足は、市場動向や消費動向にも左右されるが、ケアラーは買い物に行きにくい環境にもあり特に入手がしにくい。今後自然災害などにおいても、衛生資材の備蓄は不可欠であり、備蓄システムを活用するなどして、衛生資材の入手が困難なケアラーなどに優先的に物資が

供給される仕組みの構築が急務である。

６．ケアラーへの情報提供と相談支援体制の構築

３割を超えるケアラーが 情報提供を求めている。ケアラーはサービスの利用制限や学校の休校によりケア時間が増加し、必要な情報を得にくい状況にある。子どもやケアを必要とする人の生活を支えるために、パンデミックという生活環境・社会環境の激変に対応しなければならず、医療・保健・福祉・介護サービスの現状や見通し、感染症予防のための対策、困りごと相談窓口など、緊張と困惑の中で情報を求めていた。

そのため、ケアラーがアクセスしやすいようにケアラーに特化した 情報提供を受けられる仕組みの構築が求められる。また、ケアラーとのつながりが断たれないよう、困りごとに個別対応できる自治体や専門機関による相談窓口や電話訪問などの受け皿を整備しておくことが求められる。さらに、ケアラー同士の電話や SNS などによるネットワークの構築支援も必要である。

７．施設入所（医療機関入院）している人のケアラーへの配慮・支援

施設入所（医療機関入院）している人のケアラーは、面会制限や外泊制限、通常通りの介護・福祉・支援サービスが制限されることへの不安とストレスを強く感じていた。在宅の場に限らず、ケアラーは精神的負担を抱えているため、入所している人の様子が定期的に知らされる工夫や、面会方法やコミュニケーション手段など必要な配慮、心理的ケアが不可欠である。

入所（入院）している人が新型コロナウイルスに感染したり、その他の病気やケガによって加療を要する状態になった場合には、個別のニーズに応じた適切なケアが保障されるためには、その人のことを最も良く知るケアラーがケアに参画する必要がある。とりわけコミュニケーションがとりにくい要介護者では、厳格な面会禁止は命にかかわりかねないため、ケアラーが希望すれば付き添ったり面会したりできるよう、十分な防護手段の提供や環境整備が必要である。また会えないままの別れでケアラーが心に深い傷を負わないよう、終末期には特に面会制限緩和への配慮が重要となる。

注記

＊１　ケアラー緊急引継ぎシート（ケアラーのバトン）
https://carersjapan.jimdofree.com/

発行日 2021 年 3 月 31 日

発行元 一般社団法人日本ケアラー連盟
〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-18-10
橋場コーポ 302 号室
info@carersjapan.com