ダブルケアラーの実態と必要な支援

―育児と介護を同時に担う若い世代介護者のWell-being向上を目指して―

国立保健医療科学院　医療・福祉サービス研究部　上席主任研究官　　森山　葉子

1　多様化する家族介護者

わが国の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は29.3%（令和6年）[1]であり、依然として世界一の高齢国と言えます。2000年に公的介護保険制度が始まり、介護を必要とする高齢者は要介護認定を受け、介護サービスを利用することとなりました。高齢化と相まって、要介護認定者数は制度開始時のおよそ3倍となり[2]、介護サービスを使いながら生活する高齢者が増えています。

これに伴い、高齢者を介護する家族介護者も増えています。日本の慣習で、以前は同居する長男の嫁が介護をすることが多かったのですが、核家族化、女性の社会進出、介護保険制度創設による介護の社会化など、時代背景や価値観の変化と共に、別居での介護が増え、介護者の続柄も嫁だけでなく、配偶者、実の息子・娘などにシフトしてきました（図1）[3,4]。配偶者による介護の場合は、老老介護、認認介護など、共に高齢であることの困難が伴うことがあり、一方、子世代による介護の場合は、働きながらの介護（ビジネスケアラー）、未婚の子による介護（シングルケアラー）、育児と介護を同時に担う（ダブルケアラー）、など、介護者の形態、状況が非常に多様化しており、（　）内に記したような言葉も用いられるようになりました。

筆者は、この若い世代の介護者に着目した研究を行っていますが、そのきっかけは以下の研究にとりくんだことでした。中年期（40～64歳）の人々の幸福度にはどのような要因が関連するか男女別に分析したのですが、男性は、配偶者との同居、就業、良い生活習慣などが幸福度が高いことと関連し、喫煙や複数疾患ありは幸福度が低いことと関連していました。一方、女性は、検討した項目の中で「家族の介護をしている」だけが幸福度が低いことと関連していました（表1）[5]。

40～64歳の若い世代を対象とした分析における、家族介護をしている女性の幸福度が低いことの理由として、介護の他、仕事、育児などたくさんの役割を担い、そのこと自体が負担である可能性もありますし、介護もその他の役割も十分に役割を果たせていないという罪悪感や葛藤があるかもしれません。あるいは自分のための時間をとることができずに、自分の思う生活ではなくなってしまっているのかもしれません。

こうした若い世代の介護者は今後も増えることが推測されており、特に、晩婚化、晩産化の進行により、育児をしている期間と親の介護が重なるダブルケアが注目されています。結婚、育児、仕事、あるいは自身のいろいろなこと

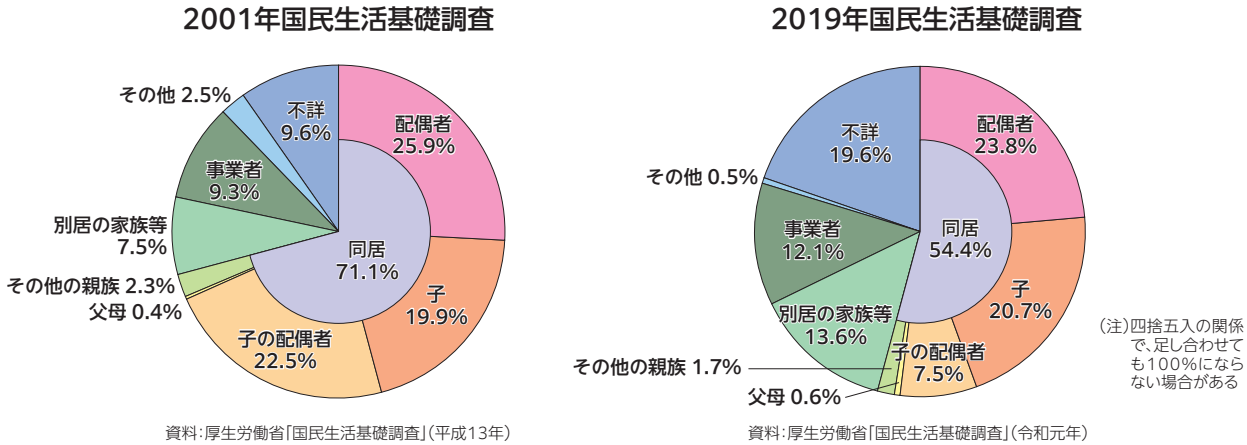

図1　要介護者等からみた主な介護者の続柄構成割合　出典：引用文献3)、4)

への挑戦など、複数の役割や人生の転機を同時に抱えた場合に、どのように自分の生活を保ち、自分の人生を幸せに歩んでいくか、そのためにどのような支援が必要か、早急に対策していく必要があります。

表1　男女別幸福度と要因との関連

要因	男性 オッズ比	男性 95% CI	女性 オッズ比	女性 95% CI
配偶者と同居	6.59	2.3-19	1.67	0.9-2.9
就業	3.20	1.2-8.6	1.31	0.9-2.0
家族介護	1.47	0.7-3.4	0.51	0.3-0.9
喫煙	0.50	0.3-0.9	0.66	0.3-1.3
複数疾患	0.29	0.1-0.6	1.25	0.7-2.2
十分な睡眠	1.81	1.1-3.1	1.27	0.9-1.9
規則正しい生活習慣	2.41	1.4-4.3	1.42	0.9-2.2
定期的な健診受診	1.74	1.0-3.0	1.07	0.7-1.6
良い食生活	1.62	0.9-2.8	1.26	0.8-1.9
運動習慣	0.92	0.5-1.6	1.41	0.9-2.1
年齢	1.26	0.7-2.2	0.82	0.6-1.2

【調査・分析方法】
・40～65歳の865人（男性344人、女性521人）に幸せかどうか0～10点で調査
・回答結果の中央値であった7点を境に、8点以上を高幸福度、7点以下を低幸福度として2群に分類
・幸福度（2値）を従属変数として、ロジスティック回帰分析を行った。
※赤字：幸福度が高いことと関連　　青字：幸福度が低いことと関連
出典：引用文献5）

そこで本稿では、ダブルケアラーについて、その実態と抱える困難を概観し、必要な支援について考えていきたいと思います。

2　ダブルケアラーの実態

ダブルケアとは、狭義には介護と育児を同時に担うことを指して提唱された造語です[6]。2012年の統計調査による推計ではダブルケアラーは25万人でしたが[7]、その後の毎日新聞の調べでは、2017年の同じ統計調査による推計で29万人と報道されました[8]。一方、この調査では育児の対象を未就学の児としており、ダブルケアラーの年代も30代、40代が中心です。もし18歳未満を育児の対象とすれば、さらに多くのダブルケアラーがいるはずで、年代も50代の人がかなり含まれると思われます。また、数年先にダブルケアに直面する見込みがあるかとの問いに、30～59歳の大学生以下の子供を持つ調査回答者の22.5％があると回答しており[9]、今後さらに増えることが予想されます。

一方、就業に目を向けると、2018年の調査ではダブルケアラーの就業割合は、男性は9割以上、女性はおよそ6割が仕事をしていました[10]。たくさんの人が、介護、育児の上に仕事もしている状況が伺える一方、ダブルケアを担う女性は仕事を辞めたり、あるいは仕事に就けていない可能性も考えられました。

また、既存のデータからダブルケアラーの健康状況を分析した研究では、20～59歳の結婚経験のある女性の中で、ダブルケアラーは、育児や介護などのケアをしていない者に比して、主観的健康感が悪い[11]、40～59歳の婚姻経験のある女性ダブルケアラーは健診や肺がん・大腸がん検診未受診の者が多い[12,13]ことが報告されています。また、筆者らによる20～59歳の既婚女性の幸福度や孤独感について新型コロナウィルス感染症の流行前後で検討した研究では、育児や介護などのケアをしていない者に比して、流行前（2019年）のデータでは、ダブルケアと幸福度や孤独感は統計的な関連を示さなかったのですが、流行後（2021年）のデータでは、ダブルケアラーの幸福度は低く、孤独感が高い結果でした[14]。日頃は介護や育児の大変な場面がありながらも、子どもに癒され幸せを感じたり、子どもを通してのつながりが広がったりしていたものが、感染症の流行により、つながりが希薄となり、孤独感が増し、このことも一因となり幸福度が低くなった可能性が考えられました。また、未知の感染症の大流行といった突発的なできごとには、ダブルケアラーのような役割や負担が多く、めいっぱいがんばって生活しているような場合、大きく影響を受ける可能性が示唆されました。こうした研究から、ダブルケアラーの人たちの、健康や幸せといった自身のWell-beingの維持・向上があとまわしになっている状況が伺われます。

3　ダブルケアラーの困りごとと必要な支援

ダブルケアを担う人たちがどのようなことに困ったり負担を感じているか、アンケート調査やインタビュー等をもとに研究が進められています[6,9,15,16,17]。この年代の介護者たちには、介護をする相手の高齢者とは別居している人も多く、その場合、食事やトイレの介助などいわゆる直接的な介護ではなく、介護保険の手続きやサービス提供者との

調整、見守り、精神的な支えといった間接的な介護を主に担うこともあります[6)]。すると、家族のためにこうしたことをするのは当然との認識から、自身が介護者であると認識していない人もいます[16)]。介護も育児もとたくさんの役割を担うことで、身体的・精神的負担が大きい[6,9,15,16)]にも関わらず、助けを求めよう、求めていいということも気づいていないかもしれません。遠距離介護となる場合も多く、体力的にも経済的にも負担がかかったり[6,16)]、近くにいても、育児費用の他、介護費用の負担、あるいは仕事を辞めざるを得ないことも多く[15)]、経済的負担や貧困に陥ることもあります[6,15,16)]。また、育児も介護も、場合によっては仕事もあると、どれも十分にできず罪悪感やイライラにつながることもあります[6,15,16)]。ダブルケアラーは健診・検診を受けていない人が多いと紹介したように[12,13)]、自身の健康はあとまわし、休息時間、余暇時間もとりにくく[15,16)]、友人・知人との交流機会が減ることも多いです。また、この年代の人たちは、自分で調べて、自分で納得して進めていきたいと考える人も多いですが[17)]、介護知識の不足や、情報が不十分であったり、情報収集する余裕がない、自治体の窓口と連絡できる時間が合わない、さらには、育児の情報、介護の情報、経済の情報、欲しい情報が、自治体の縦割りによりバラバラに提供されており、誰に何を相談すればよいのかわからない[6,17)]、といったこともおこります。介護サロンやカフェなどに行っても、参加者の年代や性別が異なり、話が合わない、友人やママ友などに理解してもらえないと孤立を深めることもあります[6,16)]。

こうした調査の結果を概観し、ダブルケアラーに必要な支援を表2にまとめてみました。まずは自治体を中心に、相談窓口を一本化し、どのような支援があり、どのように組み合わせたらよいか、家族全体を包括的に支援する視点によるマネジメントが求められています。また、知識や介護スキルを含めた情報が届くように提供の工夫が必要であり、介護サロンやカフェを世代別、性別に実施することも有効でしょうし、一方で全世代型で誰もが集まれる場を作っている市町村もあります。制度として、あるいは企業による支援として、就労したい人は無理ない範囲で働くことができ、今は家族のことに専念したい人は専念できるよう経済的支援や、就労支援も重要です。社会全体としては、介護やダブルケアを今は担っていなくても、いつかは自分も担うかもしれない、自分ごととしてとらえ、職場や近隣で理解を深めることも必要でしょう。

表2　ダブルケアラーに必要だと考えられる支援

ダブルケアラーに必要と考えられる支援	
相談窓口の一本化	・相談先の縦割り ・誰に何を相談すればよいのか ・相談窓口と相談可能な時間が合わない ・家族全体の視点が必要
支援のマネジメント	・どのような支援が望めるのか ・どのように支援を組み合わせたらよいか ・自分で理解して進めたい ・家族全体の視点が必要
情報・スキル・知識の提供および提供方法の工夫	・知識を得たい、理解して進めたい ・情報収集の余裕なし ・情報がどこで得られるのか
交流の場	・似た状況の人との交流 ・全世代型交流
経済的支援	・出費が重なる時期 ・別居による交通費 ・仕事を辞めざるを得ない→困窮
就労支援	・就労したい人は働けるように ・家族のことに専念したい人は専念できるように
社会的理解	・理解してくれる友人、職場、近隣、介護仲間 ・社会全体が介護やダブルケアを自分ごとに

4　ダブルケアラー支援のこれから

必要な支援の中でも、特に要望が高いと思われる、相談窓口の一本化や包括的な支援を試みる自治体が増えてきました。これまで国や自治体における社会福祉は、生活保護、高齢者介護、障害福祉、児童福祉など、分野別に制度が発展し、それぞれに支援がなされてきましたが、昨今、個人や世帯が抱える生きづらさやリスクが複雑化・多様化しており、包括的な支援体制の構築が求められています。現在、国をあげて「地域共生社会」の実現を目指しており、縦割り、世代や分野、支え手・受け手という関係を超えて、住民が主体的に参加しつながることで、一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会が目指されています[18)]。この中で、地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに包括的に支援する体制を構築するために「重層的支援体制整備事業」が始められ、自治体が相談支援や地域づくり事業を一体的に行いやすくなりました[18)]。今後は、こうした事業を有効に活用し、ダブルケアのような多様で複合的な困難が伴うような場面でも、ワン

ストップで包括的な支援がなされることが期待されます。

国や自治体の他にも、サービス事業者やケアマネジャーによる支援、インフォーマル支援、民間企業やNPO団体などによる直接的な支援もあります。また海外では、介護知識や介護をする上での心構えを学べる支援プログラムなどが多数開発され、オンラインでの研修形態や、オンデマンド配信などもあり、若い世代介護者にはマッチすると考えられます。今後はAIやICTを積極的に活用していくことも期待されます。

図2　厚生労働省：重層的支援体制整備事業について
出典：引用文献18）

5 おわりに

ここまで、ダブルケアラーの現状と必要な支援を見てきました。これまで介護者支援は、介護者の状況に関係なく一律の内容で、また、介護負担の軽減を目指すものが多かったのですが、負担が減るだけではなく、よりいきいきと心地よく暮らしていくことも必要です。昨今、より幸せに、体も心もよりよい状態（Well-being）を目指す「ポジティブ心理学」という学問が、心理学において発達してきました。筆者の研究班でも、若い世代の介護者が、自分のやりたいことにも目を向けながら、より心地よく幸せに毎日を送ることを目指す、ポジティブ心理学をもとにした介護者支援プログラムの開発研究に取り組んでいます。

さらなる人口減少の中、誰もが介護を経験するかもしれず、介護や育児を担う間も、自分の人生も大切に生きていく視点がより重視されていくと思います。多様な役割を担う人の人生にも目を向け、Well-beingの向上を目指し、介護者一人ひとりの人生に寄り添った支援が求められます。

謝辞　本研究の一部は、文部科学省科研費23K20663の支援を受けて実施しました。

【引用文献】

1) 総務省：報道資料 統計トピックスNo.142 統計からみたわが国の高齢者－「敬老の日」にちなんで－令和6年9月15日. https://www.stat.go.jp/data/topics/pdf/topics142.pdf
2) 厚生労働省老健局：社会保障審議会－介護給付費分科会第217回（R5.5.24）資料1「介護分野の最近の動向について」
3) 内閣府：平成16年版高齢社会白書（全文<PDF形式>）図1-2-44. https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2004/zenbun/pdf/h16_1chap1_2_3-2.pdf
4) 内閣府：令和5年版高齢社会白書（全体版）（PDF版）図1-2-2-7 https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/pdf/1s2s_02-2.pdf
5) Moriyama Y., Tamiya N., Kawachi N., Miyairi M. What Makes Super-Aged Nations Happier? Exploring Critical Factors of Happiness Among Middle-Aged Men and Women in Japan. World Med Health Policy. 2018;10(1):83-98.
6) 相馬直子、山下順子．ダブルケア（ケアの複合化）．医療と社会.2017;27(1):63-75.
7) 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報告書.2016 https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/wcare_research.html
8) 毎日新聞社．子育てと介護重なる「ダブルケア」29万人　9割が働く世代．2024年1月22日 https://mainichi.jp/articles/20240119/k00/00m/040/332000c
9) ソニー生命保険株式会社：ダブルケア（子育てと介護の同時進行）に関する調査2024．注：第9弾ダブルケア実態調査（ソニー生命連携調査）https://www.sonylife.co.jp/company/news/2023/nr_240125.html
10) 相馬直子、山下順子．ひとりでやらない育児・介護のダブルケア．ポプラ新書．2020
11) Suzuki Y., Honjo K. The association between informal caregiving and poor self-related health among ever-married women in Japan: A National Representative Survey. J Epidemiol. 2022;32(4):174-179.
12) 鈴木有佳、本庄かおり．家庭内ケアと健診未受診の関連：国民生活基礎調査より．厚生の指標．2021;68(5):6-12.
13) 鈴木有佳、本庄かおり．ダブルケア（子育て、介護）とがん検診未受診との関連：国民生活基礎調査より．日本公衆衛生学会総会抄録集．2023;232.
14) Kawabe M., Moriyama Y., Sugiyama T., Tamiya N. Impact of dual caregiving on well-being and loneliness among ever-married women in Japan: A pre- and post- COVID-19 pandemic comparison. Archives of Gerontology and Geriatrics Plus. 2024;1(4). https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100101
15) ソニー生命保険株式会社：ダブルケアに関する調査2017．注：第7弾ダブルケア実態調査（ソニー生命連携調査）https://www.sonylife.co.jp/company/news/28/nr_170317.html
16) 浅野いづみ．ダブルケアを担う家族介護者への支援に関する研究．目白大学総合科学研究．2020;16:11-22.
17) 澤田景子．育児と介護を同時に担うダブルケア当事者への支援実践に関する検討－支援ニーズのグループインタビュー調査を通して－．経済社会学会年報．2020;42(0):84-96.
18) 厚生労働省：地域共生社会のポータルサイト https://www.mhlw.go.jp/kyouseisyakaiportal/