

超高齢社会における不安の構造 第3報

－認知症家族介護者に対するインタビュー調査等

大橋美幸

I. はじめに

これまでに超高齢社会における「不安」の一つとして認知症を取り上げ、不安の構造を考察した。認知症についてよく理解している人の方が不安を感じており、認知症の人と関わって困った経験が、自分自身も「認知症になるかもしれないし、なったら困る」という不安に影響していることが考えられた¹⁾。加えて、近年の介護保険以外のサービスや支援に関して、2011年度に創設されたサービス付き高齢者住宅は、選択肢の広がりとして肯定的に受けとめられていた²⁾。近隣の助け合いは、認知症サポーター養成研修の受講や認知症の人に関わった経験によって手助けに差が見られるものの、「近所に認知症の人がいるので」と依頼されていれば多くの人が手助けをすると答えていた。認知症について理解し不安を感じている人が、不安に影響している「認知症の人と関わって困った経験」を話すことで、手助けの輪を広げていく可能性が考えられた²⁾。

今回は、超高齢社会の「不安」について、認知症の家族を介護している介護者に対するインタビュー、及び超高齢社会の影を象徴する介護心中を取り上げて介護家族、介護職員等に意識調査を行った。

II. 介護家族に対するインタビュー

1. 調査方法

2012年6月～7月、北海道の道南地区で、認知症の介護を介護している家族に対してインタビューを行った。認知症介護家族会から紹介を受けて、調査及び録音に同意が得られたものを対象とした。

年齢、性別、被介護者との続柄、認知症の診断名等の基本属性について事前に所定用紙に記入してもらい、インタビューは約90分間、個別に行った。インタビューの内容は、認知症の家族との関係の認知症発症前からの経過、介護者が介護を引き受けた理由、認知症についてどこで学んだか、介護の負担、介護サービス利用に対する意見、親族のサポート、認知症介護家族会等のセルフヘルプグループについて等であり、おおよその項目を提示した上で話の流れによって柔軟に変更して行った。インタビューは録音をとり、後日、逐語録を作成した。

なお、事前に答えにくい質問には答えなくてもよいこと、途中で止めることができることを説明している。事前に記入してもらった基本属性とインタビュー記録は、分けて保管し、調査終了後、シュレッダー等にかけて破棄した。

2. 対象者基本属性

男性2人、女性8人。年齢は58～70歳。義母、実母、夫、姉を介護している。介護年数は2～32年。要介護度は要介護3～5。グループホーム入所中4人、老人保健施設入所中1人、在宅が5人である [表II-1]。

3. 介護による人間関係の変化

介護者が介護を担うことを決めた理由・経緯は様々であり、以前から何かあった時のことを頼まれていたり、同居していたため自然な流れで介護するようになったり、長男や長女であったからと理由もあり、認知症と診断を受

けた時に親族会議を開いて、認知症の人本人が介護者を選択した例もある [資料Ⅱ-1]。当然のことながら介護をはじめ前の介護者と被介護者の関係は、仲が良い例もあれば疎遠な例もある。これまで別に住んでいた家族が、将来の介護のために同居をはじめたために、ぎくしゃくした例もある [資料Ⅱ-2]。

認知症の人には介護されるようになった側の思いがあり、「生きてていいのかしら」、「悪いな」等の言葉が語られている。介護されるようになったことを受け入れるまでに時間がかかり、アルコールに逃げたり、家族を攻撃したりする例もある。家族に負担をかけまいと、認知症の人自身が自分を施設に入れるように話す例もある [資料Ⅱ-3]。

介護をはじめたことで同居家族や親族・近隣との関係も変わっていく。これまでの関係のこじれが吹き出したり、認知症や介護保険サービスの理解度の差が関係を悪くすることもある。認知症の診断がつくまで、また認知症の診断がおりてからも、現状の受け入れに違いがあるため、同居家族や親族が認知症の人と介護者から離れていく。介護への思いや方法で衝突することもあるが、具体的に認知症の人を介護する手間と時間をさくかどうか、認知症の人に適切に接することができるかどうかで、介護の意思決定は主介護者に集約されていく。「まかせる」という言葉は、主介護者に責任をかぶせる。近隣との関係は、これまでの関係が「面倒見切れない」と絶たれる一方で、認知症を明らかにすることで助け合いの関係が生まれることもある [資料Ⅱ-4]。

介護者は認知症の人の行動から、認知症の家族との関係を思い直している。キューピー人形を抱えている認知症の人の姿に、子（自分）への愛情を推測したり、会った時の笑顔や視線で自分への愛情を測ったりしている。認知症の人の行動から推測される「信頼されている」という感触が介護者の救いになることもある。介護を通して「自分が試されている感覚」を感じ、これまでの人間関係を振り返るきっかけになっている [資料Ⅱ-5]。

表Ⅱ-1 調査対象者

	対象者	被介護者（認知症の人）			要介護度	介護年数	現在利用しているサービス
		年齢・性別	続柄	認知症に関する診断名			
1	70歳女性	78歳女性	姉	脳血管性認知症	要介護5	17年	訪問介護、通所
2	58歳女性	87歳女性	義母	認知症	要介護3	7年	通所、短期入所
3	49歳男性	80歳女性	実母	アルツハイマー型	要介護3	3年	グループホーム入所
4	62歳女性	65歳男性	夫	前頭側頭型認知症	要介護3	7年	グループホーム入所
5	64歳女性	95歳男性	義父	混合型認知症	要介護3	9年	グループホーム入所
6	58歳男性	82歳女性	実母	アルツハイマー型	要介護5	2年	(昨年死亡)
7	56歳女性	84歳女性	実母	アルツハイマー型	要介護3	7年	老人保健施設入所
8	62歳女性	90歳女性	義母	アルツハイマー型	要介護4	11年	通所、短期入所、訪問リハ
9	59歳女性	92歳女性	実母	アルツハイマー型	要介護4	12年	小規模多機能
10	69歳女性	72歳男性	夫	脳血管性認知症	要介護4	32年	グループホーム入所

資料Ⅱ-1 介護者が介護を担うことを決めた理由・経緯

※インタビューから抜粋

— うん。うちの姉も後妻に行ったもんだから、生んだ子どもは居なかったから。だんなの子どもはいたんだけどね。「何かあったら頼むね」って前から

— 何かしらないけど、頼っていただいた、私を。主人というより、私を、頼って。おばあちゃんも。おばあちゃんも、介護が必要になってきたんで、最後まで「〇〇さんや、〇〇さんや」って感じで、私もその気になったところがあったのかどうか分らないんですけども、まあ、そういうのがあって、まあ、うまく乗せられたのかどうか分かりませんが

— 私、そこら辺は何とも言えないんですよ。自分でなんとも。あの、一緒に暮らした時点から、いつかは何かのかちで最後っていうのはありますよね。年寄り、一緒に暮らしてますから、自分が見るんだらうなっていう。ただ、兄弟も居ましたからね、お互いに協力しながらっていう感覚はあったんですけども。今はもう、それは望まない、望めないことです。そういう、いろいろあった時点から、「あ、私が全部自分で見る」というある程度の覚悟は（中略）。ただ、私が最初に思ったのはあの、何でしょう、自分のためっていう言い方おかしいですけども、自分が後悔しないためですよ。あの、おばあさん、こういう病気になったからあつたこうしたじゃなくて、やっぱり自分自身が将来、ばあちゃんに何かあった時に「あれもしてやれなかったな、これもしてやれなかったな」ってそこまでそういうふうと考えて、でもきつと今ここで何かあれば、きつといろいろ悩むかもしれないんですけども、それをしないように後悔しないためにやるっていう、そこら辺があると思います。正直言って、愛情があるかどうかって言うと、やっぱり嫁姑っていうこれまでの長い年月をさぐると、愛情ってまで言われると、ちょっとその辺ははっきり言えないところはあります。正直言って

— 最初の頃は「私が寝たら息子のところへ行くから」って、「何言ってるんだって、大事な時にさんざんこき使って、動けなくなってからよこしたって言われたくないから黙ってここで寝てなさい」ってね。別に兄嫁もね、別にお留守番頼めばしてくれるけど、やっぱり身体介護となると「私できないわ」って。家の姉のおむつ取り替えるとかやなにやらね

— まぁ自然の流れかなくて。でも、何かでね、何かでおもしろくない時、「いいよ、娘のそこ、娘に見てもらおう」って言うことたまにありましたけどね。「じゃぁ行けば」って、「誰が見てくれるの」ってこっちもさ。だから、そういうものあるけど、あの昔の人だから長男のところに居るのは当たり前っていう人だから、だからそれはどのこないと思う

— 私が長女だったので、何かと、そう言うときはやっぱり長女っていうことで言われますね（中略）。何かと小さい頃から、さっき言いましたように父親が早くに亡くなりましたので、一家の長的な、長女ということで、あの小学校6年の時に父が亡くなって、その後、何かあると頼りにされるというか、結局父親の代わりじゃないですけど、男のような役割、そんな感じで来ましたので、何かあったらっていう感じですね

— 全員で集まって話をした時にですね、診断がおりた時ですね、その時に一応、まぁどうやって本人の希望、本人が「自分に見てもらいたい」ということだったんですよ

資料Ⅱ-2 介護者と認知症の家族の以前の関係

※インタビューから抜粋

— うちの子どもたちに対しておもちゃ買ってくれたり、いろんな物買ってくれたりして、子どもも私よりむこうの方がお金あるって思ってるから「おもちゃ買って」とか。そういう感じで

— その頃か、ちょっと何て言ったらいいのかな、突っかかってくるっていうような（中略）そのまだ認知症ってまでは行ってなかったんで、何かあると、私がやってること全てにケチつけるもんだから、だから私も、ついカッとなって。「今、私は、これをこうやって、やってるんだから。何なの」って言うと、それをそうするとまた、夫婦げんかと一緒に「あんた、あの時こうだった、あぁだった」って「そんなことを今言われたって、私だって困るでしょ。今は今のことでしょ」って。結構だからそれで、何回かケンカ、まともにケンカもしました

— 私。親が私に、親の私に対する育て方で、素直に受け取れないでいたんですね。今でも、わだかまりがないかというとなかなか難しいんですけど。まぁ転勤をいいことに、私が親との関係を全然取り結んできませんでした（中略）。親と一緒に居ることはないという状態がまぁ20年くらい続いたんですよ

— いやぁどうでしょうね。果たしてそのために戻ってきたとは思ってないと思うんですね。…で最初帰ってきた時はまだちょっと今ほど進んでないので結構ぶつかりありましたね。結局今まで二人でのんびり暮らしてたのに、結局三人帰ってきたわけですから、自分のために帰ってきたと思わないじゃないですか。自分のペースでやってたものが、逆にかきみだされて、最初の頃はそんな感じでぶつかったこともありましたけど、今これだけ進んじやってそれば別に全然問題ないし、居るのがあたりまえっていう

資料Ⅱ-3 認知症の人の思い

※インタビューから抜粋

— 時々ね、こう、何か悪いなあっていうような感じのことを言いますけど、あの、人、元々、元気な頃からすごく物を考えすぎるたちなもんだから、だから、病気にもなってしまうって、まあなるようになるさって感じじゃないから。神経質って言えば神経質。考えすぎるって言えば考えすぎるって感じ。時々は「私、生きてていいのかしら」って感じて言ったりするから、「生きててくれないとこっち生活困るんだよ」って

— 私が病気をしましたので。私「今日からちょっとお腹切ってくるからね」って、病名さえ言わずに、「ちょっとね」ってこう笑顔で、笑ってる場合じゃなかったんですけど、妹と二人でニコニコ私も笑って「ちょっとね」って言った時に、「俺、いくつだ」って言ったんです。「ちょっとだけ入院してくる。ちょっとだけ来れなくなるごめんね。でも大丈夫だから」って書いたんです。…時に「いくつだ、俺いくつだ」って、確か、私、その時、「年、何で聞いたのかな」って思ったんだけど、何となく分かったんですね、親父の考えていることが。「父さん、94だよ」って言ったら、その時に「94まで生きたから、生きたからな、悪いな」ってこう言いましたね。「悪いな」

— いやぁ、本人が「死にたい」って言った時ですね（中略）。プライドだと思えますね。全員を見てた存在なのに、自分がみんなの荷物になるって感じた瞬間だと思えますね

— 主人がですね、あの、介護されてるって…。あの、最初の頃ですね、認知症の初期の頃、アルコールを飲むんですよ。それでアルコールに逃げたんです（中略）。あの、一度あの、隠れて飲んで腰が立たなくなることがありました。…でその時に、あの、おもらしですね。布団をぐちゃぐちゃにしまったんですよ。自分で着替えることもできない。起きあがることもできない。それで私がパジャマを脱がしたり、あの、ちょっと体を拭いたり、あのやった時に、「ありがとう」って。「〇〇さん（家族の名前）、ありがとう」って。何回もこう、言いましたね

— その時にすごく攻撃的になったんです、うちのおばあちゃん。「私、死んでやる」って、「隣近所にも挨拶に行ってきた、首くくって死ぬ」って。そういうふうな感じになったんですね。「あんたはこうだった、あんたの母親は、なんぼ嫁の母親でもこうだった」とか、主人に対しても「財産もらったべ」（中略）。その次の日、はじめて謝りました。「すまなかった」って（中略）。「いやぁ、これまで我が儘言ってすまなかったな」って、そう言って謝ったんで、「あれ」って思って、「うん」って（中略）。それから、割と、反対に、おとなしく、あの、穏やかになった

— 「私をどこかに入れなさい」と母が、逆に母の方から「あなたが大変で倒れるから」ということで、だからたぶん介護する側が入れると思うんですけど、うちの母の方が逆に、あの、私の方が倒れるからということで、主人の病気もあったので難しい、結局そのところでも、「自分が助けにならない」という判断をしたんだと思うんですね

資料Ⅱ-4 介護をするようになってからの同居家族や親族・近隣との関係

※インタビューから抜粋

【親族との関係】

— あの、うちの主人が、ちょこちょこってあの、「たまに、ばあさんの話し相手に来て、来てやってくれや」って姉に話したら、「いやぁ、姑、小姑ってあるわけさ。姑、小姑ってあるでしょ」って言われたんですね。私はこれまで小姑なんて思ったことなかったんですよ。「え」って。「いや、そんなこと思っていないよ」って。「いつでも来てやって」って。「いやぁ、姑、小姑ってあるんだわ」って。「世間一般ってさ」ってのはじまって、そこから私もついカッとなっちゃったものですから、「じゃぁ、今まで何やってきたの」って思って、そっからもう

— 「今、病院から帰ってきた」って言う。「うん、バカの病院かい」って、こう言われたんですね。「バカの病院って何それ」って、私もつい「バカの病院」って。「バカの病院だから、バカの病院」って。「いや、あのね、言って良いこと悪いことあるでしょ」って。「娘だからって、親にそう言う言い方あるのかい」って私も言う。(中略)…で、それでもう、ある程度、認知症も分かっていたから。そういうことから、もう、…で「この人たちにはもう頼れない」と思って

— 弟は母親が認知症だってことを知って。…でケアマネは誰だと、それは何をしてくれるのだという問いかけが私にありました。まぁ私は一番信頼しているのは〇〇さん(ケアマネの名前)でしたのでね、〇〇さん(ケアマネの名前)を教えました。…でたぶん電話で、弟と〇〇さん(ケアマネの名前)とのやりとりがなにがしらの、ええ、分からない人間っていうのは誰でもそうですけど、あの、言えばやってもらえる、頼めば何とかなる、金を払えばそれなりのサービスが受けられるって思いますね。でも、認知症に対する対応って実はそうじゃないです。…で〇〇さん(ケアマネの名前)自身もかなり一生懸命やってくださってるって私も思ってるんですけど、結果的にうまい方向に進んでいないこと、推測ですが、弟は結構ひどく批判したんだと思います

— いくら誘っても行かないので、ある時「おばあちゃん、私行くからグループホーム。グループホームに行くから一緒に行こう」って何回か誘ったことあるんですが、「いや、いい」って「まだ早い」って。何が「まだ早い」のかよく分からないんですけど、うん、とうとう行かなかったですね

— 「なして父さん」っていうのがすごくありましたから、4、5年間はしなくてもいい兄弟げんかしました。「なんで、どして」「なんで、どして」っていう感じで。…で実父も変なこといろいろやってくれましたのでね。大変でした(中略)。あの、親を介護という情は持ってましたから、二人とも強く、そのジレンマですね。私は私の近くって言う、妹は妹で、私はこうしてあげたいっていう感じなんです

— じゃぁ、自分たちが見るとか、こういうところ見つけてくるとか、何か手を、こう良いて、義父にとっていい状態のところを見つけてくるとか、そういうところを探されるとか、こういうところが良いとか、自分たちが探してくれば別ですけど、ともしないと思います。そういう努力しないと思います。だから、グループホームに入れる時も、グループホームに入れるのが良いのか悪いのかではなくて、「見ない」「見れない」。おうちがありましても一緒に暮らせない

— 他の兄弟とかも誰も何も言わない。手出さないもん一切。手も金も出せないんだから、口も出さないということ。それに文句言われるようなことしてないつもり…と思ってる私は。「これ以上のやり方ができるんだったらやってみなさい」って言ってやりたい、私（中略）。「延命治療は要らないんじゃない」ってこういう感じ。だから、全権委任ですね。そうすると逆に責任は感じるよね。しょうがないなって

— 「まかせる」って言われてるんで、入退院が多かったんで、何かある度に、去年ちょっと危なかったことがあったので終末医療の話とか、「いいよ、まかせるよ」って。でも自分でどうしても譲れないことだけは言っていましたけど、あと介護の方法とかに関しては何も口出しはないですね

【同居家族との関係】

— 最初はね、あまりよく分かってなかった。だから怒ったりしてた、親に対してね。親に対しては怒ってた、だから。「何とかって言ってるべ、何で分かんねえんだ」って（中略）。今は分かってるっていうか、手出さない。夫は手は出さない、口も出さない。だけどまあ、居ない時は見てくれる。文字通り、見てる

— 娘が仕事で疲れて帰ってきますでしょ、主人の様子がおかしい、…でお友達が遊びに来ててもそんな感じで。…で、娘ももう、だんだんだんだん父親に対してこう、キツイ言葉を言ったり、あのう、反抗したりということが出てきて、あのう、両方もかわいそうなんですよ。…で、あのう、近所に、あのう、知り合いの方がアパートを持ってまして、そこが空いてたんです、たまたま、それをお願いすることにして、娘に「あなた誰のおかげで学校に行ってるの、誰のおかげでこうやって暮らしてるの、少し考えてみなさい。お父さんももしかしたら大変な病気かもしれないよ」ってことを娘に話しまして、一年間くらい、ちょっと一人暮らしをさせました（中略）。父の病気、父親の病気がその病気だということが分からなかったもんですから、それがハッキリして、「あぁこれは大変だ」ということで「私、戻ってちゃんとお手伝いする」ということで戻ってきました。

【近隣との関係】

— デイサービスの車が止まりますね、バスがね、それで「うちはこうなんですよ」とか、行ってる場所はみんな別々なんです、バスのお迎えの時間ってそう違わないんですよ、…でそれで、まあ、行ってらっしゃいってした時に、井戸端会議的に「どう、この頃」っていうような感じで話があって、…で一応、「そうなんです、認知症なんです」っていうことで、「じゃあお互いに一人で歩いていたら気をつけようね」って感じで、そういうふう、自然の流れの中なんですよね。

— 隣のおばあさんとも仲良くしてたんだけど、ある時面倒見切れないと言われたんで（中略）。私も腰が悪いからって。なんか〇〇（商店街名）に行ったり、〇〇町（町名）なんですけど、町会で行事あったりすると一緒に行ってくれてたのね。もう面倒見切れないと言われたの

資料Ⅱ-5 介護者になって思う認知症の家族との関係

※インタビューから抜粋

— もう、私の名前は出てこないですね。赤ちゃん人形っていうんですかね、キューピーちゃんみたいな人形がありますね。それを朝から晩まで面倒みてるんです。ずっとなんですね。ご飯食べてる時以外ずっとなんですね。確かにそれは、母親をおとなしくさせておかっていう、すごい効果がありまして、私自身驚きました。それは、本人の側から見れば、人形を実の子どもだと誤認してるわけですね。…でその赤ちゃん人形は私なわけですから

— あのう、主人がとっても不器用な人なんですね。不器用な生き方しかできない人なんです。ですが、こんなにも私のことを好いてくれてたんだってことが、ひしひしと伝わってきます。うん、あんなふうになっても（中略）。あのう、私が訪ねていきますとね、ものすごい笑顔なんです。あの最近ちょっと、笑顔、その笑顔が出るまで時間がかかりますけども、私だって分かんると、すごい笑顔なんです。それはもう、まわりの方、みんなおっしゃいます。…で家に来てても、笑顔がものすごいです。ええっと、あの、腕を組んで、すごいです。じいっと私の顔を見て「この人の顔を忘れちゃいけない」というような目でじっと見つめてますね。うん

— 二人で顔出すのが本当に実父が一番喜ぶんですよね。私が一人で行く日と、妹が一人で行くのと、二人姉妹が揃っていくのと、耳聞こえませんが何もしゃべらないんですけどね、私たちが持って行ったものはご飯食べなくても、それは食べる。私たちに、ただ、ニコニコ笑ってるだけなんですけど、実父は、何しゃべってるか分からない、何言ってるか分からないんだけど、私たちの笑っている顔見て笑う。何があっても、何がどんなに、体調が悪くても何しても、とにかく笑う。私たち行って

— あの盗まれたとか、貸したのに返してくれないとかいろんなこと言っていましたよ。ちょっとでも、私をなんか泥棒扱いたことは一度もない。いまだにない。物はなくなるんだけど、「おかしい、おかしい」と探し回ったりするけど、本当にそれだけはないね（中略）。信頼してるんじゃないの。それと、食べたのはよく忘れますよね。だけど、食べさせてくれないって言ったこともない。だから救われる、私が精神的にね

— 介護って何て言うのかな、その前の人間関係が大事になって思います。そこまでの歴史あるじゃないですか、例えば仲の悪い夫婦だったり、うまく行ってる夫婦だったりとか、親子関係だってそうじゃないですか、だから何かその、自分が試されてる…っていう感覚。この人ももしかしたら正気じゃないかと…っていうか私でももしかしたら試されてるかも。試してるっていうか、言葉を変えると神様が私を試してるかなって、この人を通してみたい。人間関係うまくいっている人がぼけるっていうかね、そうなるのと、いや全くね、それまでの関係が悪くていきなり見なきゃいけない状態になったのと、やっぱり気持ち全然違うと思うんですよ。だから、自分がだからその時思ったのは、介護を通して、自分がこう、自分を試されている感覚。だから時々思うのは、結局、自分がこうもしなったらどうして欲しいかなって思ったりもして

4. 介護者への支援

介護者が介護や認知症について学んだ経緯は、ヘルパー養成講座、保健所や医療機関等の講習会、書籍、関わったケアマネジャーや医師、友人や家族会等、様々である [資料Ⅱ-6]。

介護者はサービスを利用するために認知症の人を説得したりしているが、納得して利用をはじめても利用後に認知症の人がそのことを忘れてしまう。認知症の人を説得できずにサービスが利用できないこともある。

介護者は介護職員との関係を築き継続したいと思っているが、職員の入れ替わりが激しい。施設入所に伴うリロケーションダメージは、環境変化でやむを得ない部分だけでなく、施設側から慣れるまでの間の面会を止められて関係を閉ざされてしまう例もある。サービス事業者の不適切なケアは抑制や精神病院への移動等に及び、状況が分からない家族は悲しい思いをかかえながらも抵抗する術を持たない。逆に良い職員との出会いは認知症の人と家族の暮らしの改善をもたらしている。

看取りについて家族は思いをかなえるために医師を変え、意思を表明している。しかし延命措置を止める選択をすることで「命が私が決めた」という責任を負うことになる [資料Ⅱ-7]。

介護者が介護家族の会に参加するようになった経緯は電話相談、リフレッシュ旅行、書籍やチラシで知った等がある。つどいに参加してみて、気持ちが楽になったり、先輩の体験談を聞いて将来の予測をしたりしている。他方で雰囲気になじめなかったり、外出が難しいためにつどいに参加しづらい例もある [資料Ⅱ-8]。

介護者はこのような中で介護を続け、自分がもし認知症になった（逆の立場になった）としたら、施設入所等で家族の負担にならないことを望んでいる。その理由は自分と同じ思いを家族にさせたくないことであったり、介護の過程で同居家族を犠牲にしたという意識であったりする。家族の負担にならないために、自分の命を絶つ、「そうなる前にコロッと行きたい」という発言もある [資料Ⅱ-9]。

資料Ⅱ-6 介護や認知症について学んだ経緯

※インタビューから抜粋

— 「ヘルパーの募集やるよ」って、行って見た方が、「お姉さんがこういう状態になったから行って見た方がいいんでない○○さん」って言われて。「じゃあ、行ってみようかって」って講習受けたんですよ。ヘルパー2級の

— ちょうど母がおかしい、おかしくなりはじめた頃に、あのヘルパー2級の講習受けたんで

— 保健所の便りのところに認知症の何て言うんですか、講習って言うんですか、一ヶ月おきに、今もやってるんじゃないでしょうかね、何か、月、何曜日だったかな、それに一年間通いました

— 医療機関が講演会、講習会やってますよね。それになるべく参加するようにしまして、講演会に行ったら質問すると。いつも私が質問しているというような時期もありましたね

— 介護のことでここ（福祉センター）で4階で講座があったんですね、2日間だったか、3日間だったかの。…でそれをすぐに申し込んだんですよ

— 図書館に通いました。それと高校時代の友人のご主人も若年性だった。あの、うちの主人の時もそうでしたが、まだそれほど知られてなくて、同級生のご主人も50代中くらいで。その頃はまだ「若年性」っていう言葉もなかった。「どうして良いか分からなかった」という話を電話で…あの、○○（地名）なんです。私、○○（地名）だったんです、高校時代は。それで、○○（地名）の高校時代の友人と電話でちょっと話を、話を聞いてもらって、教えてもらうこともあったし、その後は図書館に通って本を読んで、私なりに知識を得ました

— ヘルパーさんが比較的早めに入ってもらってましたから、ヘルパーさんにきてもらってる時はほとんど図書館に通ってました。うん、…でいろんな本を読んで、あの、まっ、○○の会（介護家族の会の名前）にも出席したり、いろんな情報を集めて、私なりに主人にどうして接していったらいいのかというのを常に考えていました

— とりあえず、うちのすぐ近くにできた○○（居宅介護支援事業所名）のケアプランっていう、うちの町内にあったんで、そこの人をお願い、ケアマネジャー、まず一回目のケアマネジャーが決まったわけです。でも、全然らちがあかずに、変えた、変えたケアマネジャーさんが○○（事業所名）さんの方でした。そんな方が合ったので。その○○（事業所名）さんのケアマネさんが結構、いろんなこと教えてくださって

— まずとりあえず、診断が下りた時点で本を買いましたね。それと、まっドクターの方に受診した際に、これから起こるべき、起こるようなことを教えてくださいということで、まっあの、母の場合はこういうことが起きます、段階的に起きますということと、うーん、寿命がだいたいこんな感じになりますと、肺炎だとかケアを怠るとこういうふうになりますということ全部教えていただいたんですね

— この○○の会（介護家族の会の名前）に入って。それで「ちょっと変だ、ちょっと変だ」の段階で、だから認知症なのか、前段階なのかの頃にこの○○の会（介護家族の会の名前）に入ってたので、認知症ってことは分かったし、何にも違和感なく受け取りました

資料Ⅱ-7 サービス利用

※インタビューから抜粋

【利用開始時】

— 「行ってね」って言うのと「行かなきゃ、あんた困るでしょ」って言うから「そうだ」って

— (住宅型有料老人ホームに)入ってもらった経過では、一応、両親の納得は取り付けましたけど、脅すような言い方をずいぶんしましたね。「いつまでも二人が古くて寒い住宅にけがなく居れるはずがない」とか、「今まで以上にトラブルが増える」とか

— 入所する時はその時点では「そうですね、分かりました。私は私のできることを、家族の、家族の中でできることをします。離れて一応まあ暮らします」っていう、あの、言葉ははっきり言えたんですけど、でも入る、入った段階で、それは忘れやすよね

— あぁデイサービスですね。4ヶ所変えました。ダメなんです。私が一緒にいないと。んで、知らない人の中、大勢の中に入ることがダメだったんです(中略)。…でデイサービスはもうあきらめました

— 何かそういうところに預けたんですね。「こつたらところ、いられねぇ」って、帰ってきました。…でデイサービスにやったんですけども、一日行って三日行って、ものすごい怒って「ひとバカにするな」って

— 私、絶対忘れないのは、はじめてグループホームに行った時、5階建ての4階みたいなね、海が見えるところだし、〇〇(認知症の人の以前の職場)見えるし、「いいね、〇〇(認知症の人の以前の職場)見えていいでしょ」って言うのと、「だけどな、つくづく、寂しいぞ」って。それが堪えました

【人間関係の継続性】

— ヘルパーさんでもやっぱり好きなヘルパーさんが居たりするとすごく機嫌がいいんです。だけど良い人は辞めちゃうし

— 一緒にお話した主任さんは「分かっているな」という印象を私に与えました。「分かっている方だ」と、それで「この方が居るのであれば大丈夫だ」と思ったんですよ。ところが母親が入所してまもなく、ええっと、誰かが辞めたってということなんですよ。主任さんが施設長になりました。別の方が主任に入ってきて、その方は悪くないですよ。良いんですよ。また誰かが辞めたんでしょう。主任さんが別の棟に移りました。別の主任さんが来ました。…で三人目の主任さんも一生懸命やってくれます(中略)。そういうのを見ているうちに、「これはダメだな」と…いうふうに思いましたね。「どっか探さなきゃならないな」と

— 〇〇さん(小規模多機能の事業者名)ができたときにいろいろ考えたんですよ、小規模多機能の方が良いのかなとか。お泊まりとかも慣れたところの方がいいのかなって考えたんですけど、だけどデイサービスも慣れてて、職員さんもあまり変わらないで居てくれて、今までのだんだんだん変わってきた状態を全部見てきてくれる人なので安心だなんて

— リロケーションダメージっていうんですか。あの、前の施設に居る間はですね。あの、とぼとぼですけど、自力歩行が可能だったんですね。手を引いてですよ。ここからそこまで（5mくらい）行くのに5分くらいかかりますけど自力歩行が可能だったんです。…で歩いて寝室には、私と二人で行ったんです。でも、その施設に入ったとたんは一歩も歩けなくなりました。やはり新しい施設に入ると状況がなじみがありませんので、変わりますね当然

— 一月は面会できませんでした。あの帰宅願望がすごく強いと、自分で「一人で帰れるから帰してくれ」というような感じだったと後から聞きました。…で一月は全然会えなくて（中略）。それで一月たって、「娘と息子だけでもどうでしょう」とってお電話入れてみたんです。そうしたら「子どもさんだけでしたら良いですよ」とって、二人で行ったらもう抜けてました。子どもたちのこと（中略）。分からなかった。子どもたちもショックを受けて帰ってきました

【ケアの質】

— 私は今の施設の主任から「縛って良いですか」と相談を受けました。うちは「お任せする」という返事をしました。母親が暴れている場面を私も何度も目にしていますね。確かにそれは、いかに私が、息子がですよ。言って収まるものではない。…で他の利用者さんにも相当な迷惑をかける。目に見えている。だったら縛ったらと私は思います。結果的に縛るのではなくて、薬を増やすことになっているようですね。薬の影響もあってだと思えますけど、まあ歩くことはできなくなりましたし、排泄も自立から介助型からおむつに変わりました

— グループホームに一度入ったんですけども、介護人の方に暴力をふるったということで、〇〇の〇〇病院の方の精神科に入れられたんですね。…でそういう事態ではなかったです。家族も、義父の状態も。でもそういうふうに言われて入れられた、私たち本当に知識がなくて言われるがまま、なすがされるがまま（中略）。介護人の方に、たまたま何かあって、物を投げつけたというふうに言われました。これはじいちゃんに聞いても、じいちゃん答えられるわけ、分かるわけがないので一方的な話です。…でまだその時、じいちゃん、今の状態よりもかなり、まだら呆け状態だったので、正気の部分もまだありました。そういう元々、暴力をふるう方ではないです。ただ、アルツハイマーのせいでは性格が少し変わってきてましたので、あると言えば、あったかもしれない。それは、私たち家族は誰も暴力ふるわれたことはないです

— みんな認知症についての知識が全くなかったということ。…ですから、じいちゃんがおかしくなっても、「変だ、変だ」しか分からなかった。そんな感じで介護認定をやったんですけども、要支援しか取れませんが、施設入居できませんでした（中略）。そしたら近所の方が、「ケアマネを変えなさい」と「これおかしい」と「絶対に」（中略）。…でケアマネを変えて、紹介していただいたケアマネジャーの方がちょっと年配の方でしたけども、うまく指導してもらえました。申請しなおしました。介護度3になりました

— 髭は伸び放題、顔は目くそ鼻くそだらけ。じいちゃんは誘導しないと自分ではやれない、自分で歩けるからやれるんだけれども、誘導して「顔洗いましょうね」とって洗面器のところに持って行くとちゃんと洗いますし、まだ、「髭そりましようね」と

て言ってひげそりを持たせると、まだ自分でやれるその時はそういう状態。でもそういう誘導がない（中略）。その時はまだ主人の顔も分かってたし、私の顔も分かってた、娘の顔も分かってたし、孫の顔も分かってた。私のことも分かってましたからね、とっても耐えられなかったです

— 認知症についてまだまだ理解が少ないんじゃないかなって思います。その看護師さんによります。だから、家の母がそういう状態でも他人の優しさとか感情とか分かるじゃないですか、肌で感じる、それこそ肌で感じる。…でボソって言ったのがすごく印象的だったのね。「人間は二つに分かれる」って言ったんですよ。…で「何？ どんなのとどんなの」って。その時ちょうど、部屋で何かして帰った後かな。…で私も感じてたんですけど、…で帰って、…でボソってそういうふうに言って。「どんなのとどんなの」って言うのと「やさしいのと、やさしくないの」って言ったんですよ。私もそう思ったから「じゃあ今のは？」って言ったんです。「やさしくないの」って。だから肌でそういうものを感じてる。看護師さん見てても、本当に事務的な声かけて、本当に気持ちよく思ってるかっていうのがありますから、そういうのはすごい。だから鋭くなってます

— デイサービスの方とお話し合いをする中で、あの、和服の話をする仲間がいたり、毎日、〇〇（地名）ですので八幡さんに通っていたり、〇〇公園だとか、あのなじみの部分だったと思うんですよね、その部分の送り迎えに入れていただいていたみたいなので、だから、あの情報をいただいた部分についてすごく組み込んでいただいていたという感じですね。だから、『こんなに変わるのか』って思うくらい、しゃべれなかったのが、しゃべって、歌を歌い、本当に『もうダメだ』とあきらめてたのが

【看取り】

— とても大変なことです。94の実父に胃カメラ必要ないです。入院も必要ないです。痛い、苦しいじゃないです。実父大好きでしたので、死んでいいとは夢にも思ってません。もう施設に居るんだし、一日ももう、でも元気で、本人らしい、そういう実父だから、威厳を持ったかたちのまま、まあ元気とは言いませんけども、ある程度、実父らしく送ってやりたいと思いました。…で、変えていただきました（中略）。いつの間にか薬が増え、いつの間にか変わり、いつの間にかこうなったのか、しょっちゅう血液検査もしているようだけど、家族にこうなったからこうしたいという申し出もなく、いつの間にか9年経っている間、うちの主人、うちの主治医と一度も会ったことがありません。そんなんで良いのかなと思いました

— だんだん食べられなくなって、1月にね、「胃ろうにしましょ」って言われたんです。お医者さんにね。私は「しません、おじいちゃんが元気な時に管つけてくれるなって言ったから、それはしません」って。「もっと年いかれた方でも、それやったら元気になりましたよ」って言われたんですけど（中略）。後で考えたんですけど、おじいちゃんの命を私が決めたくないかと、もしかして胃ろうにしたら生きていたかもしれない。今思えばどうにもならないと思うけど、でもその時は生きていただけでもよしとするっていう時になって悩みましたけどね。だけど私はそれで良かったと思っ

資料Ⅱ-8 介護家族の会

※インタビューから抜粋

【参加した経緯】

— 私どこにでも電話かけるんです。あのカッとなってた時も、家族の相談とかって新聞に書いてますよね、そういうところにもいろいろ電話かけて、話聞いてもらったことあったんで、それでこちらにも何回か電話して、いろいろ話聞いてもらって、あぁこういう会に入ったら、いろいろこうしてもらって話聞いてもらえるだろうなと思って、それで会に入るようになったんですけど

— すぐにちょっと見つけまして。すぐ電話入れましたね。もうどうしたら良いか、訳がわからなくて

— 最初に電話で相談しました。…で電話だけの相談では、私自身がうまく理解できないところたくさんありましたので、来たの…うーん、はじめて来たのは、電話した翌週くらいでしょうかね。…で、あの、いろんな方がそれぞれ、いろんな背景を持ちながら、苦しんでるんだなぁと思って。それを乗り越えてきたんだなっていうのは、あの、一つの支えになりましたね

— 認知症の本を購入した時に〇〇（地名）の本部の名前が載ってまして、そこにお電話しましたら、こちらを教えていただいたんですね

— こりゃまぁどうしたら良いものかと、こうホトホト困りまして、〇〇の会（介護家族の会の名前）の名前は結構前から知ってました。〇〇さん（ケアマネの名前）からパンフレットもらったりしてました。結構前から知ってたんですけど、ダメなんですよ、こんなものって…

— 家族の会の交流会をやってたんですよ、一泊で（中略）。行ってみると、講演会があって、お楽しみがあって、「次の年も行こう」って言うから行ったんです。そうすると「何かこういう人がたくさん居るんだな」っていうことで、「みんな困ってるんだな、良い会だな」っていうことが分かったので、3年目に

【つどいに参加した感想】

— みんな話を聞いてるうちに大変な人方ばかりだなぁと思って、そういうのから見たら、私は幸せなんだとか、話を聞いても、そういう大変さはないなと思ったり。気持ちが楽になったっていうのかな

— あわてないで来れたっていうのは、そういう経験者の話を聞いているから、「あぁ」って、次の段階に進んだんだとか、「あぁ聞いてたのはこういうことだな」っていうのが分かるので安心できました

— あぁ…、あんまり何か印象ないですけど。強力な印象はないけど、だけど、ただ思ったのは「みんな大変なんだな」と。「まだまだ入り口だな」と。…で皆さんのいろいろな聞くから「あぁそうなるんだ」みたいな

— この先がどういうふうになるのかっていうのはやっぱり未知の世界なので分からない。今こうでも、明日こうなるかもしれないっていう、やはりそういうことも言

われると、あゝ、なんか覚悟っていうと変ですけど、覚悟まではないけど、まゝこうなった時はこうなるのかなとか、やはりそういうあの勉強になりますよね

【つどいへの参加しづらさ】

— 何と言ったら良いのか、最初、なじみませんでした。2、3度、ここまで来て「帰ろうかな」と思ったことがあります。でも（中略）「まず、出合いを大事にしよう」と思っています

— 私は前の会長さんに言われたんですけど、いつも集まりに来なかったって。だけど、電話をかけて「こうこうだからいらっしゃい」って言うのと来たんですって。「どうしてだろうね」っておっしゃるから、それは「誰かが言ってくれないと出られなかったんです」。その時はたぶんね、おじいちゃん、おばあちゃん動いてくれてたし、お父さん一人で置いていても良かったんだらうけど、それを置いてまで出ていくことができなかった。自分自身がね

資料Ⅱ-9 自分が認知症になったら

※インタビューから抜粋

— お金ないから、安くても良いから、虐待されても良いから安い施設に。安い施設に

— 私、うちの人たちにもよく言うんですけど、あの、「本当に無理しなくて良いから」。今の施設ってお金かかるので大変なんだけど「なんも無理しなくて良いから。どこか良いところあったら、いつでも入れてくれて良い。私もそうやってやってきてるから。大変な思いさせたくない

— 自分がこうやって見ると、子どもにそういう苦労はさせたくないとは思（中略）。そう、だから自分はほったらかしても良いよっていうか、施設に入れても良いよって思ってる

— まず、家族からは離れようと思ってますね。一人で暮らす方の選択をすると思いますね、そうならね（中略）。もう少しやり方があったかなという部分があるので、うん、だから、子どもある程度犠牲にして、「犠牲にはなってない」って言うんですけど、うん、犠牲にしてる部分も、できない部分は頼んだり、役割分担しましたよね。うん、だから、それ以上の負担はかけたくないって感じですね

— 今だから日々、それを考えてます。だから、そのおむつ取り替えながら、私って子ども男しかいないし、どうかなって。夫に取り替えてもらうのも嫌だしなって。いろいろ考えたり、だからまだ結論は出てないです。あのだからそこまで生きたくないなど（中略）。できればそうならないうちに死にたいですね。まゝそうなる前にコロッと行きたいなって

— 正直に申しますと、まだ自分で意識、認知症になったって自分で意識がある時点で、これは許されることではないと思いますが、自分で自分の命を…と思います。今は

Ⅲ. 介護心中に関する介護家族、介護職員等の意識調査

1. 調査方法

2012年2月、北海道の道南地区で、認知症介護に関する研修会参加者を対象にアンケート調査を行った。研修会は一般市民を対象に行われたものであるが、認知症介護に関心の高い人たちが参加している。研修会では介護心中に関する家族の思い³⁾を一部紹介した。

アンケートは講演会資料と共に配布し、講演会終了後、出口で回収した。アンケート項目は回答者基本属性（年齢、性別等）、家族介護について、介護心中を防ぐために必要な支援・サービス等である。

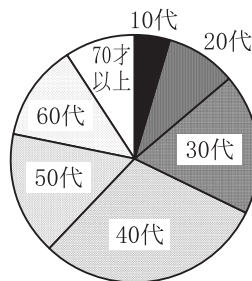
回答者基本属性以外は自由記入であり、書かれた言葉からカードを作成し、KJ法⁴⁾を用いて分析を行った。なおKJ法は分類したカードのグループごとに見出しを作成するが、本調査ではアンケートに書かれた言葉以外の表現を加えないよう、書かれた言葉の中からグループを代表する言葉を見出しとして用いた。

2. 回答者基本属性

配付数118、回答数90、回収率76.3%であった。

男性21人（24.1%）、女性66人（75.9%）、7割以上が女性である。

年齢は19～78歳。10代4人（4.6%）、20代8人（9.2%）、30代16人（18.4%）、40代26人（29.9%）、50代14人（16.1%）、60代11人（12.6%）、70歳以上8人（9.2%）【図Ⅲ-1】。40代が約3割と最も多く、次いで30代が2割弱であり、30代・40代を合わせて半数であった。



図Ⅲ-1 回答者基本属性：年代

認知症の人との関わりは「現在認知症の家族を介護している」18人、「過去に認知症の家族を介護していた」6人、「仕事で認知症の人と関わっている」48人で、仕事で認知症の人と関わっている人が半数以上いる。そのうち介護職員16人、看護職員16人、ケアマネージャー・相談員8人、作業療法士3人、病院事務職員2人、医師1人、薬剤師1人であった。「その他」7人はボランティア等であった。「認知症の人と関わったことのない」人は12人であった。なお、「現在認知症の家族を介護している」人のうち3人は仕事でも認知症の人と関わっており、「過去に認知症の家族を介護していた」人のうち3人は仕事でも認知症の人と関わっている。

3. 家族介護について [図Ⅲ-2]

家族介護について「大変だと思う」という意見が多くあがっている。「これは介護にあたる人すべてが経験すると思います」という意見があり、「実際にこれから自分や家族が認知症になった時のことを思うと本当に心配である」という気持ちにつながっている。「イライラや思い詰める気持ちがよく分かる」、「心の余裕がなくなると追いつめられる状況がよく分かりました」という意見があり、「介護を一人で行うのは、いずれ限界がくると感じた」ことなどから「声に出すことが重要」という意見がある。他方で「私は誰も頼っていません。頼りたくても頼れない」という切実な声もある。

「認知症の人の変化とこれからの不安」にはこれまでの「親子関係が大きく影響」しており受け入れがたいこともある。「やさしくしたい、長生きして欲しいという気持ちはあるのにできない現実」があり、「時には逃げることも大切」という意見がある。「多くの人と相談する必要性」があり、家族も「介護保険サービスや利用内容について積極的に知ろうとすることが必要」と感じられている。最近の介護事情を反映して「老老介護は大変だと思いました」、「特に男性に対する支援」という意見もある。

介護に関心が高い人たちが参加していることから「みんなで介護していく

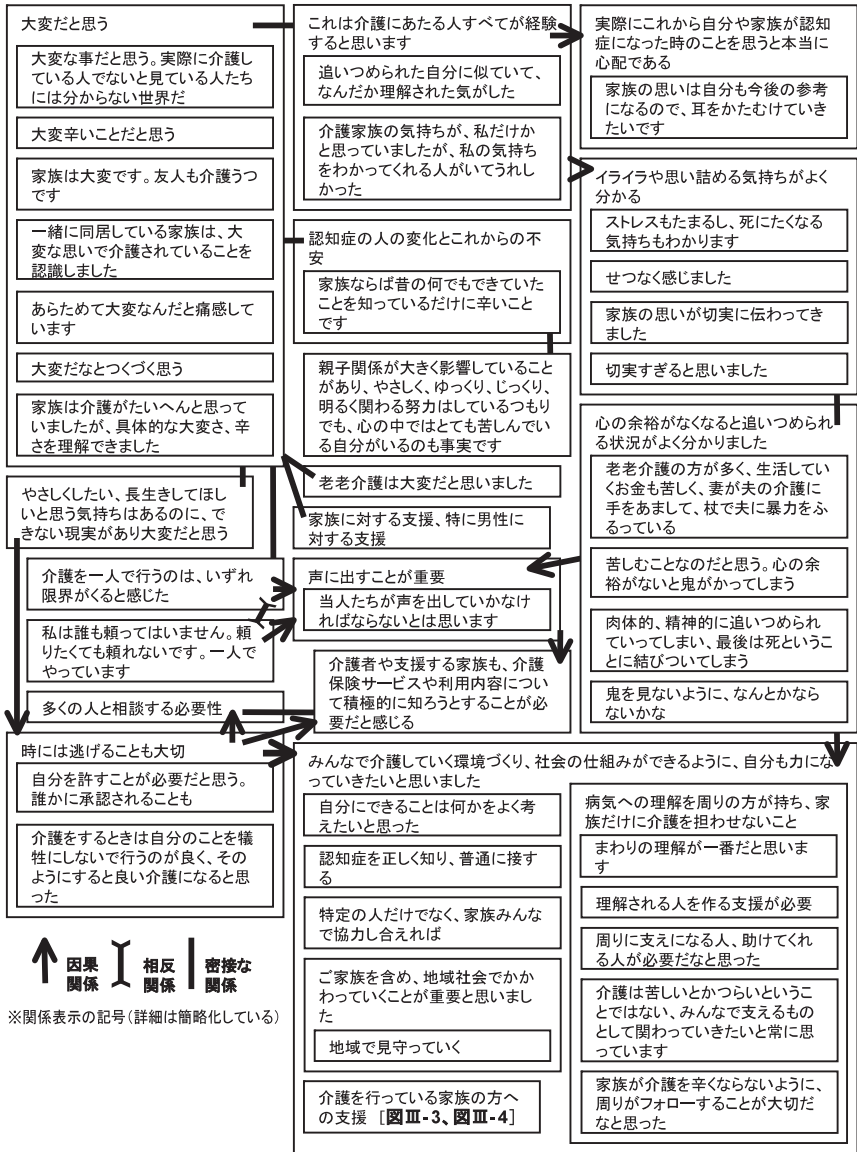
環境づくり、社会の仕組みができるように、自分も力になっていきたい」という気持ちがあり、「自分にできることは何かをよく考えたいと思った」、「特定の人だけでなく、家族みんなで協力し合えれば」、「地域社会でかかわっていくことが重要」、「病気への理解を周りの方が持ち、家族だけに介護を担わせないこと」等の意見があがっている。

4. 介護心中を防ぐために必要な支援・サービス [図Ⅲ-3、Ⅲ-4]

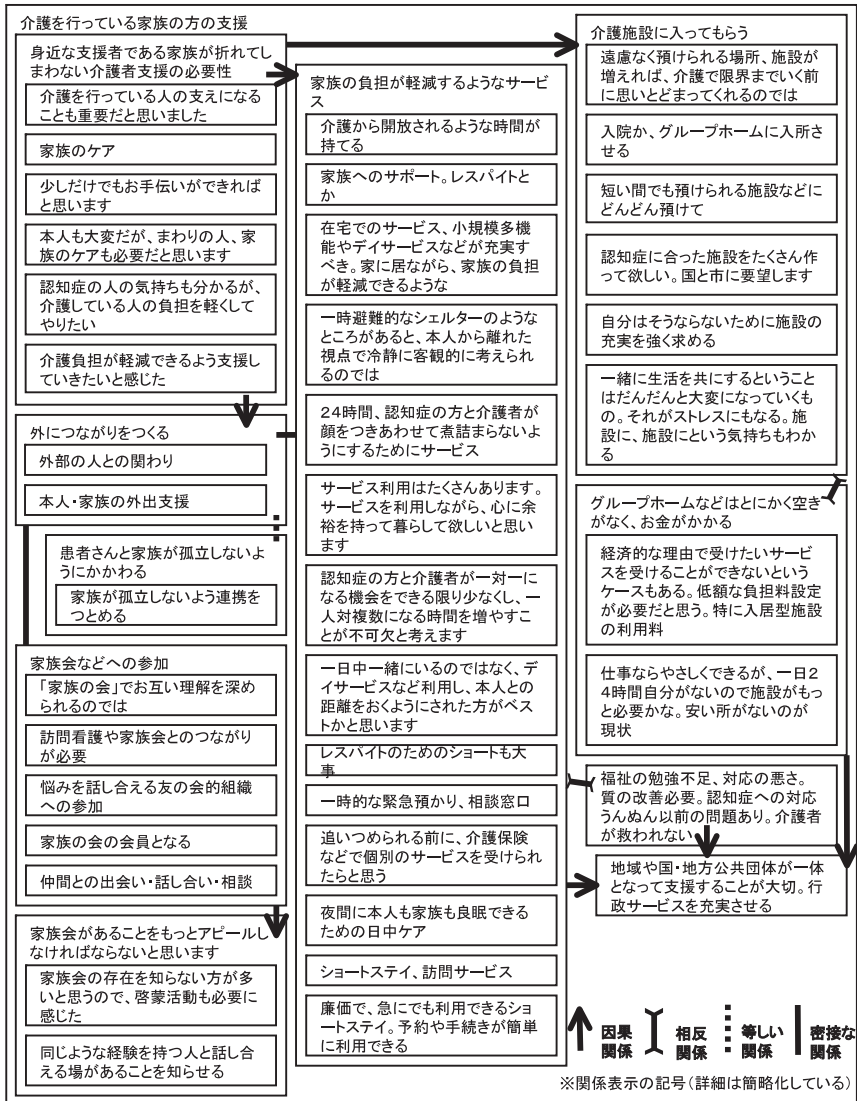
「身近な支援者である家族が折れてしまわない介護者支援の必要性」があげられ自分の立場でできることが考えられている。具体的には「家族の負担が軽減するようなサービス」として緊急ショートステイ、小規模多機能、相談窓口等の意見があるが、「福祉の勉強不足、対応の悪さ」という現状の訴えもある。同様に「介護施設に入ってもらおう」についても、「グループホームなどとはとにかく空きがなく、お金がかかる」という声があり、「地域や国・地方公共団体が一体となって支援することが大切」という意見がある。

「患者さんと家族が孤立しない」ように、「外につながり」をつくり、「家族会」等への参加が考えられている。家族会等への参加については「家族会があることをもっとアピールしなければならないと思います」という意見がある。

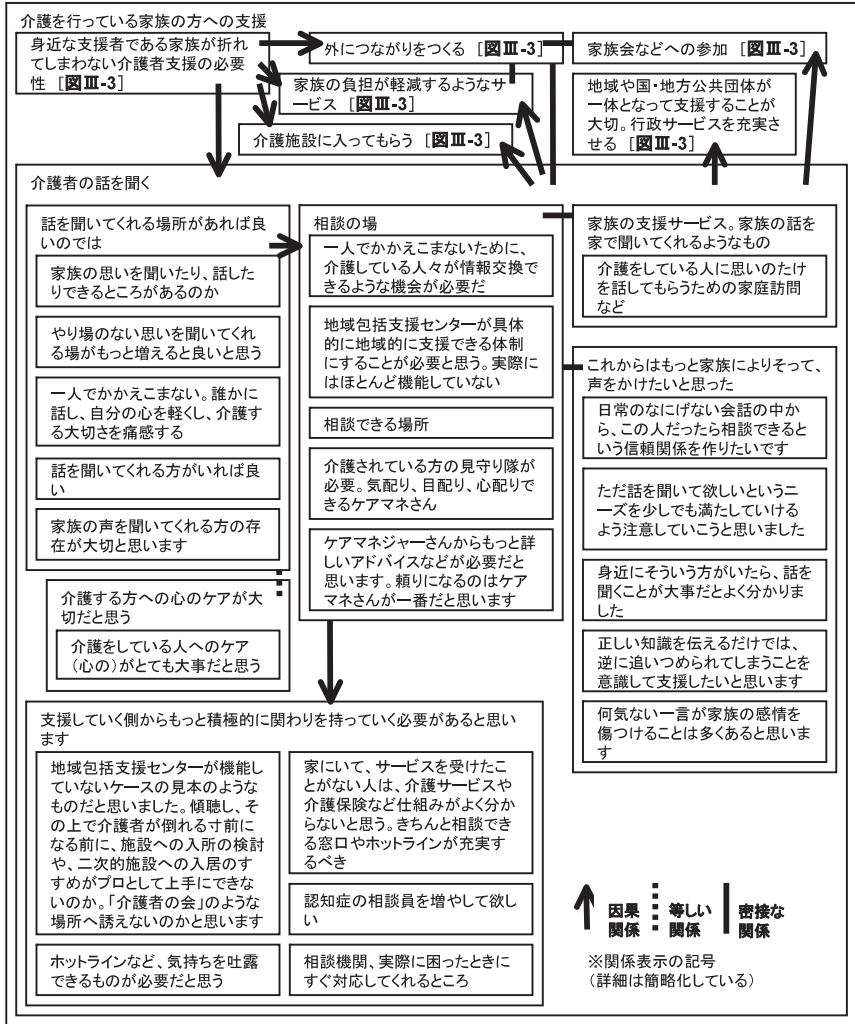
「介護者の話を聞く」ことが必要であり、介護者の「心のケアが大切」と考えられている。「話を聞いてくれる場所」、「相談の場」を求める声があり、「家族の話を家で聞いてくれるようなもの」として家庭訪問の要望もある。家族からそのような場を求めていくだけでなく「支援していく側からもっと積極的に関わりを持っていく必要がある」という意見があがっている。



図Ⅲ-2 介護心中に関する意識調査(1)



図Ⅲ-3 介護心中に関する意識調査(2)



図Ⅲ-4 介護心中に関する意識調査(3)

IV. まとめ

家族介護の大変さは多くの人たちに共有されている。

「一人で行うのは、いずれ限界がくる」、「多くの人と相談する必要性」があると考えられているが、介護はこれまでの同居家族や親族・近隣との関係を変えていく。現状の受け入れ、介護への思いや方法で衝突したりしながら、「まかせる」と介護をゆだねられた主介護者が孤立していく。介護者は介護を支援してくれる介護職員との関係を築き継続したいと思っているが、職員の入れ替わりが激しく、「介護者の話を聞く」ことや介護者の「心のケア」等は思うように進まない。「支援していく側からもっと積極的に関わりを持っていく必要がある」という意見を実現するような体制づくりが望まれる。

「家族の負担が軽減するようなサービス」として緊急ショートステイ等が考えられているが、認知症の人の拒否にあって利用できなかったり、「福祉の勉強不足、対応の悪さ」という意見に見られるようなサービス事業者の不適切なケアや抑制に家族は悲しい思いをしている。施設利用についても「グループホームなどとはとにかく空きがなく、お金がかかる」という声があり、質・量の両面からの対策が求められる。

外とのつながりとして「家族会」等への参加が考えられており、「家族があることをもっとアピールしなければならないと思います」とされている。介護者が介護家族の会に参加するようになった経緯は電話相談、チラシ等であり、各種関係機関で家族会の紹介を積極的に進めること等が考えられる。加えて、つどいに参加してみても気持ちが楽になることもあるが、雰囲気になじめなかったり、外出が難しいために参加しづらいこともある。「家族の話を家で聞いてくれるようなもの」という家庭訪問の要望が解決のヒントになるかもしれない。

介護者が介護を担うことを決めた理由・経緯は様々であり、当然のことながら元々、仲が良い例もあれば疎遠な例もある。「認知症の人の変化とこれからの不安」にはこれまでの「親子関係が大きく影響」していると考えられ

ているが、必ずしもこれまでの関係が継続するのではなく、介護者は認知症の人の行動から、認知症の家族との関係を思い直している。

介護者が介護や認知症について学ぶ手段は書籍、講習会、関わった専門職等、様々であり、これらの方法は「病気への理解を周りの方が持ち、家族だけに介護を担わせない」ためにも利用できると考えられる。

このような中で介護を続けている介護者は、自分がもし認知症になったら、施設入所等で家族の負担にならないことを望んでいる。背景には、自分と同じ思いを家族にさせないという気持ちや、介護の過程で同居家族を犠牲にしたという意識がある。他方で、介護者以外の人は「実際にこれから自分や家族が認知症になった時のことを思うと本当に心配である」と考えている。介護心中に象徴されるような現実に向き合い、「地域社会でかかわっていくことが重要」、「自分にできることは何かをよく考えたいと思った」という声に応える取り組みが求められる。

文献

- 1) 大橋美幸；超高齢社会における「不安」の構造 —認知症意識調査より、函館大学論究第42輯、2011年
- 2) 大橋美幸；超高齢社会における「不安」の構造（第2報） —サービス付き高齢者住宅と近隣の助け合い意識調査より、函館大学論究第43輯、2012年
- 3) 認知症の人と家族の会；リーフレット「死なないで！殺さないで！生きようメッセージ ～同じ介護者から 今、いちばんつらいあなたへ～」
<http://www.alzheimer.or.jp/wp-content/uploads/2009/04/ikiyou_leaf1.pdf>、2012.8.18参照
- 4) 川喜田二郎；発想法 —創造性開発のために、中公新書、1967年