

## 謝意

令和4年3月から4月にかけて、池尻あんしんすこやかセンターが実施したアンケート調査にご協力賜り、誠にありがとうございました。御多忙のところお手数をお掛けし心からお礼申し上げます。

当センターでは、毎月第4水曜日午後2時～3時まで、介護者会「おしゃべりカフェ」を開催しております。しかしながら、昨今のコロナ禍により、今後、介護者会をどのように運営していくべきか職員間で検討を重ねて参りました。そこで、介護者の皆さまのニーズを把握することで運営のあり方を改めて見直す機会とするため、アンケート調査を実施させて頂いた次第でございます。

頂戴しました貴重なご意見をもとに、令和4年11月より対面による介護者会「おしゃべりカフェ」を奇数月に1回午前10時～11時に変更し開催することになりました。

「介護で目が離せない、時間がない等で息抜きが困難な介護者の方」もいらっしゃるため、偶数月で「介護に関するお役立て情報誌」を発行し、介護者の皆さまが少しでも心理的負担を緩和できるよう努めて参りたいと存じます。

情報誌は介護者の皆さまからのご意見も取り入れて参りますので、どのような情報が欲しいのか、担当のケアマネジャーなどを通して、もしくは、直接、池尻あんしんすこやかセンターまでご連絡いただいても結構でございます。皆さまからのご意見をお待ちしております。

今回のアンケート調査や今後発行する情報誌につきましては、池尻あんしんすこやかセンターホームページ上に掲載させていただきますので、お時間のある時にご覧いただけますと幸いに存じます。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和4年6月吉日

池尻あんしんすこやかセンター職員一同

# 【介護者に対するアンケート調査結果 実施日:令和4年3月～4月】

令和4年6月14日

池尻あんしんすこやかセンター

## 【介護を受けている方に関する質問】

1 年代	①40代	1	103
	②50代	1	
	③60代	1	
	④70代	20	
	⑤80代	52	
	⑥90代以上	28	
2 疾病	①がん	1	103
	②心疾患	3	
	③脳疾患	15	
	④整形疾患	13	
	⑤認知症	53	
	⑥難病	3	
	⑦糖尿病	4	
	⑧精神疾患	1	
	⑨その他	10	
3 介護度	①要支援	10	103
	②要介護1	22	
	③要介護2	18	
	④要介護3	28	
	⑤要介護4	17	
	⑥要介護5	8	
4 サービス	①1～2回/週	30	103
	②3～5回/週	39	
	③毎日	9	
	④未利用	21	
	⑤その他	4	

## 【介護者に関する質問】

5 介護者の年代	①10代	0	103
	②20代	0	
	③30代	0	
	④40代	7	
	⑤50代	24	
	⑥60代	24	
	⑦70代	24	
	⑧80代以上	24	
6 介護者の仕事状況	①フルタイム	29	103
	②パートタイム	22	
	③働いていない	48	
	④介護認定受けている	4	
7 同居の有無	①同居	87	103
	②別居	16	
8 家族構成	①2人世帯	48	87
	②2人と主介護者	6	
	③要介護者と家族	27	
	④その他	6	
9 頻度	①1回/週	5	17
	②2回～3回/週	5	
	③毎日	3	
	④数回/月	4	
	⑤その他	0	
10 通い手段	①徒歩	1	17
	②自転車	3	
	③公共交通機関	9	
	④車	3	
	⑤タクシー	0	
	⑥その他	1	
11 1片道の時間	①15分以内	3	17
	②30分以内	3	
	③1時間以内	6	
	④1時間以上	5	
12 介護者以外のサービス	①はい	3	17
	②いいえ	14	
13 大変だと感じる介護	①排泄介助	23	103
	②入浴介助	9	
	③食事の用意	24	
	④食事介助	4	
	⑤外出介助	13	
	⑥見守り	11	
	⑦特になし	13	
	⑧その他	6	

## 【介護者の心理的負担に関する質問】

14 気分転換方法	①趣味をする	47	103
	②友人と交流をする	24	
	③家事をする	2	
	④何もしない	20	
	⑤その他	10	
15 趣味	①運動をする	15	46
	②音楽を聴く	7	
	③インターネット	10	
	④その他	14	
16 友人との交流	①電話や手紙	7	25
	②対面で話す	12	
	③インターネット	6	
17 心理的負担	①あり	88	103
	②なし	15	
17 心理的負担 - ①	①小さい	11	88
	②中くらい	50	
	③大きい	27	
18 体調のストレス	①眠れない	19	88
	②イライラする	36	
	③集中できない	11	
	④疲れやすい	18	
	⑤その他	4	
19 介護者の集い	①はい	33	33
	②いいえ	70	
20 集いの形態	①対面で話す	15	33
	②インターネット	7	
	③情報誌	11	
21 参加できる曜日	①平日	12	21
	②土曜日	6	
	③日曜・祝日	3	
	④午前	0	
	⑤昼休み	0	
	⑥午後	0	
	⑦夜	0	

## 余暇の過ごし方 ご意見・ご感想

- 30分程度のスーパーの買い物や、テレビを見ながらクロスワードを説いている。
- 仕事が忙しいので時間がない。
- スイミング・手芸で息抜きしている。できるだけ外出するようにしている。
- ペットで癒されている。犬の散歩する。
- 仕事やスポーツをしている。仕事しながら気分転換を図っている。
- 田舎に行ったり旅行に行くのを楽しみにしている。
- ケアマネに相談したり、兄弟姉妹に相談している。娘に愚痴を言っている。孫と話をする。
- 仕事と介護だけで、時間がない。24時間介護なので時間がない。認知症の暴言・暴力が多い。
- 本、園芸が趣味で楽しんでいる。ジョギングしたり本を読む。俳句、散歩する。
- 今のところ家族に話をして気分転換になっている
- 買物やお花を生ける。外出して発散する。好きなことをして気分転換をしている。
- 安心して家を留守にできない。参加しても落ち着かないことが想定できる。参加できる環境は個別に違うのでその整備も視点に入れてほしい。
- 近くの買い物や園芸で息抜きする。
- 決まった曜日とか時間を答えられない。会に参加したいと思うがその時間を考えるのもストレスになる。
- 同じ環境下にいる特に親しい友人に会って飲んで話して発散する。
- 飲酒、やりたいことをやる。カラオケで発散する。
- 自分の時間を持つ。
- 他の介護者がどのくらい大変なのか知りたいと思いつつも、機会がないため、何かしら介護の大変度合いが可視化できる手段があれば、客観的に自分の大変度合いがわかるので、そのようなものがあるとありがたい。これからどのくらい頑張らなくてはいけないのか、客観的に判断できなくなっている。
- アンケートの結果について知りたい。介護者の会について知りたい。
- 妹たちとの交流や定期的に様子を見に来てくれる。
- 同僚と介護の話をする。公園で短時間過ごす。

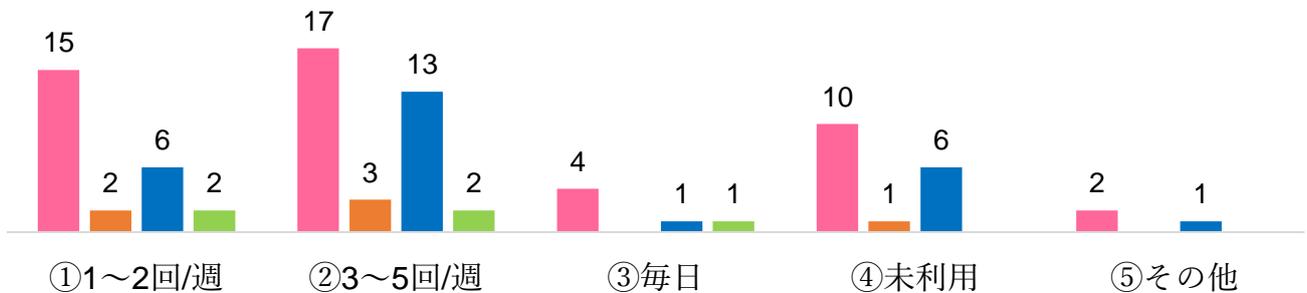
## 全体のまとめ

- 「大変だと感じる介護がある介護者」を選択し、「心理的負担を感じる」と回答された全体の割合は **89%**と高く、介護を通して介護者の心理的負担の度合いは関わりがあることが窺えます。(グラフ 2 番)
- 「心理的負担を感じる有無」を選択し、「趣味等により何らかの気分転換を図っている」全体の割合は **81%**と高く、息抜き方法を工夫して心理的負担の緩和に努めている傾向にあります。(グラフ 4 番)
- 「別居介護者以外に支援者がいない」を選択し、「介護者の体調に現れる症状」を選択された全体の割合は **87%**で高い値でした。支援者が不在の介護者のみで体調に症状が現れる傾向にあります。(グラフ 6 番)
- 「同居の主介護者と 2 人世帯」で、「介護保険サービス未利用」と「介護保険サービス 1 回～2 回/週を利用している」を比較すると未利用の心理的負担のある介護者の全体の割合は **82%**、1 回～2 回利用の介護者の心理的負担のある介護者は全体の割合は **68%**で、サービスを使うことで心理的負担軽減に繋がっている傾向にあります。(グラフ 7 番)
- 「対面で友人等と交流がある介護者」を選択し、「介護者会参加希望しない介護者」は全体の割合が **83%**と高く、息抜きもかねて対面の交流することで心理的負担の緩和に努める傾向が窺えます。(グラフ 10 番)

## 【介護者に対するアンケート調査結果 実施日:令和4年3月~4月】

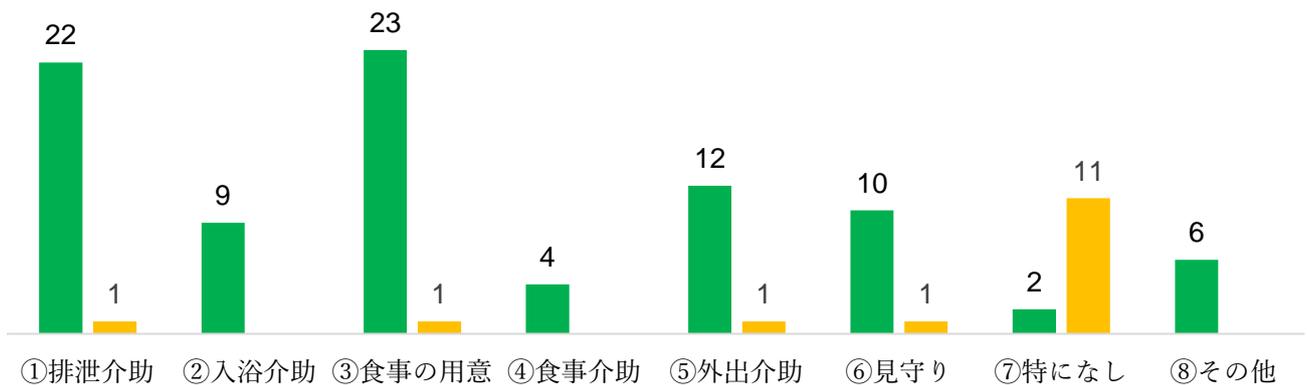
### 1. 「同居の家族構成」と「介護保険サービス利用別」 (“N=145, n=86”)

- ①主介護者と2人世帯      ■ ②介護受けている方2人主介護者  
■ ③介護を受けている方と子供世帯   ■ ④その他



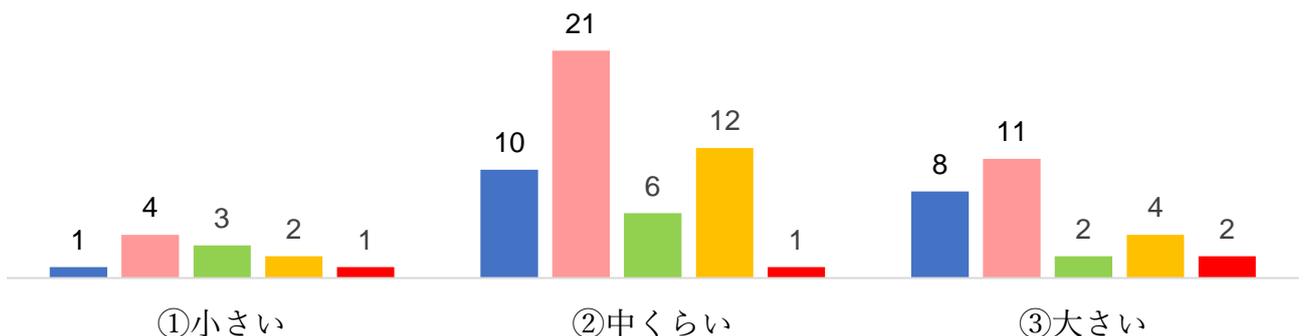
### 2. 「介護者の心理的負担の有無」と「介護者が大変だと感じている介護」 (“N=145, n=103”)

- ①あり      ■ ②なし

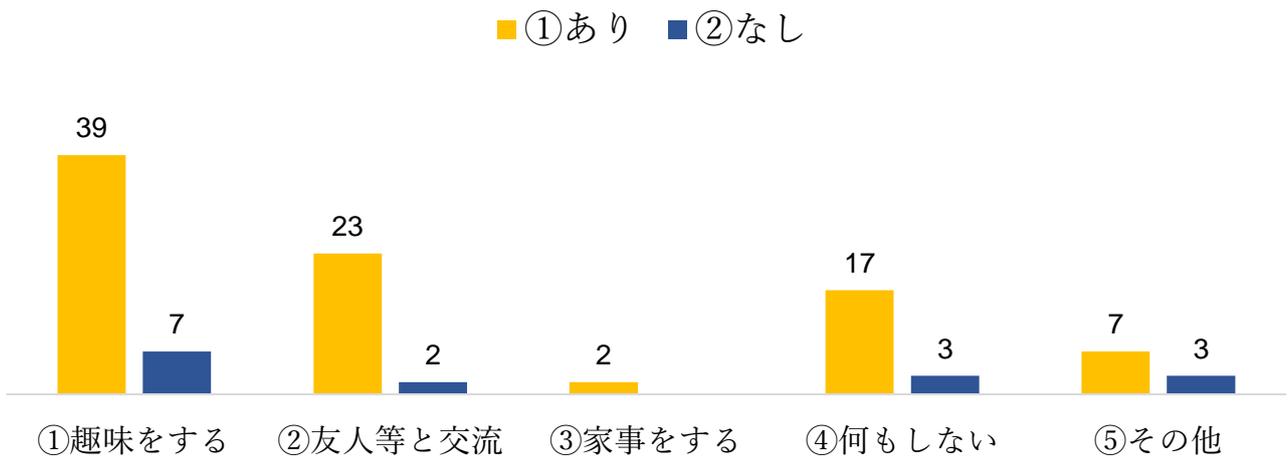


### 3. 「介護者の体調に現れる症状」と「介護者の心理的負担の大きさ」 (“N=145, n=88”)

- ①眠れない      ■ ②イライラする      ■ ③集中できない  
■ ④疲れやすい      ■ ⑤その他

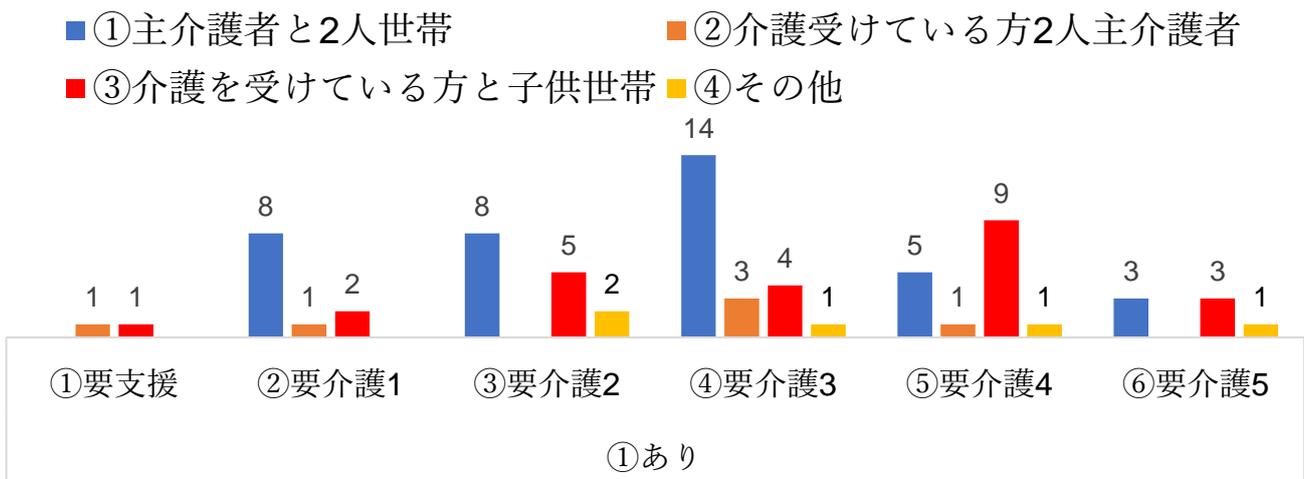


4. 「介護者の気分転換方法」と「介護者の心理的負担の有無」 (“N=145, n=103”)



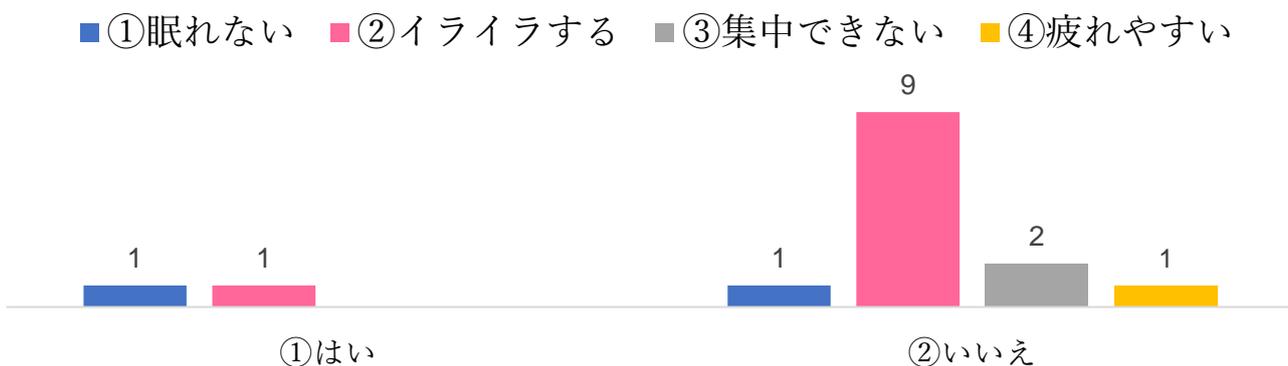
5. 「同居の家族構成」と「心理的負担の有りの介護者」

「要介護者の介護度」 (“N=145, n=73”)



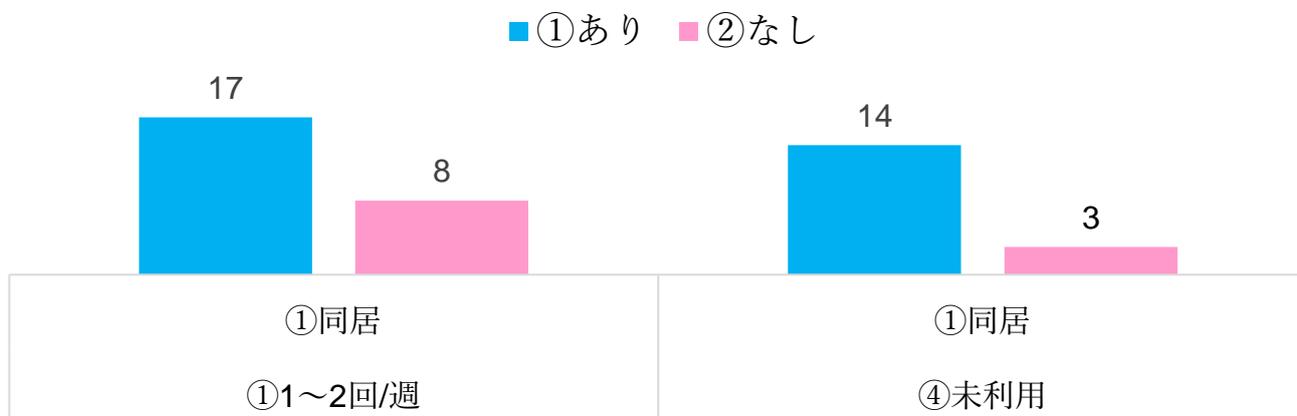
6. 「介護者の体調に現れる症状」と「別居介護者以外の支援者の有無」

(“N=145, n=15”)

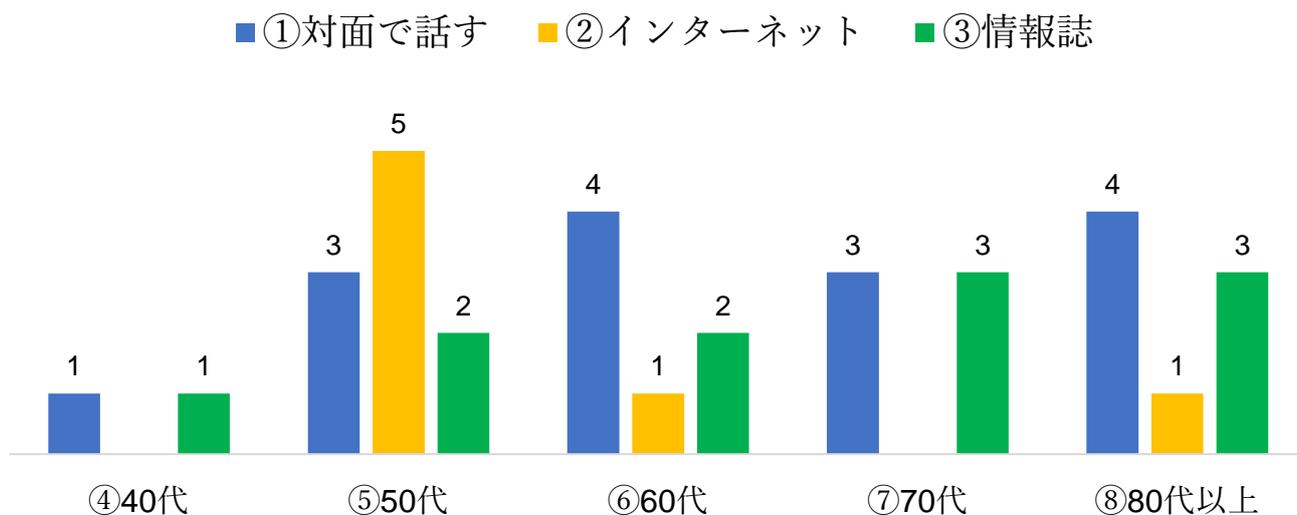


## 7. 「同居の主介護者と2人世帯」と「介護者の心理的負担の有無」と

「要介護者介護保険サービス利用別」と (“N=145, n=42”)



## 8. 「介護者会参加希望の形態」と「介護者の年代」 (“N=145, n=33”)

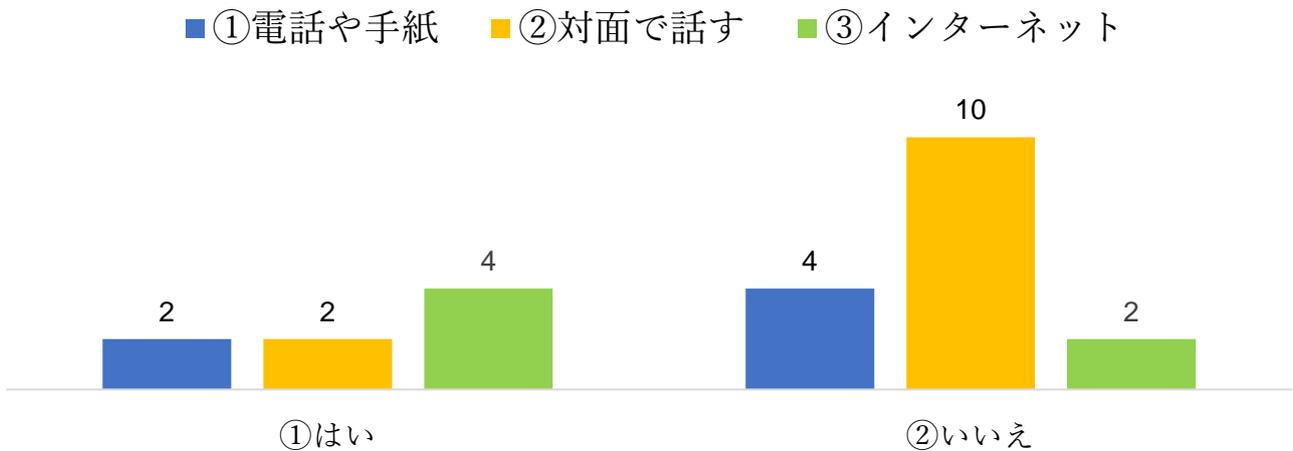


## 9. 「介護者の心理的負担の有無」と「介護者会参加希望の可否」 (“N=145, n=103”)



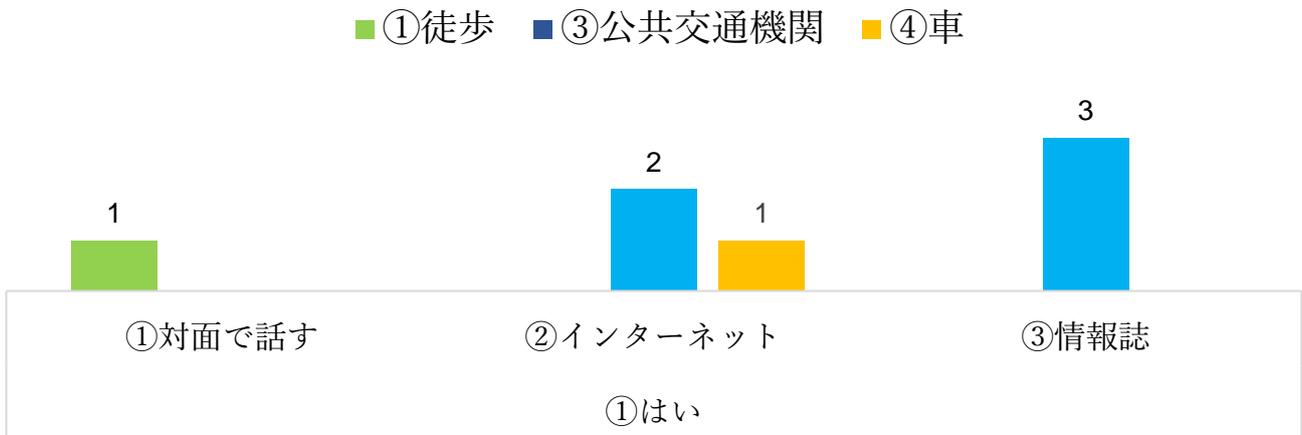
10. 「友人等と交流がある介護者の交流形態」と「介護者会参加希望の可否」

（“N=145, n=24”）



11. 「別居介護者が通う交通手段」と「介護者会参加希望者」

「介護者会希望形態」(“N=145, n=7”)



12. 「介護者会希望者の参加形態」と「参加希望日時」(“N=145, n=15”)

■ ①対面で話す (Face-to-face conversation), ■ ②インターネット (Internet)

