

オアシス oasis



●特集：ケアを分かち合う社会へ ——介護とジェンダーのこれまで、これから——

【インタビュー】信友直子さん(映画監督)

映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』監督に聞く、“介護”のほんとう

【寄稿】斎藤真緒さん(立命館大学 産業社会学部現代社会学科 教授)

ひとりで抱え込まない介護へ——男性ケアラー(男性介護者)を支える社会のために——

●りぶらがいく! 「介護予防総合センター ラクっちゃ」

映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』 監督に聞く、“介護”のほんとは

【インタビュー】信友 直子さん

『ぼけますから、よろしくお願いします。』というドキュメンタリー映画をご存じですか？ 本作は2018年に劇場公開されたドキュメンタリー映画で、認知症を患う母と耳の遠い父との暮らしを、ひとり娘である信友直子監督が自身の視点で丹念に映し出し、大きな反響を呼びました。年々深刻化する老老介護や認知症をめぐる問題の現実を浮き彫りにし、単館公開ながら異例のロングラン上映を記録。口コミによって評判が広がり、上映館数は約100館にまで拡大、令和元年度文化庁映画賞を受賞するなど、大きなヒットとなりました。そこで、今回は多くの人に介護を自分事として考えるきっかけをつくった本作の監督である信友直子さんに、両親の老老介護や父親の介護を通して見えてきたことについて、インタビューを行いました。

作品になるまでの経緯 ——“老老介護”を記録するまで

——まずは、まだ本作品をご覧になっていない方向に向けて、簡単にこの作品について教えてください。

私は、父と母の一人娘です。大学進学を機に広島県呉市を離れ、上京してからは、両親と離れて暮らしてきました。二人は仲もよく元気で、長い間、特に心配することはありませんでした。

ところが母が80歳を過ぎた頃から、少しずつ言動に違和感を覚えるようになり、「もしかして認知症ではないか」と感じるようになります。

それからは、それまで家事のほとんどを担っていた母に代わって、父が家事を一手に引き受けるよう

になり、さらに「これまで世話になってきたから」と、母の介護もするようになりました。いわゆる「老老介護」です。私はドキュメンタリー制作を仕事にしていることもあり、手元にあったカメラで、家庭内の様子を記録し始めました。そうして撮り続けた映像をまとめたものが、この作品です。

認知症の当事者の苦しさ

——映画でお母さまの姿を拝見して、認知症ご本人の苦しさが強く伝わってきました。

以前から、両親のことは断片的に撮ってはいたのですが、あるとき、母が突然机の下にもぐり込んで、「どうして私はこんなふうになったんじやろう……」という場面があったんです。

あのとき私は、初めて母の“心の叫び”を聞いた気がしました。それまでは、母はかなり自分の状態を隠そうとしていたので、あんなふうには本音を口にし



©「ぼけますから、よろしくお願いします。」
製作・配給委員会



たのは初めてで、思わず一緒に泣いてしまいました。その時、それまで私自身が抱いていた認知症に対する理解が、間違っていたことに気づきました。正直に言うと私は、「認知症になったら、本人は自分の状態がよくわからなくなり、案外気楽なのかもしれない」と思っていました。でも実際には、一番苦しんでいたのは母でした。その現実を、あの場面で突きつけられました。

きっと、かつての私と同じような誤解をしている人は、少なくないと思います。だからこそ、認知症のご本人が、どんな思いを抱えて生きているのかを知ってほしい。知らず知らずのうちに、自尊心を傷つけるような言葉を投げかけてしまってはいないか、考えてほしい。それが、この作品を公開しようと決めた、一番大きな理由です。

当時95歳で家事と介護を担った父

母が認知症になったとき、正直私は、「父は何もできないだろうから、娘である私が帰ってやるしかない」と、無意識に思い込んでいました。ところが父は、「ワシと一緒に住んでいるんじゃない、やればいい」と言ったんです。

それから目の当たりにした光景は、本当にはじめて見るものばかりでした。父が洗濯をして、ゴミ出しをして、裁縫までしている。「一緒に暮らしている自分がやればいい」という発想を持つことができたこと自体がすごいことだと思いました。「男だからこれはしない」「女の役割だからこれは任せる」といった思い込みがあれば、そもそも“やるう”とすらしないと思います。父が「ワシがやればいい」と自然に思えたこと自体が、私にはとても印象的でした。

仕事と介護の両立

——抱え込んでいたのは私自身でした

——直子さんはその間、東京で仕事をされていましたが、仕事と介護の両立はいかがでしたか？

この映画を作った背景には、「仕事と介護を両立できる形にしたい」という切実な思いがありました。東京で仕事をしながら呉市にある実家に帰ると、1回の往復で4～5万円かかります。フリーランスという立場もあり、実家にいる間は仕事を断らなければならない。断る回数が増えれば、「次は声がか



からないかもしれない」という不安もありました。50代半ばの女性で、新しい仕事なんてそうないよな……とか。

それでも、抱え込むしかないと思い込んでいたのは、私自身でした。今振り返ると、地域包括支援センターなどの専門機関に、もっと早く相談すべきだったと思います。「家族が納得してから」ではなく、「まず相談する」。そうすれば、母が外部とつながれないまま父と二人で孤独な時間を長く過ごさずに済んだかもしれません。

父との時間を味わい尽くす日々

——お母さまが2020年に91歳で亡くなられ、現在は直子さんが最近要介護5の認定を受けたお父さまの介護をされているそうですね。

介護というと、「大変だから、やった人が損をして、やらずに済んだ人は得をするもの」に捉えられがちですよ。

私は一人っ子なので、やらざるを得ませんでした。きょうだいが何人もいれば、どうしても負担に偏りが出してしまう。そうすると、担った人は「私ばかり押し付けられた」と損をした気持ちになり、やらなかった人は「誰かがやってくれてラッキー」という感覚になりがちだと思います。

でも私は、介護を通じて、いろいろなことを教えてもらっている感覚があって、それはとても豊かなことだと思うようになりました。父との時間も、もちろん永遠ではない。今は、父との時間を「味わい尽くす」時期なのかもしれないと思っています。

今まさに介護で苦しんでいる人に伝えたいこと

——今まさに介護をしていて、しんどい思いをしている方へ、メッセージをお願いします。

まず、「自分ひとりで抱え込まないでほしい」と伝えたいです。助けてくれる人がいるなら、とにかく「ありがとう」と言って手を借りればいい。恩返しは、あとでいくらでもできます。

私は今、呉市にいますが、幼なじみが定年退職して、近所に住んでいるので、毎日来て父の食事の介助や身の回りの世話を手伝ってくれます。

彼女自身も介護経験者で、彼女が介護をしていた頃、私は東京で仕事をしていて、十分に力になれませんでした。でも彼女は、「私は介護のとき、友だちに助けってもらって救われたから、これは“恩送り”なんだよ」と言ってくれています。その存在が本当にありがたくて、今度は私が、誰か必要な人が現れたときに、同じことを返せたらと思っています。

介護をする側は、抱え込めば抱え込むほど、「何を優先するか」を見失ってしまいます。でも実は、「自分でやらなくていいこと」「他人やプロに任せたいほうがいいこと」は、たくさんあります。

父は今、介護ベッドで生活していますが、訪問入浴などは、プロに任せたいほうがずっと上手です。研修を受けた方がやってくれるので、本当に気持ちがいいと父も言いますし、こちらも疲れません。介護サービスは、使えるものはフルに使っていい。その分、家族がすべきことは、「お母さん大好きだよ」「お父さん大好きだよ」と、愛情を伝え続けることだと思っています。

娘だからといって、何もかも自分でやろうとすると、疲れてしまって、つきつい言葉をぶつけてしまう。それは、介護される本人にとってもつらいことです。「家族に介護してもらっているうれしさ」よりも、「家族から当たられるつらさ」のほうが勝ってしまうと思います。

私自身、呉市にいる間は介護をしますが、たまには映画を観たりもしています。ある病院の先生に、



「介護は、ちょっとサボるくらいがちょうどいい」と言われたんです。少し後ろめたさを感じるくらいのほうが、逆にやさしくなれる。やさしくすると、相手も喜ぶ。だから、そのくらいがいいんだ、と。

一生懸命やりすぎると、イライラして、喧嘩になってしまいます。相手にも期待しすぎず、自分も少し力を抜く。そのほうが、長く続けられると思います。

父はよく、「年寄りにとっての社会参加は、社会に甘えることじゃ」と言っています。やってもらったら、ちゃんと「ありがとう」と言って、かわいらしい年寄りでいること。それを、父自身が実践しているように感じます。

父を見ながら、私も「お父さんみたいな、かわいらしい年寄りになりたいな」と思っています。

話者プロフィール

のぶとも なおこ
信友 直子さん

映画監督

1961年広島県呉市生まれ。
1984年東京大学文学部卒業。
1986年から映像制作に携わり、フジテレビ「NONFIX」や「ザ・ノンフィクション」で数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。テーマは北朝鮮問題やひきこもり、ネットカフェ難民、若年性認知症など、社会的なものから市井の人の人間ドキュメンタリーまで様々。「NONFIX 青山世多加」で放送文化基金賞奨励賞、「ザ・ノンフィクション おっばいと東京タワー〜私の乳がん日記」でニューヨークフェスティバル銀賞・ギャラクシー賞奨励賞を受賞。2022年には『ぼけますから、よろしくお願いします。』の続編『ぼけますから、よろしくお願いします。〜おかえりお母さん〜』(2022年)が公開された。



©萩庭桂太

ひとりで抱え込まない介護へ

——男性ケアラー（男性介護者）を支える社会のために——

【寄稿】 齋藤 真緒さん

日本は超高齢社会を迎え、国民のおよそ3人に1人が65歳以上という時代となりました。いまや介護は、だれにとっても他人事ではありません。家族介護が成り立ちにくくなっている一方で、実際の介護は依然として家族に大きく依存しています。そうしたなかで、家族介護を担う人のおよそ3割を男性が占めるようになりました。

このような状況のもと、男性介護者が抱える孤立や限界が、社会的な課題として注目されています。では、私たちは「ケア」をどのように捉え、どのような介護のあり方を目指していけばよいのでしょうか。一人で抱え込まない介護のあり方を模索し、2009年に「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」を立ち上げて以来、男性ケアラーへの支援に継続して取り組んでこられた立命館大学教授・齋藤真緒さんにご寄稿いただきました。

介護の担い手の変化 ～男性ケアラーの増加～

少子高齢化や家族形態の変化により、かつてのように「家族の中の誰かが担う」ことを前提とした介護はもはや成立しづらくなっています。その中で近年注目されているのが、男性ケアラーの増加です。

私は、2009年「男性介護者と支援者の全国ネットワーク（以下、男性介護ネット）」を立ち上げ、男性介護者の実態調査や支援活動にかかわってきました。国民生活基礎調査（2022年）によれば、同居の主たる介護者の約3割を男性が占めています（表1）。介護保険制度が導入されて以降、約20年間で男性ケアラーの割合は約1.5倍に増加しました。対

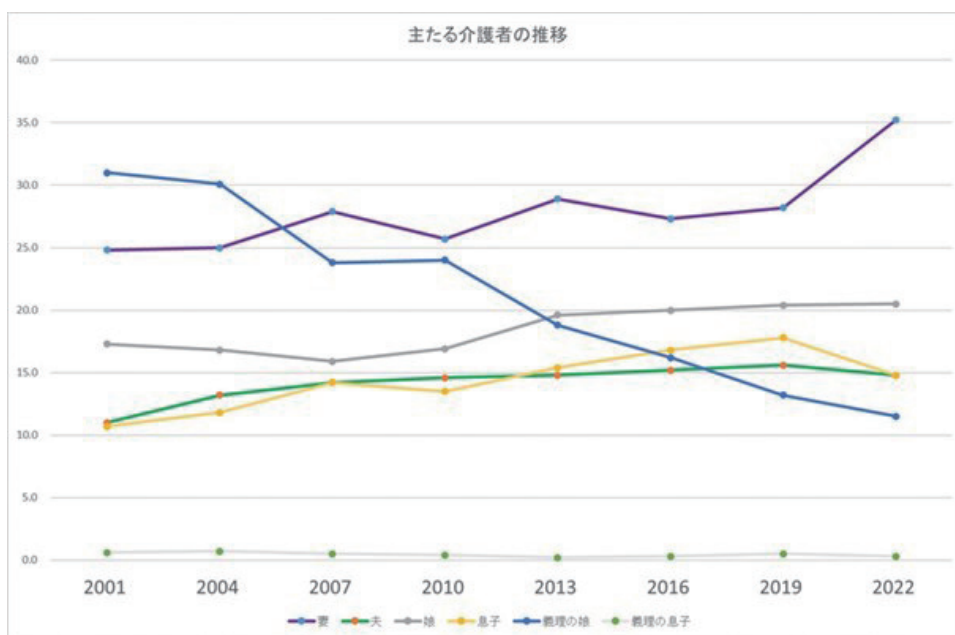


表1 主たる介護者の推移
出典：国民生活基礎調査（厚生労働省）

照的に、2001年第1位だった義理の娘、いわゆる嫁の割合は、3分の1に減りました。

こうした変化は、一見すると、ケアの男女平等が進んでいるようにも見えます。しかし、その内実を見ると、別の課題が浮かび上がってきます。たとえば、高齢者虐待は児童虐待と同じく過去最高を記録し続けており、加害者の6割が男性です（息子38.9%、夫23.0%）。さらに、介護疲れによる介護殺人の約7割が男性であるという調査報告もあります。

介護における男性ジェンダー特有の困難

こうした問題の背景には、ジェンダー規範とライフコースの影響があると考えられます。従来日本社会は、男性は「働き手」として、女性は「ケアの担い手」として位置づけてきました。そのため多くの男性は、家事や介護の経験を十分に持たないまま、ある日突然ケアの責任を担うことになります。職場で求められる効率性や競争といった行動様式や価値観は、介護の場面でも、「弱音を吐かない」「自分で解決する」など、男性に特徴的な介護スタイルとして反映されることがあります。仕事のように介護に関わることが、他者に頼ることを困難にし、社会的な孤立につながっています。男性介護者の社会的孤立は、年間2万人以上の社会的孤立死のうち、8割が男性に偏っている状況とも地続きといえるでしょう（内閣府「孤独死・孤立死の実態把握に関するワーキンググループ」）。

ケアリング・マスキュリニティとは？

近年の研究では、「ケアリング・マスキュリニティ (caring masculinities)」という概念が注目されています。これは、従来の自立・競争・合理性を重視する男性性から、他者との関係性や相互依存、共感を含む新たな男性性への変化を捉えるものです。

ただし、男性がケアに関わることで、自動的に伝統的な男性的価値観が変化するという単純な変化を期待できないことは、前述した日本の男性介護者が直面している問題をみても明らかです。公的な介護の仕組みが、依然として家族に依存し続けているという、日本社会のケアのあり方にも目を向ける必要があります。介護保険制度の導入によって「ケアの社会化」は進んだとされますが、実際には家族の役割は依然として大きく、特に在宅介護では家族の負担が重くのしかかっています。

ケアと男性性との関係、折り合いのつけ方は両義的です。少数の「できる男」だけを称賛したり、「だから男のケアはだめだ」とけなしたり、切り捨てることだけでは問題は解決しません。男性は、従来内面化してきた男らしさを抱えつつ、「そこからしか出発できない」ことを前提とした支援が求められています。

男性同士のピアサポート活動

男性介護ネットでは、ジェンダーに配慮した男性同士のピアサポート活動を重視しています。2005年には3か所しかなかった男性介護者の会・つどいは、今や約160か所にまで拡大しています。男性介護者自身が立ち上げた組織もあれば、行政、男女共同参画センターが主体となって組織化を進めている地域もあります。男性が参加しやすいように、料理教室や学習会などを、活動の入り口にしている会もあります。男性ケアラー同士の集まりでは、これまであまり語ることはできなかった経験や感情が少しずつ共有され、これまでの行動様式や価値観との折り合いのつけ方の模索が始まります。男性のピアサポートは、男性介護者が安心して感情を表現できる場を提供すると同時に、仕事とは異なる、新たな人間関係を築き始めるための不可欠なプラットフォームとなっています。

ケアを支えあう仕組みのために

それでも、第一歩を踏み出すには勇気が必要です。男性介護ネットでは、外に出づらい介護者に対して、男性介護者の体験談を集めた手記も出版しています。自身の介護体験を言語化すること、同時に他の介護者の体験を知ることは、自分自身の介護を見つめ直すことにつながっています。

男性に「刺さる」プログラムや企画だけではなく、福祉政策におけるケアラー支援の拡充も、同時に追求する必要があります。ケアは特定の誰かが担うものではなく、社会全体で支えるべき営みです。そして、ケアに関わることは、人が他者に依存しながら生きる存在であることを再認識させます。誰もが支えてもらいながら生きる社会において、ケアを分かち合い、支え合うことができる仕組みをいかに構築していくのかは、男性も含めた社会全体の課題です。

ヤングケアラー支援から考える、 家族とケアのかたち

2024年、ヤングケアラー支援が法制化されました。このことは、ケアの受け手だけではなく、ケアの担い手も自分自身の人生を全うするために、社会的な支援が必要であることへの社会的合意の第一歩となりました、とりわけ、障害や高齢や医療など、従来のケアニーズに応じた縦割り福祉を超越する「ケアラー」という言葉が社会に浸透し始めました。

ただしヤングケアラー支援は、ともすると、「子どもだから」ケアを担う存在としては不適切であるという点が強調されがちです。こうした理解では、ケア責任が家族にのしかかっている構造それ自体を問うことはできず、家庭内でのケア責任の再配置（親・大人のケア責任の強化）にとどまってしまう可能性があります。

すべてのケアラーが、 自分らしく暮らせる社会へ

2022年3月、全国で初めて埼玉県でケアラー支援条例が制定されて以降、地方自治体レベルでのケアラー支援条例の制定が広がりつつあります。ケアラー支援条例では、ヤングケアラーに限らず、あらゆる世代のケアラーが「健康で文化的な生活を営む」ことを保障する仕組みづくりを目的としています。そして、単なるケアの負担軽減だけではなく、ケアという社会的価値そのものを尊重することが、その理念として掲げられています。

ケアを支える社会のために

男性ケアラーをめぐる課題は私たちの社会のあり方を問う契機となります。単なる男性の暴力性や家族のケア負担の大きさといった問題としてだけではなく、社会全体でケアをどのように支えあうのかという視点を基軸としながら、地域、地方自治体、社会制度、あらゆるレベルでの改革が求められているのではないのでしょうか。

執筆者プロフィール

さいとう まお
齋藤 真緒さん

立命館大学産業社会学部教授

専門は家族社会学。思春期保健相談士。「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」副代表。

(公財)京都市ユースサービス協会の「子ども・若者ケアラー事例検討会」事業発起人。「子ども・若者ケアラーの声を届けようプロジェクト」発起人。

「ケアラー支援条例をつくらう！ネットワーク京都」共同代表。主な著書に『男性介護者白書』（共著、かもがわ出版、2007年）、『子ども・若者ケアラーの社会学』（編著、クリエイツかもがわ、2026年）ほか多数。



りぶらがいく！

「介護予防総合センター ラクっちゃ」

介護予防総合センター「ラクっちゃ」は、リーブラのある「みなとパーク芝浦」の中にあり、区民が健康でいつまでも自分らしく暮らせるように介護予防を行う施設だよ！
どんなところなのかな？ りぶらと行ってみよう！



介護予防総合センターとは？

港区立介護予防総合センター（ラクっちゃ）とは、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく元気に暮らし続けられるよう支援することを目的とした介護予防を専門に行う施設です。介護予防の普及・啓発を目的に、運動、栄養、口腔ケア、認知症予防など健康づくりに関する様々な事業を実施しています。

ご利用は区内在住の65歳以上の人で、施設に一人で通うことができればどなたでもご利用いただけます（一部60歳以上の人に参加できる教室もご用意しております）。

ラクっちゃの取組

ラクっちゃでは、全職員が介護予防運動指導員等の高齢者の運動指導に関わる資格を有し、多様な生活様式に合わせた様々な教室や、講座、イベントなどを多く実施しています。

また、理学療法士、作業療法士、臨床心理士、管理栄養士、言語聴覚士、看護師など多様な専門職を配置し、一人ひとりの生活習慣や身体機能に応じた個別相談を行っています。これにより、具体的で実践しやすい改善方法などのアドバイスを提案しています。

なお、来所が難しい人には専門職の派遣事業やZOOMを活用したオンライン専門職相談なども実施しています。

加えて、地域での自主的な介護予防活動を行う介護予防リーダーや介護予防サポーターの養成事業や活動支援にも力を入れており、これらの人々が中心となって活動する「自主活動グループ」の立上げや継続のための支援も行っています。

これから健康づくりを始めたい人や、日々の生活をより充実させたい人は、是非ご利用ください。



ボイストレーニングイベント



リーダー・サポーター交流会



区民まつり体力測定イベント



チェア体操



マシントレーニング

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023 港区芝浦1丁目16番1号

みなとパーク芝浦2階

TEL 03-3456-4157 FAX 03-3456-4153

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254

▶<https://www.minatolibra.jp/>



講座情報等をメールマガジン「クラブL」で配信しています（月3回）。
登録はこちらから →



アクセス

- JR「田町駅」東口（芝浦口）徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ちいばす ◆芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
◆芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス（田92・99）「田町駅東口」徒歩6分

港区男女平等参画情報誌「OASIS オアシス」89号 2026年6月発行
発行：港区立男女平等参画センター 指定管理者 株式会社明日葉

