

音声テキスト

令和7年度ケアラー一月間特別番組「所選手と学ぶケアラーのこと～大事な人との支えあい～」

○ナレーション

己の体1つで互いを削り合い、人々の心を熱狂させる総合格闘技。

埼玉県をホームタウンとして運営している日本最大のメジャーステージ RIZIN で50歳を前に、今も現役を続けているファイターがいます。

所英男 48歳。通称「逆境ファイター」。これまでに数々の名勝負を繰り広げ、一躍人気ファイターへ駆け上がった所選手。

しかし、2024年、所選手にとって人生を大きく左右する出来事が待ち受けていました。

それが最愛の妻・奈々さんががんが発覚。

このとき所選手は目の前が真っ暗になったと言います。

○所英男選手

タイにトレーニングキャンプに行っていて、珍しくビデオ通話がかかってきたので、何だろうっていう感じではあったんですが、「がんになった」っていう話を聞いてちょっと「死」っていう終わり方が、いきなりやってくるかもしれないという、そういう恐怖は実感しましたよね。

○所奈々さん

私の中ではもう、悪性だなと思っていたので、結構平常心を装った感じで、「やっぱりちょっとがんだった」っていうふうに言っていたら、（夫は）また違う方向を見ていましたね。

○ナレーション

所選手がタイから帰国すると奈々さんの抗がん剤治療が始まりました。

過酷な闘病生活を送る奈々さん。

このとき少しでも勇気づけられるように所選手なりのケアがあったそうです。

○所英男選手

抗がん剤治療の2回目と3回目の間ですかね、毛が抜けちゃうから坊主にする日があったんですけど、子供はすごく床屋さんが嫌いで。「ママがこういう状況だから勇気づけるためにも一緒に坊主にしない」みたいなことを言ったら「頑張る」って言ってちょっとびっくりしましたよね。

○ナレーション

奈々さんの闘病生活を家族一丸となってサポートする中、2024年5月、所選手の試合が発表されました。

その会見で所選手は思いがけないコメントを。

○所英男選手

今回試合をやらせていただいて、負けたら引退します。

○ナレーション

負けたら引退。このコメントは奈々さんを支えるため、絶対に負けられない自分自身に与えたプレッシャーでした。

○所英男選手

もう絶対勝って続けるっていうのと、奥さんにも特効薬になればなど。今日が終わりじゃないと言ひ聞かせてリングに向かった記憶ありますね。

自分が稼げるのは試合しかないので、治療にもお金がかかるから稼がないと。

○ナレーション

迎えた 2024 年 7 月、格闘技の聖地さいたまスーパーアリーナで行われたスーパーRIZIN. 3。21 歳下の勢いに乗る選手を相手に所選手渾身の右ストレートが。結果は 1 ラウンド TKO 勝ち。闘病中の妻にささげる 4 年ぶりの白星でした。

○所英男選手

びっくりしましたね。
とにかく勝って、「よっしゃもうこれで治る」みたいなことを勝手に思いましたね。

○所奈々さん

もう本当心の底から絶対勝つと思ってたので、逆境ファイターなので、私はその試合の日も結構体力的にきつい日というか、抗がん剤のターンが 2 週間に 1 回なんんですけど、もうやっぱりその日は、アドレナリンがバーッと出て勝った瞬間立ち上がって、なんかもう謎の力が出ましたね。

○ナレーション

そして、試合から 2 ヶ月後、奈々さんの抗がん剤治療が終了。
2025 年の 9 月に行った検査では、無事がん細胞が消えていました。

○所英男選手

がんは治らない病気かなと思っていたので、先生だとか、いろんなケアしてくれる方のおかげで、よくなつて本当に感謝ですね。
奥さんにはかなわないなっていうのは思いますね。
強かったですね。強い。すごいなと。

○ナレーション

リングの中では戦う男、リングの外では家族を支えるケアラー。
RIZIN ファイター所英男選手と一緒にケアラーについて考えていきます。

○前村里菜アナウンサー

こんにちは。
11 月はケアラー月間、今回は埼玉県と RIZIN がタッグを組み、身近な人を介護するケアラーにスポットを当て、「誰かを支えるあなたも支える。」をテーマに介護のリアルを見つめています。
スタジオにはゲストをお迎えしています。
まずは VTR でもご紹介しました、RIZIN ファイターの所英男選手です。
よろしくお願ひします。

○所英男選手

よろしくお願ひします。

○前村里菜アナウンサー

続いて、日頃介護の相談やセミナーなどに取り組まれ、豊富な支援実績をお持ちの専門家 NPO 法人「となりのかいご」代表理事の川内潤さんです。
よろしくお願ひします。

○川内潤さん
お願いします。

○前村里菜アナウンサー

所選手のように急に介護をする立場になるというケースもあると思いますけれども、川内さんがこれまでに見てきたケアラーというのはどんなケースがありましたか。

○川内潤さん

そうですね配偶者の方、奥様をケアするということもあれば、当然自分の親を働きながら介護するワーキングケアラー、さらに、自分の子どもの子育てをしながら、親の介護もして、そして働いてっていう、ダブルケアと言ったりするんですけど、そういう方々がいらっしゃいますね。

○前村里菜アナウンサー

皆さんも突然ケアラーになる可能性もあります。

決して1人で問題を抱え込まず、専門家に相談することを心がけてください。

この後はヤングケアラーの話題についてお伝えしていきます。

まず川内さん、ヤングケアラーの実態について教えていただけますか。

○川内潤さん

はい。ヤングケアラーというのは、若くして家族のお世話に過度に関わっている状態のことをヤングケアラーと呼ぶんですけど、でも、なかなか実態というのが一般の方に理解されないというか明るみになっていかないということが大きな特徴だろうなと思っていて、でも実は、統計を見ると1クラスに1人以上は、ヤングケアラーになっている子たちがいるんだということなんですけど、でも、この子たち自身も自分がヤングケアラーであるということがわからなかったり、またはそういう子、大変な人、とは定義されたくない、思われたくないということもあって、そしてやっていることがあまりにも当たり前のこと、その子にとっては当たり前のことだから、誰にも相談できないまま、かなり辛く孤立化してしまう子たちが多いなというのが実態なんじゃないかと思います。

○前村里菜アナウンサー

さて、今回幼いころから家族の介護と向き合い、現在は所選手と同じくRIZINの舞台で戦うあるファイターに密着してきました。

○ナレーション

東京都東久留米市にある久保ジムリレイズ東京、ここにヤングケアラー出身のRIZINファイターがいます。

ブラジル出身のヴィニシウス選手 25歳、2024年に総合格闘技でプロデビューを果たすと、2025年5月、東京ドームで開催されたRIZIN男祭りに出場。

これはプロデビューからわずか1年での大抜擢でした。

○ヴィニシウス選手

すごくうれしかったですね。やっぱり夢見てた舞台なので、小さい頃からプライドとか見てたので、自分的にはインパクトでした。すごいインパクトでした。

自分もびっくりして体があんまり動かなかつたのもあるんですけど、人生って全部経験じゃないですか。やっぱりその衝撃を受けて、次からちょっとずつそれに慣れていくっていう感じです。

○ナレーション

厳しい格闘議界に身を置くヴィニシウス選手。彼にはその世界で戦う大きな理由がありました。2000年6月9日、日本で双子の弟として生まれたヴィニシウス選手。双子の兄は生まれつき障害を患い、ヴィニシウス選手は物心ついたときから兄を介護していたと言います。

○ヴィニシウス選手

小さい頃からずっとなんか手伝っていた。ご飯とかをあげたりとか、自分からの行動があったんですね。

○ナレーション

1度ブラジルに渡ったヴィニシウス選手でしたが、3歳になると祖父の借金を返すため、母と兄とともに再び日本へ。

慣れない環境と兄の介護。当時ヴィニシウス選手は重圧に押しつぶされそうだったと振り返ります。

○ヴィニシウス選手

やっぱり自分が外国人とか、学校の環境とかそういうのが問題ありましたね。

いじめとか。学校から帰ると家で双子（のお世話）だったので、お母さんが仕事戻ってくるまで。

みんなみたいに遊べないとか、周りと一緒に感じにはできなかつたのがちょっとありました。

○ナレーション

数々の苦難を乗り越えてきたヴィニシウス選手。

20歳になると、長年憧れ続けていた総合格闘技をはじめ、見事プロデビューを果たしました。格闘技という厳しい世界に身を置くヴィニシウス選手。

そんな彼の原動力は家族を守ることでした。

○ヴィニシウス選手

お母さんも多分人生長くないと思うし、もうずっと一緒に生まれた、だから一緒に生まれ一緒に生きるって考えなので、もう自分も安定した生活を送って、双子を育てたいっていうか、一緒に生きたいので、双子のために頑張っている。

○ナレーション

家族の生活を守るために戦うヴィニシウス選手。2025年2月には格闘家として成長するため、上京。

所属ジムの代表でRIZINファイターの久保井優太選手はヴィニシウス選手の練習に取り組む姿勢についてこう語ります。

○久保優太選手

そうですね、もう彼は練習はやり過ぎだっていうぐらいやっちゃうね。

それこそプロとしての自覚ですか、本当に家族をね、彼の場合はお母さんだったり、障害を持った兄弟のために、自分はこの拳で成り上がるんだっていう思いが強いので、もう生半可な覚悟じゃないですね。

やっぱり、だから練習に対する姿勢も、本当に真剣に身をもってやってるし、彼の一戦一戦の成長をファンの人には見てもらいたいなというふうに思っていますね。

○ナレーション

格闘技を通じて家族を支えているヴィニシウス選手。最後に自身の経験からヤングケアラーに向けて伝えたい思いがありました。

○ヴィニシウス選手

やっぱり1人でたまに解決しないこともあると思うんですけど、そういうときは誰かに頼って、全然お母さんとかお父さんでも全然いいと思うし、別に友達でもいいし。難しくても、周りに支えてくれる人たちがいたら、全然前へ進めると思うので。全然恥ずかしがらずに、もうちょっと話すのも全然いいと思います。

○前村里菜アナウンサー

ファイターとして的一面からは想像ができなかったこのバックグラウンド。非常に驚かされましたけれども、同じくRIZINファイターとして、所選手いかがでしょうか。

○所英男選手

やっぱり幼いころから大変な思いをして、応援したい気持ちもすごいありますし、やっぱり格闘技やってると、格闘技にかかわらずですけど、夢中になることがあるとやっぱりその分元気が出でいろいろできるんじゃないかなって、本当に応援したくなりました。

○前村里菜アナウンサー

ヤングケアラーに気づいて、お話をちょっと聞いた上で、この子には少し支援が必要かもしれないなと感じた場合、私達にできることというと何がありますか。

○川内潤さん

そうですね、かなり大変な状況でこれはどこかに相談したほうがいいんだろうなというふうに考えたら、こども家庭センターというのが行政にはちゃんとあるので、そういったところにつないでいくということは、本当に大事だろうなと思います。

○前村里菜アナウンサー

続いては、自身も働きながら家族の介護に携わっているワーキングケアラーについて解説していきます。

様々なケアラーがいる中、このワーキングケアラーが多いそうです。

川内さん、このワーキングケアラーが多い理由というのは何でしょうか。

○川内潤さん

はい。

もうね、今は夫婦共働きが当たり前ですので、働きながら親の介護をするっていうのが、もうスタンダードな状態なんですね。

その結果、今、毎年約10万人ずつ介護離職、家族の介護のために仕事をやめるっていう方が出てきていると。そして、今年は2025年、これ2025年問題と私たちは言ったりするんですけど、いわゆる団塊の世代の方が75歳になるということで、やはり少子高齢化もあり、働きながら介護をするというのが本当に当たり前になってきたという状況だと思います。

○前村里菜アナウンサー

そういった介護に悩む方の相談窓口があると伺いました。

○川内潤さん

はい。皆さんなかなかご存じない方も多いんですけど、実は地域包括支援センターという、人口3万人に1つですね、都市部であれば中学校の区画に1つ設置されている公的な機関がちゃんとあるんです。だからここに早くご相談いただいて、高齢者の相談であればもうほぼ何でもご相談できるので。実は最初は電話でも構わないんですよね。だから本当に気軽に相談できる窓口として、ぜひ皆さん使っていただきたいなと思います。

○前村里菜アナウンサー

ではその地域包括支援センターがどんなところなのか、私が取材に行ってきました。

○ナレーション

前村アナが訪れたのは、さいたま市南区別所にある地域包括支援センター、ハートランド浦和。ケアラーの支援に携わっているスタッフの方々に様々な疑問に答えていただきました。

○前村里菜アナウンサー

こちらの地域包括支援センターを訪れたらまずはどうしたらよいでしょうか。

○ハートランド浦和 曽原さん

こちらに来ていただいたら、もうここで職員がすぐいますので、ここに座っていただいて私達すぐお話を聞けますのでいつでも安心していらしてください。

○前村里菜アナウンサー

訪れたらもうすぐに相談に乗っていただけるんですね。

○ハートランド浦和 曽原さん

そうですね、もうその場で相談に乗れます。ちょっと忙しくてこちらを訪問するのが難しいという方もいらっしゃるかと思うんですが、今、介護者さんお仕事されている方が多いので、こちらにも「仕事の途中ですが…」ということで電話をかけてくる方もいらっしゃいます。

なので、電話でも相談を受け付けていますし、あとは、電話だと今時間がないという方は、アポを取って、後程ご自宅に伺って私たちがゆっくりお話を伺うようにしています。

○前村里菜アナウンサー

来てもいいし、電話でもいいしました後日、訪問でというようにいろんな形で相談に乗っていただけるんですね。

○ハートランド浦和 曽原さん

そうですね。

○前村里菜アナウンサー

ちなみにこちらの地域包括支援センターでは、どういった方たちが運営に携わっているのでしょうか。

○ハートランド浦和 曽原さん

そうですね、地域包括支援センターというところは、必ず保健師さんと、社会福祉士さんと主任介護支援専門員さんという方、この3つの職種が必ずいなければいけないということになっていまして、あともう1名、生活支援コーディネーターというのがさいたま市の場合には、包括に配置されています。

この4つの職種のものが働いております。

○前村里菜アナウンサー

皆さんがそれぞれの専門性を生かして総合的に支援してくれるんですね。

ちなみにこちらで相談することで、どんなメリットがありますか。

○ハートランド浦和 松田さん

思いを話すだけで気持ちの整理ができるって楽になったって言ってくださる方がいます。

また介護のサービスに繋がれば、介護者の方の負担の軽減にもなりますし、体も楽になるっていうことがあります。

○前村里菜アナウンサー

本当に相談することで不安や悩みの軽減に繋がっていきそうですよね。

○ナレーション

他のスタッフの方にも気になる疑問を投げかけてみました。

○ハートランド浦和 加藤さん

そうですね、一番多いのは、やはりいつもと違う様子になっている、ちょっと元気がないなどか、足腰が弱ってきた、来たなっていう、相談が多いですね。

私たちもなるべく早いうちにご相談いただきたいというのがあるので、歩けなくなってしまったとか、そうなる前にちょっといつもとおかしいなと思ったタイミングでご相談いただけましたら、介護保険のサービスのお話だけではなくて、地域でいろんな体操教室とか趣味の活動とかあるよとたくさん情報をお伝えできるので、ぜひ気軽にご相談いただけたらと思います。

○ハートランド浦和 武藤さん

介護されている娘さんから、お父さんが家に引きこもりがちで、どうしようという相談を受けたときに、地域の体操教室を紹介させていただいたんですけど、何ヶ月かした後に娘さんから「お父さんが元気になった。本当によかった」であったり、ご本人さんからも「楽しい、楽しい」という言葉を直接いただくことができたので、そういったときにしっかり紹介できてよかったです。

前期高齢者と後期高齢者の方、世代問わず、みんなが支え合いながら楽しく地域活動ができるような環境を市民の方だったり企業の方と協力しながら作っていきたいなと思っています。

○ナレーション

最後にケアラーの方に向けてメッセージをいただきました。

○ハートランド浦和 加藤さん

本当に1人で、ご家族の中だけで抱え込まないで、お話しできる相談できる相手・仲間をぜひ作って欲しいなと思います。

逆に身内の人・近い人には話せないっていうこともあると思いますので、私たちは地域に介護者サロンという形で、介護者同士でおしゃべりし合ったり、情報交換できる場も作っていますので、ぜひ地域包括支援センターに連絡いただけたらそういった情報もお伝えできます。

○前村里菜アナウンサー

続いては、地域包括支援センターを利用しながら、親の介護に携わるワーキングケアラーを取材してきましたので、VTRをご覧ください。

○ナレーション

蕨市に住む隅田清さん、奥様と95歳の母親さわ子さんと3人暮らし。異変を感じたのは、9年前。

さわ子さんの夫が亡くなったころから記憶力の衰えを感じるようになってきたそうです。

○隅田清さん

最初はやっぱりショックでしたよね。

遠方にいたものですから、電話でよく会話をしていたんですけども、電話で話して内容が支離滅裂であったり、同じことを繰り返し言うようになったり、電話でした約束が果たされなかつたり、そんなことから「ちょっとこれは何か起きているな」ということで、自宅で引き取つたほうがいいんじゃないかというところから、今の暮らし始まっています。

現在要介護2の認定をいただいていて、アルツハイマー型認知症という診断です。

記憶力という点で、5分が限度ですね、今起こった出来事が、頭の中に入っていかない。そういう今現状なので、妄想が出たりとか、そういう状況もあったりしまして、もうこのままでは家族で手に負えないということで、ケアマネさんご紹介いただき、介護施設へのいろいろと支援をいただいているという、そんな状況です。

○ナレーション

清さんが初めに頼ったのは、知り合いから紹介してもらった地域包括支援センター

○隅田清さん

家族だけではもう暮らしていけないだろうという判断で、最初は地域包括支援センターに相談をしたんじゃなかつたかなと思いますけど、そこから要介護の認定を受けるための手続きを色々とアドバイスいただきつつ、そのケアマネジャーさんに来ていただいたり、そこでご紹介いただいたデイサービスとかショートステイの施設に通わせていただき始めたというスタートでしたね。

非常に助けていただきました。もう何もわからない中で、どうしていいんだろうから始まつたので、いろいろとアドバイスいただきてそれに従って、色々な手続きを進めて、施設も何軒か回らせていただいた中で、本人が「ここがいい」というところに今でも継続して通わせていただいているので、最初の的確なアドバイスのおかげだと思っています。

○ナレーション

母親の介護をするために在宅ワークを選択。ワーキングケアラーとして現在も生活を続けています。

○隅田清さん

例えば今日で申し上げると朝7時から勤務を開始して、在宅で。15時30分に終業するという、7時間30分勤務するなんだけれども、その勤務をずらして、昼休憩を間に1時間とて、そういった体系が認められている企業なもんですから、そういった点では非常に助かったかなと。

○ナレーション

介護と仕事の両立をする中で、支援を受けることは心の余裕につながったと言います。

○隅田清さん

デイサービスにしても、ショートステイにしても、平日の日中帯にお預かりいただくことによって、私も時には出社する日もありますし、用事があって外に外出する機会もありますが、業務上ですね、そういうときには非常に助けになっています。いたらなかなか外に一人で置いて出掛けということも難しいと思うんですが、月火水と金曜日にお預かりいただくことによってそのあたりの自由度も高まっているというのはとてもありがとうございます。

○前村里菜アナウンサー

所選手、改めていかがでしたか。

○所選手

そうですね、やっぱり相談できる場所があるというのはすごく大きいなと思いましたし、受け入れののもすごく大事だと思いますし、そこからどうするか人と相談して決めることがすごく良い道なのではないかと思いました。

○前村里菜アナウンサー

川内さんはいかがでしたか。

○川内潤さん

所選手の話にすべてがある気がしていて、やっぱり受け入れるってすごく難しいことなんですが、でも、この番組を通して皆さん「やっぱり相談なんだ」と。場合によっては親が元気なうちから地域包括支援センターに電話をして、いざとなったらこの地域だとどうやってサポートしてもらえるんですかね、と聞くことも始めていいのではないかと思いました。

○前村里菜アナウンサー

是非今介護でお悩みの方は躊躇せず、最寄りの地域包括支援センターに相談してみてください。本日は所選手、川内さん、ありがとうございました。

○所英男選手、川内潤さん

ありがとうございました。