

事例 1

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・40代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	事務職
	居住地	東京都
要介護者	性別・年齢	女性・80代
	労働者本人との続柄	母
	要介護度	要介護5
	認知症	認知症あり
	傷病・既往歴等	ぜんそく
	日常生活自立度・必要な介護の状況	ほぼ全てにおいて見守りが必要
	居住地	東京都
家族構成、介護分担の状況等	<p>母と同居。弟は別居しており、直接的な介護は担当していないが、介護にかかる金銭的な負担を分担してくれている。</p> <pre> graph TD subgraph 同居 Mother["母 (80代) 要介護 5"] Worker["本人 (40代)"] Mother --- Worker end subgraph 別居 Brother["弟"] end Worker --- Brother </pre>	

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～フレックスタイムと、上司による仕事の調整・配慮により、母の見守りと仕事を両立。その後介護の制度整備は進んだが、上司が変わり制度があっても使えない状況に～

- 母の介護が始まった頃は、会社として介護と仕事の両立支援にさほど力を入れていませんでしたが、上司が話しやすく理解がある人だったため、定時に帰ることのできる仕事を担当させてもらうなど、仕事面の調整や配慮をしてくれました。上司から人事に私の状況を伝えてもらったようで、人事からも相談事などないか連絡をもらいましたが、フレックスタイム制度以外に特段の制度を使わなくても、仕事がやりくりできる恵まれた状況でした。
- その後、上司が異動し現在の上司になった頃、会社として介護に係る両立支援制度を整備しようという雰囲気が出てきて、人事からはロールモデルとして、短時間勤務や在宅勤務・テレワーク等の制度を積極的に利用してほしいといわれるようになりました。しかし、現在の上司からは仕事の調整や配慮が特にないため、無理に制度を使っても仕事が終わらなかつたり、自宅に仕事を持ち帰らないといけなくなったりするのではないかと不安があり、上司の理解や業務マネジメントがないと結局は制度があっても使えないと感じています。

両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は特に利用していません。介護のために休暇取得が必要な場合は、年次有給休暇で対応しています。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～平日はほぼ小規模多機能型居宅介護の泊まりを利用。週末を自宅で～

- 現在、平日はほぼ小規模多機能型居宅介護の泊まりを利用しており、週末を自宅で過ごしています。昨年、母の認知症の症状が進んできたことや、残業することが多くなったことなどから、小規模多機能型居宅介護に所属するケアマネジャーからの提案で泊まりの利用を増やしました。

自身が担っている介護

～平日は直接的な介護はないが、週末は身体介護や身の回りの世話全般を担当～

- 平日は泊まりのサービスを利用しているため直接的な介護は行っていませんが、週末に自宅に戻ってきたときは、身体介護（排泄介助、食事介助等）や、身の回りの世話全般を担っています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～良いケアマネジャーの条件は、要介護者の状態や自分の状況によっても変化～

- そのケアマネジャーを良いと思うかどうかは、相性のほか、そのときの要介護者の状態や自分の状況によって変わると思います。介護を始めた当初は介護についての知識が全くないため、積極的に提案してくれる人が良いと思いました。ただ、介護をしていく中で自分から徐々に提案できるようになるので、そのときには要介護者と介護者双方のことを考えて調整してくれる人、介護者の意見を否定しない人が良いと思います。
- これまでに何人かのケアマネジャーと関わりましたが、一度だけ全くやる気が感じられず、プロとしての資質に疑問を感じた人がいて、自分から変えてもらったことがあります。現在のケアマネジャーは、仕事と介護を両立していることも考慮してくれています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～引っ越しにより近所付き合いがなくなったことは後悔～

- 弟が別居しており、月1回程度、母の様子を見に来ます。介護に係る金銭的な援助と、困った時やサービスを変更する時の相談相手になってくれています。直接的な介護は担っておらず、本当はもっとしてほしいという気持ちもないわけではありませんが、介護に口出しをしない点については感謝しています。
- 母の介護が始まってから住環境を変えるために一度引っ越しをしたため、現在近所付き合いは全くありません。引っ越し前は、母は社交的で近所の人と付き合いがあったため、今振り返ると、引っ越しは母にはあまり良くなかったかもしれないとやや後悔しています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

地域包括支援センターからの連絡で、介護サービスの利用を開始

- 介護が始まる前、母の認知症による、もの盗られ妄想に悩んでいました。母から泥棒扱いされ、興奮して夜中に急に家を出て交番へ行った母を迎えに行くこともしばしばありました。それまでにも、なんとなく様子がおかしいと思うことが何度かありましたが、日常生活は自立していて、認知症とは思っていませんでした。
- 当時、介護に関して何もわからない状態でしたが、母の認知症により気分が落ち込んで、自分から行動する気力もおきませんでした。非常にストレスが大きかったため、おそらく「介護うつ」の状態に近かったのではないかと思います。
- 地域包括支援センターの存在は知りませんでした。認知症の母が交番に行ったことを受けて、警察からセンターに連絡があったようで、職員の方から連絡をもらうことができ良かったです。センターの窓口を訪問し、要介護認定を受け、介護保険サービス利用につながりました。

働く介護者の「介護カフェ」に参加

- 地域包括支援センターとつながってから後は、自分で情報収集をしたり、介護の会に行ったりするなど、自分から行動を起こすようになりました。
- 介護の会に参加したきっかけは、一人で介護をしていて先が見えない不安などから辛くなってきて、他の人はどうしているのか知りたい、話を聞いてみたいと思ったためです。働く介護者のカフェに誘ってもらう機会があり、勇気を出して参加してみるととても良かったです。そのカフェには、今も時々参加しています。

6 介護をしながら働いている方へ

専門職・相談者の支援状況

- 以前は、小規模多機能型居宅介護の泊まりのサービスを利用することに抵抗感があり、ほとんど利用したことはありませんでしたが、毎日定時まで急いで仕事を切り上げて家に帰る生活が続き、追い詰められていました。定期的に泊まりを利用することで気持ちの余裕が持てるようになりました。
- 自分にとって介護の負担が大きすぎると長続きしません。ケアマネジャーに相談したり、同じように働きながら介護をしている人の話などを聞きながら、仕事と介護の両立を無理なく継続できる形を作っていくことが大事だと思います。

7 一週間のタイムスケジュール (デイサービスを中心に利用していた頃)

	月		火		水		木		金		土		日															
	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者														
6:00	食事等介助	朝食・服薬・着替え	食事等介助	朝食・服薬・着替え	食事等介助	朝食・服薬・着替え	食事等介助	朝食・服薬・着替え	食事等介助	朝食・服薬・着替え	食事等介助	朝食・服薬・着替え	食事等介助	朝食・服薬・着替え														
7:00																												
8:00	仕事	デイサービス	仕事	自宅<ネットカメラで見守り>	仕事	デイサービス	仕事	自宅<ネットカメラで見守り>	仕事	デイサービス	自宅	自宅	自宅	自宅														
9:00																												
10:00																												
11:00																												
12:00																												
13:00																												
14:00															訪問介護													
15:00															自宅<ネットカメラで見守り>													
16:00															自宅<ネットカメラで見守り>													
17:00															自宅<ネットカメラで見守り>													
18:00															自宅<ネットカメラで見守り>													
19:00															夕食準備・食事等介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等介助	夕食・服薬										
20:00																												
21:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝														
22:00																												
23:00																												
24:00																												

第I部 第1章

第I部 第2章

第I部 第3章

第I部 第4章

第II部