

事例 3

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	ケアマネジャー (老人保健施設の介護職員だったが、母の介護をきっかけに在宅介護の勉強をしようと考えてケアマネジャー資格を取得。その後ケアマネジャーに転職)
	居住地	千葉県
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・70代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護3、母：要介護3
	認知症	父母とも認知症なし
	傷病・既往歴等	父：糖尿病・骨折、母：脳梗塞
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：今年6月より特別養護老人ホームに入所 母：食事・歩行は自立しているが、見守りが必要
	居住地	千葉県
家族構成、介護分担の状況等	<p>県内に姉が1名いるが、子どもが小さく介護に関わることは難しい状況。</p> <pre> graph TD subgraph同居 F[父 80代 要介護3] --- M[母 70代 要介護3] W[本人 40代] --- F W --- M end subgraph別居 S[姉] --- SIW[姉の夫] S --- C[子] end F --- S M --- SIW </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

～残業が必要な場合はショートステイの利用日にあわせる～

- ケアマネジャーとして居宅介護支援事業所にフルタイムで勤務しています。
- 20年ほど前、老人保健施設に勤め始めたころに、母が脳梗塞を発症しましたが、当時は父が元気だったので、父が主たる介護を担っていました。その後、住宅改修等をしたことをきっかけに介護保険の勉強をしようと思い、介護福祉士やケアマネジャーの資格を取得しました。次第に父も介護が必要となってきたため、時間の融通が利く仕事をしたいと思い、ケアマネジャーに転職しました。
- 家を出るのは8時15分、帰宅は18時です。ふだんは残業せず、必要があればショートステイの利用日にあわせて残業するよう調整しています。

両立支援制度等の利用状況

～時間単位の有給休暇を活用～

- 時間単位での有給休暇取得が可能なので、病院の付き添いや緊急対応、ショートステイの送迎、サービス担当者会議、認定調査等のために利用しています。

- 自分以外にも介護をしている職員は多く、仕事と介護の両立に対して理解がある職場だと感じています。
- 緊急の場合には、職場を中抜けして様子を見に行くこともあります。上司も、必要があれば中抜けをしてもよいといってくれているので助かります。

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

～通所リハビリとショートステイを活用し、負担軽減～

- 母は、20年ほど前に脳梗塞を発症しました。現在は、通所リハビリを週に3回（火・木・土）、ショートステイを月に5～8日利用しています。その他、手すり・車いす・杖をレンタルしています。通所リハビリは、迎えが9時、帰宅が16時半なので、自分が不在の間は母一人で待ってもらっています。
- 父は、もともと糖尿病を患っていましたが、7年前に大腿骨を骨折し入院しました。退院後に老人保健施設へ入所し、退所後は併設の通所リハビリを週に3回（火・木・土）利用していました。通所リハビリが土曜日に休みの週は、木～月の5日連続でショートステイを利用していました。現在、父は特別養護老人ホームに入所しています。

自身が担っている介護

～自立を促すため、日常生活の介助をしすぎない～

- 朝と帰宅後に、ひととおりの家事を行っています。
- トイレや食事等の日常生活は、介助しすぎず、自立して行ってもらうことを心がけています。

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

～ケアマネジャーだけでなく、事業所や病院のスタッフにも相談～

- 現在のケアマネジャーとは、15年のつきあいになります。こちらの提案を尊重し受け入れてくれるのでとてもありがたく、母も気に入っているので、これからも継続していきたいと考えています。
- 通所リハビリやショートステイの職員、病院の相談員とも、日頃から仕事を通じて顔なじみということもあり相談しやすい関係が構築できています。サービス利用中の様子も教えてくれるので、とても参考になります。母が、自宅できないことも通所リハビリではできていることがわかり、自宅でもやってもらうことを増やすことができました。要介護認定のための認定調査の際にも、自宅と通所リハビリ両方の様子を伝えられるのでより実態に即した判定を受けることができていると感じます。
- ショートステイの職員は、ケアマネジャーは重要な仕事だから、ぜひ辞めずに続けてほしいと声をかけてくれ、優先的に予約も取ってくれるなど協力的でした。また、病院の相談員も、父が老人保健施設に入所する際、どの施設であれば入所できるか熱心に探してくれ、大変ありがたかったです。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～介護をしている同僚と悩みを共有～

- 同じ職場に、同時期に介護をしている職員がおり、お互いの状況を相談していました。「家事や介護は終わりがないので、ある程度時間を決め、その中でやれることをやればよい」という話もできて気が楽になりました。
- 近所の住民は、以前からよく知っている仲ということもあり、日頃から両親のことを気にかけてくれています。父が骨折したときは近所の人が発見し、救急車を呼んでくれました。
- 姉は実家に帰ってくるのが少なかったため、母の介護が始まった当初は、介護のことを相談していませんでした。その後、父の介護も必要となり、負担が大きくなったため姉に相談したところ、月に1回実家に来てくれるようになりました。ふだん一緒に暮らしていないと、なかなか状況を理解してもらうことが難しいと感じますが、気にかけてもらえるだけでも精神的な負担が軽減されると思います。

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

在宅介護が始まる前から職場に状況を報告

- 父が入院・入所しているときから、早めに職場の上司に相談をしていました。在宅に戻った場合にはショートステイを利用することになると思うので、その場合、送迎のために2時間有休を使いたいと具体的に伝えていました。意識消失が頻繁に起こるということも話していたので、在宅になってから突発対応が起きた際も職場の理解を得やすかったです。
- 上司だけでなく、日頃から職場全体でそうした話をしていきます。お互いの状況を理解しているので、有休等も使いやすいと感じます。

ショートステイを活用して仕事や生活と介護を両立

- 時間の融通が利きやすい仕事ではありますが、どうしても残業が必要になることはあります。そうした際は、ショートステイの利用日にあわせて残業をするようにしています。休日に自分自身が休むためにも、ショートステイの利用は重要だと考えています。

6 介護をしながら働いている方へ

- 職場の理解がないと仕事と介護の両立は難しいと思います。早めに職場の理解が得られるよう、相談することが重要です。
- 介護サービスについても、ケアマネジャー等に相談し、一緒に予定を立てていけるとよいのではないのでしょうか。ケアマネジャーに任せきりにするのではなく、自分の働いている状態や希望も伝えたほうがよりよいプランづくりにつながります。ケアマネジャーの研修でも、介護者の負担軽減の視点も重要といわれるようになってきています。遠慮せず家族の悩みも話してほしいと思います。
- 介護サービス事業所の職員や病院の相談員に、ぜひ相談してみてください。職員側も、家族が忙しそうだからと遠慮していることがあります。職員と打ち解けることで、ふだんの様子などいろいろな情報がもらえるので、積極的にコミュニケーションをとることをおすすめします。

7 一週間のタイムスケジュール

	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・着替え	食事等介助	朝食・着替え	食事等介助	朝食・着替え	食事等介助	朝食・着替え	食事等介助	朝食・着替え	食事等介助	朝食・着替え	食事等介助	朝食・着替え				
7:00																		
8:00	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤		出勤		出勤					
9:00	仕事	在宅	仕事	送迎	仕事	在宅	仕事	送迎	仕事	在宅	仕事	送迎	仕事	在宅				
10:00				通所リハ				通所リハ				通所リハ						
11:00																		
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00				送迎				送迎					送迎					
17:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅					
18:00	買物・食事等介助	夕食	買物・食事等介助	夕食	買物・食事等介助	夕食	買物・食事等介助	夕食	買物・食事等介助	夕食	買物・食事等介助	夕食	買物・食事等介助	夕食				
19:00																		
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																		