

事例 6

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	男性・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	建築設計
	居住地	神奈川県
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・80代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護1、母：要支援2
	認知症	父母とも認知症なし
	傷病・既往歴等	父：うつ病、ペースメーカー装着、母：脳梗塞
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：食事・歩行などは自立（歩行器利用） 母：食事・歩行などは自立（歩行器利用）
	居住地	高知県
家族構成、介護分担の状況等	<p>姉弟は早くに他界し、妻は子どもがまだ小さく子育てに手がかかるため、自分が主となって両親の介護を行っている。</p> <p>The diagram illustrates the family structure. At the top, a green box labeled 'ケアハウス' (Care House) contains two boxes: '父 (80代) 要介護1' (Father, 80s, Level 1 Care) and '母 (80代) 要支援2' (Mother, 80s, Level 2 Support). Below this, a yellow box labeled '同居' (Cohabitation) contains three boxes: '本人 (50代)' (Person, 50s), '妻' (Wife), and '子' (Child). Lines connect the care house to the family unit, indicating the care arrangement.</p>	

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

～遠距離介護のため、日頃の働き方は特段変化なし。専門性が高く仕事の代わりが効かないため、休暇を取得する際にはあらかじめ仕事を調整～

- 建築設計の仕事をしています。両親が高知県に住んでおり、遠距離介護のため平日の働き方は特に変えていません。両親の状況悪化に伴い、早期に職場の上司に状況を伝えて相談しました。
- 専門性が高く、誰かにすぐ変わってもらえる仕事ではないため、介護のために休暇を取得する際は、あらかじめ仕事の調整を付けておくことが必要になります。

両立支援制度等の利用状況

- 役所や病院の手続き、施設探しなどのために帰省する必要があるときは、月曜日や金曜日に介護休暇や有給休暇を取得して、2泊3日が高知へ帰省しています。会社の制度が拡充され、両親とも介護が必要で要介護2以上などの条件を満たせば、介護休暇が年間15日付与されるようになりました。
- 介護休暇、有給休暇とも、時間単位で取得可能です。役所の手続きは平日しかできませんが、病院の手続きは土曜日の午前中も可能なので、金曜日に夕方1時間早く仕事を切り上げてその日のうちに高知へ移動することもあります。定時退社だと間に合わないため、時間単位で休暇が取得できるのは助かります。また、月曜日の朝に高知を出て午後から仕事をする際にも、時間単位の休暇を活用しています。

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

～ケアハウスに入居し、週3回訪問介護を利用。
両親がサービス利用に抵抗があるため、訪問看護は利用できず～

- 母は数年前に腰の骨を折って要介護認定を受けており、さらに一昨年、脳梗塞で倒れました。その後、母の介護を行っていた父が介護のストレスからか、うつ病を発症しました。
- 自宅での二人暮らしは難しいと考え、ケアマネジャーからいくつか施設を紹介してもらい、介護休暇を取得して何か所か見学しました。施設選びでは、自宅からあまり遠くないこと、空港からのアクセス、夫婦用の部屋があること、施設の雰囲気などを重視しました。どの施設も空室はなく、入居待ち期間がありましたが、運よく見付き、ゴールデンウィークの長期休暇を利用し、引っ越しを行いました。
- 現在、父母ともにケアハウス（60歳以上で自立もしくは軽度の介護が必要な人が入居可能な施設）に入居しており、介護保険サービスは、父母それぞれについて、訪問介護を週3回（火・木・土／14～16時）利用しています。食事は施設で準備されるため、掃除、洗濯、買い物、入浴などをお願いしています。
- ケアハウスは生活が自立していることが条件となっていて、例えば、自立の観点から4階の食堂へ自分でいくこと、自分で配膳することを促しています。今後、介護の状態が重くなって、自立が難しくなると別の施設に移る必要が出てくるかもしれません。
- ケアマネジャーは訪問看護の利用を勧めてくれていますが、両親ともサービス利用に抵抗があり嫌がるので利用していません。父はうつ病のため、新しいことに否定的になってしまう傾向もあるのだと思います。

自身が担っている介護

～1日1回両親に電話し、様子を確認。長期休暇や帰省の時にあわせて
通院の付添いやサービス担当者会議に出席～

- 日頃、1日1回、両親に電話をしています。緊急時や入院中は、毎月帰省してましたが、飛行機代などが相当かかることもあり、現在は2～3月に1回の頻度で帰省しています。
- お盆などの長期休暇を利用して通院に付き添い、病院の医師から話を聞くようにしています。また、ケアマネジャーが招集するサービス担当者会議を帰省にあわせて開催してもらい、出席しています。帰省した際には、ケアハウスの来客用の部屋に泊まっています。

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

～困ったことがあればケアマネジャーに相談～

- 介護のことは主にケアマネジャーに相談しています。ケアマネジャーがLINEで自分と妻のグループを作ってくれ、相談事は主にLINEでやりとりし、必要があれば電話もしています。LINEにより連絡の時間帯の融通が利き、妻とも情報共有でき有効です。父の通院補助や介護タクシーの依頼なども対応してくれ、大変助けられています。
- うつ病の父と、自由に外出できない母が同じ部屋に入居しており、母のストレスが溜まって

いることが心配ですが、ヘルパーもケアハウス入居前からお願いしているベテランの方でケアマネジャーと連携しており、父や母の様子で心配なことがあればケアマネジャーに連絡してくれます。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～近所の民生委員が買い物のサポートや日常的な見守りを支援～

- 実家の隣の家は自分が小さな頃から知り合いのため、帰省すると挨拶に行っていました。父がうつ病を発症する前から、両親の日常生活を見て、施設探しを進めてくれていました。また、父にうつ症状が出るようになった頃、父が隣町の民生委員に相談し、その民生委員が個人的に買い物へ行くついでに自宅に寄って、買い物をサポートしてくれるようになりました。
- 父にうつ症状が出るようになった頃、父が隣町の民生委員に相談し、その民生委員が自分の買い物のついでに自宅に寄って、買い物をサポートしてくれるようになりました。
- 父母が転倒して入院したときも、すぐに高知に帰ることができなかったため、入院に必要な衣類の支度などを、民生委員が自宅に来てサポートをしてくれました。
- 子どもがまだ小さく手がかかるため、妻は介護のために頻繁に高知へ行くことが難しい状況です。ただ、もしそうでなければ、妻が介護にかかりきりになっていたかもしれません。

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

社内で開催される介護経験者の交流会に参加し、情報収

- 社内で、介護経験者とこれから介護を行うことになりそうな社員が集まって話をする会があり、積極的に参加し、情報交換をしています。
- こうした介護経験者の交流会や、介護に関する情報は社外のサイトで自由に入手できますが、自分がそのような立場にならないと興味がわかないというのが実態です。介護は突然始まると実感しました。前もって情報を得ておくことは大切なことだと思います。

手続に必要な問合せ先や両親とのやりとりを介護ノートに記録・整理

- 年金や高齢者の納税証明などの手続きを両親が自分できなくなりりましたが、自分も経験がないため、インターネットで調べたり市役所に問い合わせる手続きすることが大変でした。息子が手続きを代行するのに本人の委任状が必要な場合があり、両親に書いてもらう必要が出てきます。役所の対応も書類によって異なっていて、それぞれに問い合わせ窓口も異なっており、非常にわかりにくかったです。
- ただ、最近は役所への問合せ、手続きがメールや郵送でもできるものが増えてきました。両親あてに郵送される役所の書類などで転送してもらえるものは、手続きし、自分の家へ送ってもらうようお願いしています。また、備忘録のために介護手帳を作り、帰省先で両親とやりとりをしたことや、手続きの際に必要な問い合わせ先などを一冊のノートに記録するようになりました。

6 介護をしながら働いている方へ

- 両親が遠方に住んでいるため、近所の方の見守りにはとても助けられました。近所の人から、父に心配な様子がみられるということを知って教えたこともありました。両親が元気なう

ちから、帰省したときに菓子折りを持って挨拶に行くなど、顔の見える関係を築けるとよいと思います。ケアハウスへ入居後、実家が無人のため、隣の方に鍵を預かってもらい、台風などの緊急時の対応をいただいています。

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															
6:00	起床		起床		起床																
7:00	仕事	朝食・服薬・着替え	高知（ケアハウスで両親の見守り）	朝食・服薬・着替え	高知（ケアハウスで両親の見守り）	朝食・服薬・着替え															
8:00																					
9:00		ケアハウス	ケアハウス		ケアハウス																
10:00																					
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00					訪問介護							訪問介護							訪問介護		
16:00																					
17:00																					
18:00																高知へ移動					自宅へ移動
19:00																					
20:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅														
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	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	就寝							
22:00																					
23:00																					
24:00																					