

★本章では、実際に仕事と介護を両立させている方が、「どのように両立させているか」の事例とともに、事例からうかがえる「仕事と介護の両立のためのポイント」を5点紹介します。その5点は以下のとおりです。

ポイント1：職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する。

ポイント2：介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」。

ポイント3：ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。

ポイント4：日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く。

ポイント5：介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する。

★介護は「一人で抱え込まない」ことが何より重要です。受け止めるべきところはきちんと受け止めながら、ここに挙げた5点のポイントを実践して、仕事と介護を両立させましょう。

仕事と介護の両立 ポイント1

職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する。

★「介護」と聞くと、どうしても「大変だ」というイメージが先行してしまいがちです。このため、家族等の介護を行っていてもそのことを職場の上司や同僚に伝えている方はそれほど多くないのが実態です。

★しかしながら、介護を行っていれば「要介護者の病院に付き添うため、月に1回は2時間遅れて出勤する」「要介護者の具合が急に悪くなったため、仕事を休まなければならなくなった」といった状況が生じるかもしれません。このような場合、自身の仕事を同僚等に任せなければならないこともあるでしょう。

★介護は誰もが直面する可能性があるものであり、自分だけのことではありません。遅刻や休暇が介護を理由としたものと上司や同僚が分かっているならば、「お互いさま」という気持ちから協力も得られやすくなります。逆に、介護を行っていることを言わなければ「最近の彼・彼女は遅刻が多いなど勤務態度がよくない」とみなされてしまうおそれもあります。すなわち、職場に介護を行っていることを伝えるのは、デメリットではなくメリットとなるのです。

★「【資料編】第2章」で解説しているように、勤務先には育児・介護休業法に基づいた「仕事と介護の両立支援制度（たとえば、介護休業や介護休暇など）」が整備されています。勤務先により制度の詳細は異なりますが、仕事と介護の両立のためには必要に応じてこれら制度を上手に利用していきましょう。

仕事と介護の両立 ポイント2

介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」。

- ★要介護者の介護をすべて自分で行っていたら、かなりの時間と体力を要します。介護ばかりに気をとられすぎると、「介護うつの状態」になってしまう可能性も否定できません。また、働いているのであれば、その時間帯は介護ができなくなります。あるいは、介護のために働き方を変えたり、働くこと自体を辞めたりしなければなりません。
- ★「【資料編】第1章」でも解説しているように、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用することができます。たとえばホームヘルパーはケアプランに沿って要介護者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの身体介護や、掃除・洗濯・買い物・調理といった生活援助を行います。介護のプロに任せられるものは任せることで、要介護者により適切な介護を提供できることはもちろん、自身が精神的に追い詰められることもなく、これまでどおり働き続けることができるでしょう。
- ★なお、介護保険サービスを利用するためには、ケアプランの作成が必要です。ケアプランは個別の状況に合わせて作成するので、作成を担当するケアマネジャーに、要介護者本人や家族の介護に対する希望や自身の働き方の特徴、具体的には「在宅での介護希望か、施設入所での介護希望か」「介護保険の区分支給限度基準額内でのサービス利用か、全額自己負担となるサービスも含めたサービス利用か」「残業が多い仕事か、出張が多い仕事か」等をしっかりと伝えましょう。可能な限り介護に直面する前と同じ生活ができるよう、無理なく介護が行える体制を整えてください。
- ★また、介護に関する費用は、原則として要介護者の貯金や年金で賄うものと考えましょう。自身は「要介護者の介護を一手に引き受けるのではなく、介護をマネジメントする立場」なのです。

仕事と介護の両立 ポイント3

ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。

- ★ケアマネジャーは、要介護者および介護者（介護を行う方）の希望を組み合わせながらケアプランを作成します（ポイント2ご参照）。ケアプランは見直しが可能ですので、介護ニーズや自身の仕事状況の変化により利用中の介護保険サービスを変更したい場合には、ケアマネジャーにその都度相談するのがよいでしょう。
- ★ケアマネジャーの仕事には、介護者との会話を通じて、介護者の悩みや不安を発見することも含まれます。会話の内容は介護とは関係なくても、解決策を介護サービスに見出せることもあるのです。特に要介護者に認知症の症状がみられる場合は、介護に関する愚痴やストレスも少なくないかもしれません。何かあればケアマネジャーに話してみてください。
- ★相談の方法には、いくつかあります。介護保険サービスを利用していれば、ケアマネジャーが要介護者の自宅を月に1回以上訪問することが法律で義務付けられているので、その時が直接会っ

て話すことができるチャンスとなります。また、悩みや不安が生じた時にケアマネジャーに電話をかけてもかまいませんし、最近は働いている人を中心として、時間を気にせずに連絡が取れるメールを利用するケースも増えています。

- ★なお、ケアマネジャーによるサービスは事業所と利用者間の契約に基づいて提供されるものであり、ケアマネジャーを変更することも可能です。適宜、市区町村や地域包括支援センター等に相談しましょう。

仕事と介護の両立 ポイント4

日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く。

- ★介護はいつ始まるか分かりません。そのため、介護に直面した場合にどうするかを、自身や配偶者の父母が元気なうちから話し合っておくことが重要です。もしかすると父母はこれを嫌がるかもしれませんが、お正月やお盆など皆で集まる機会を利用するのもよいでしょう。
- ★介護サービスの利用や通院・入院に当たっては、当然のことながら費用がかかりますが、これらは原則として要介護者の貯金や年金で賄うものと考えましょう。介護保険証の場所、銀行の通帳や印鑑の場所、生命保険への加入有無や加入証書の場所等を把握しておくことが望めます。
- ★実際に父母に介護が必要になったら、配偶者や子ども、自身の兄弟姉妹の協力も不可欠です。たとえば、要介護者の病院に付き添う予定の日に緊急対応が求められる仕事が入ると、付き添いを家族等に頼む必要が出てきます。また、要介護者に認知症の症状がみられる場合には、徘徊等で近所の方々にお世話になることがあるかもしれません。
- ★自身や配偶者の父母との、そして、自身の配偶者・子ども、自身の兄弟姉妹、要介護者宅の近所の方々等との良好な関係を築くため、日頃から積極的にコミュニケーションをとりましょう。

仕事と介護の両立 ポイント5

介護を深刻に捉えずに、「自分の時間を確保」する。

- ★一人で介護を抱え込んだり介護のことばかり考えていると、疲れがたまり悲観的になるなど、いわゆる「介護うつ状態」になる可能性が高まります。そうなれば仕事にも好ましくない影響を与えてしまうでしょう。
- ★介護者はまず、自身の生活や健康を第一に考える必要があります。介護者にも「自分の人生」があり、倒れてしまったら元も子もないためです。ではどうしたらよいでしょうか。ポイントとなるのはやはり、介護サービスの利用や家族等の協力です。
- ★自身の仕事が休みの日に介護サービスを利用すれば、その時間を息抜きの時間として活用できます。時には息抜きのために介護サービスを利用したり、家族等にすべてを任せてしまうという選

択肢もあります。

★介護はいつ始まるかだけでなく、いつ終わるかも分かりません。「自分の好きなことを我慢しないこと」「介護を深刻に捉えすぎないこと」が、仕事と介護の両立には必要です。

両立事例のインデックス

◆次ページからは、下記にみる10名の労働者の「仕事と介護の両立事例」を紹介していきます。10名の皆が、介護を「一人で抱え込まない」ことを実践しており、ケアマネジャーに何でも相談しています。

◆このことから、事例では担当ケアマネジャーからのコメントや労働者本人と要介護者の1週間のタイムスケジュールも併せて紹介していますので、仕事と介護の両立に向け、ぜひ参考にしてください。

事例番号	労働者	要介護者		同居・別居の別
	居住地、性別・年齢、仕事内容等	居住地、続柄、年齢	要介護度、認知症の有無	
【同居のケース】				
1	茨城県水戸市 女性・50代 非正社員・フルタイム勤務 (小売業・販売担当)	茨城県 父・80代	要介護1 認知症なし	同居
2	京都府京都市 女性・50代 正社員・フルタイム勤務 (貨物輸送業・経理課長)	京都府 父・80代、母・80代	父：要介護1、母：要支援2 父：あり、母：なし	同居
3	神奈川県川崎市 女性・50代 正社員・フルタイム勤務 (製造業・企画部副部長)	神奈川県 父・80代、母・80代	父：要介護4、母：要介護2 父・母：なし	同居
4	島根県松江市 女性・40代 非正社員・フルタイム勤務 (歯科衛生士)	島根県 配偶者の母・70代	要介護1 認知症あり	同居
5	徳島県徳島市 女性・50代 正社員・フルタイム勤務 (漁業組合・経理担当)	徳島県 母・70代	要介護2 認知症あり	同居
6	新潟県 a 市 女性・50代 非正社員・フルタイム勤務 (運送業・事務)	新潟県 父・80代、 母・2015年8月に死去	父：要介護2、母：要介護3 父：なし、母：あり	同居
7	岡山県岡山市 女性・50代 非正社員・フルタイム勤務 (中学校講師)	岡山県 配偶者・60代	要介護5 認知症あり	同居
【別居のケース】				
8	福岡県北九州市 女性・50代 正社員・フルタイム勤務 (高等学校 PTA 職員)	福岡県北九州市 父・80代、母・80代	父：要介護1、母：要介護1 父・母：なし	別居 (近距離)
9	北海道紋別郡 女性・50代 非正社員・フルタイム勤務 (保育士)	北海道旭川市 母・80代	要介護4 認知症あり	別居 (遠距離)
【別居→同居予定、育児と介護のダブルケアのケース】				
10	山梨県 b 市 女性・30代 正社員・フルタイム勤務 (高等学校教諭) (現在は育児休業中)	山梨県 c 市 母・60代	要支援2 認知症なし	別居→ 同居予定

仕事と介護の両立事例

1

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Fさん）	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	非正社員・フルタイム勤務 (小売業・販売担当)
家族構成	父（同居）
兄弟姉妹	兄（別居）
居住地	茨城県水戸市
介護歴	7ヶ月

要介護者	
性別・年齢	男性・80代
労働者本人との続柄	父
要介護度	要介護1
認知症	なし
居住地	茨城県（労働者本人と同居）

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆今年4月に、父は要介護1の認定を受けた。物忘れ等はみられないが、転ぶことが心配である。
- ◆以前より泌尿器科に通院しており、自転車で転んでからは足腰も弱ってきた。そのため4年前からおむつをするようになったが、恥ずかしいのか「自分で交換する」と言っている。自身はおむつをセットしておくのみであり、ゴミ収集日の前日に声をかけると父は自分でゴミ出しの準備をしている。
- ◆自身は父の身の回りの世話を中心に行っている。父は日中、自宅に一人でいる時間が長いため、特に食べ物や飲み物には気を遣っている。たとえば、日中にガスを使わなくてもすむようポットにお湯を入れたり、朝食・おやつ・飲み物・薬をテーブルに並べておいたりする。
- ◆3年前に自宅をバリアフリー化した。父が2階自室での生活が難しく、「1階にいたい、リフォームしてほしい」と頼んできたためである。手すりのみエコポイントを利用したが、その他は自費で賄い、100万円程度を要した。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆父はデイサービスを週2日利用している。
- ◆今年2月に胃がんで亡くなった母の終末期ケアを考えていた時に友人に相談したところ、スピーディーにケアマネジャーを紹介してもらい、母を自宅で見る可能性について相談した。余命は3ヶ月～半年と言われており、入院中に介護認定を受けたが、入院後78日目に亡くなってしまった。
- ◆母が何よりも父のことを心配していたこと、また、せっかくケアマネジャーと出会えたことから、

「今後、父には人との触れ合いを増やしてもらいたい、健康面も重視してほしい」と考え、父にも介護認定を受けてもらうこととした。父には自分が認定を受けることになる、デイサービスを利用することになるという意識はなかったと思う。

- ◆当初、父はデイサービスの利用を渋ったが、ケアマネジャーと父の2人で話し合い、何とか利用できるようになった。自身が説得すると「父と娘」であり、喧嘩になる。
- ◆父は貧血気味であり、自宅での入浴には不安がある。そのため、デイサービス中の入浴介助は助かっている。また、利用日誌に「他の利用者の皆さんと楽しく過ごしていらっしゃいました」と書いてあると、安心する。自宅に一人でいる方が心配である。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓一般的に、家族から「今後が心配だからとりあえず介護認定を受けておこうよ」と話すと、本人もそこまで抵抗を感じないようである。
- ✓父はデイサービスに一回行くと、その後の数回は休むことが続いた。あくまでも父自身が行く必要性を感じる事が重要であるため、「このまま家にいると、今できていることができなくなる」と繰り返し話した。自宅で30分～1時間程度話すこともあった。Fさんには隣の部屋で、その内容を聞いてもらっていた。
- ✓デイサービスでは体を洗い、ひげを剃ってもらいすっきりすることができる。回数を重ねることで楽しさを感じ、現在は週1回は確実に行けるようになった。
- ✓現在利用中の事業所は、ショートステイにも対応している。今後もし父の状態が変わった時に、Fさんの介護負担が大きくなることも見据えて選んだ。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆現在、スポーツブランドの担当として、店舗にて接客を行っている。10時～19時の早番のみのフルタイム勤務であり、基本的に残業はないが、お客様がいらっしゃれば対応している。雇用形態は派遣社員であるが、これは「なるべく父親と一緒に過ごしたい」と考えたこと、また、母の看病での疲れやストレスからか、人間ドックで所見ありとされたことから、今年5月に派遣会社の正社員（管理職）からの変更を申し出た結果である。
- ◆正社員時の休日は月8日であったが、現在の休日は月10日としており、父がデイサービスを利用する月曜日・木曜日を休日を含めている。今後は、もう少し勤務日数を減らすことも考えている。ブランド担当は自身しかおらず、自身の体調や父の体調がすぐれなかったりしても、月10日以上は職場が心配で休むことができない。万が一、父の病院に付き添う際には欠勤になってしまう。実際、母の入院時は有給休暇はすべて消化し、欠勤も重ねた。
- ◆派遣元の上長からは「対策を考えるので、仕事を辞めないように」と言われており、折をみて「休日数を増やそうか」「勤務時間を減らそうか」と言葉をかけてくれる。家庭の事情に理解がある

上長の下で仕事ができることはありがたい。自身は恵まれていると考えている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 家族が仕事で自宅を留守にしている時間帯を把握した上で要介護者をサポートしていかなければ、家族と一緒に進むことはできない。ケアマネジャーは家族が仕事を続けるためにはどうしたらよいかを考えることが重要である。
- ✓ 家族が医療的なケアを行うことが難しい場合、要介護者は施設に入居し、家族は仕事を続け、週末に要介護者に会いに行くというケースも増えてきている。
- ✓ 働き盛りの世代の親に当たる世代に介護が必要となってくるが、働いていると平日に市役所へ相談に行くことはむずかしい。今後はたとえば、ケアマネジャーが商工会等と関係をつくり、企業に介護保険制度を周知するなど、ケアマネジャーから働いている人に直接アプローチする必要があるのかもしれない。
- ✓ なかには「介護は介護、仕事は仕事で別のもの」という感覚からなのか、「介護を行うためには仕事を犠牲にしなければならない」という意識が強い人もみられる。「介護に専念しようと思いつ仕事を辞めたので、介護の相談に乗ってほしい」という家族もいるが、ケアマネジャーには仕事を辞める前に相談してほしい。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆ 母が離れたところに住む実の母（祖母）の介護を行っていたからか、自身はもともと「両親の老後は自身が看る」と決めていた。そのため、若いうちは都会でしかできないことを経験しようと東京でファッション関係の仕事に就いた。
- ◆ そうは言っても、「自身が40歳代・50歳代になった時に、はたして実際に両親の介護を行えるのか」と疑問に思ったこともあった。しかし、少しでも長く両親と一緒に過ごす時間がほしいと考え、50歳でUターンして実家に戻った。
- ◆ 実の親であるため精一杯尽くしたい気持ちはあるが、介護経験者は特に「そんなに抱え込まなくていいんだよ」「仕事は絶対に辞めない方がいい。何とかなるし、ケアマネジャーやデイサービスの職員が応援してくれる。いつかは仕事を辞める日が来るのだから、自分から辞めない方がいい」などとアドバイスをくれる。
- ◆ 要介護者と家族の間に、言葉でも行動でも「よい意味でのパイプ」が繋がれば、やりがいが出てくる。父から気持ちよく「ありがとう」や「お世話様」という言葉が出てくると安心する。

(2) 両立できている秘訣

(家族・親戚のサポート)

- ◆兄は東京で起業しており、実家に戻る予定はない。自身が家長としてすべて仕切っていることに對し、「頼もしい妹だから、自分は東京で頑張れる。父のことは迷惑かけるけれど、ごめんな」と、優しい言葉をかけてくれる。また、毎日電話で父の状況等について話をしており、兄妹の絆が以前より深まった。
- ◆自宅から10分～15分程度の場所にいとこ夫婦が住んでおり、自宅の鍵を預けている。朝、自身が出勤する際に父に声を掛けたが返事があいまいで気になった時などは、いとこ夫婦に連絡し、状況を確認してもらうこともある。

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆ケアマネジャーが日中にこまめに父の様子を見に来てくれたり、「今日はこういう印象でした」と伝えてくれたりする。
- ◆ケアマネジャーにはなるべく父の状況を知ってもらいたいため、些細なことでも自身から連絡している。安心して話せるため、たまに愚痴をこぼしてしまう時もある。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆ケアマネジャーやデイサービスのスタッフに手厚くサポートしてもらっているため、現在のところ特に悩みはない。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ Fさんは「若いうちは仕事に打ち込み、年齢を重ねたら両親を看る」という長期的なスパンで人生設計を描いており、現在は家族・親戚等と協力しながら仕事と介護を続けている。自身・兄・親戚・ケアマネジャー等の役割が、Fさん自身のなかできれいに整理されているのではないかと。兄も自分の役割を理解しているからこそ、Fさんに介護をすべて任せているのだろう。
- ✓ また、Fさんは交友関係が広く、父がデイサービスを利用している間に友人とランチに行くなどしており、よい息抜きとなっているのではないかと。
- ✓ 家族が仕事中でも連絡を取れる体制を確保するための手段として、携帯電話や携帯電話のメールを利用している。特に緊急時は携帯電話のメールで要件を伝え、家族はそれを見たあとに自身の携帯電話に連絡してもらうよう、家族と合意している。
- ✓ なお、通常時の連絡の頻度は1週間～2週間に1回程度である。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆介護認定は早めに受けた方がよい。自身は市報で介護認定のを知り、また、介護を行っている友人から「早いうちに認定を受けた方がよい」と言われていたこともあったが、実際に認定を受けたことで気持ちが楽になった。認定を受けないと誰に相談してよいかわからないため、身内に愚痴をこぼすことになってしまう。認定を受ければ介護のプロであるケアマネジャーに相談し、適確なアドバイスを受けて解決に向かうことができる。
- ◆ただし、ケアマネジャーに相談してよいとわかっていても、初めてだと相談しづらいこともある。自身が初めてケアマネジャーと会った時は、10分～15分程度しか話すことができなかった。事前に顔合わせだけでもしていれば、いざというときに相談できるという安心感が持てる。
- ◆国が介護保険制度や仕事と介護の両立支援制度に関するポスターを作成の上、企業に配布するなどして、従業員にそのような制度があることを知らせた方がよい。そうすれば、介護に直面してとまどう前に「人事部に少し相談に行ってみようかな」と考える人も出てくるのではないかな。インターネットでの情報発信も重要ではあるが、企業において相談窓口をつくるなどの取組も積極的に進めてほしい。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓「介護が必要になったらどうしよう」「介護は大変なもの」という意識はあるかもしれないが、20歳代の頃から5年後、10年後の自分の生活と、その時に親の状況がどうであるかのイメージを持っていないと、仕事と介護の両立にはつながらない。
- ✓介護を自分の人生の一部として位置付け、計画的に見立てを行うことができれば「介護の専門家に早く支援を求める」「自宅をリフォームする」といった準備も進められる。

Fさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	Fさん	要介護者	Fさん	要介護者	Fさん	要介護者	Fさん	要介護者	Fさん	要介護者	Fさん	要介護者	Fさん	要介護者
7:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅
8:00														
8:30	デイ送迎						デイ送迎							
9:00	デイサービス利用	出勤		出勤			デイサービス利用		出勤		出勤		出勤	
9:30														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00	自宅	勤務	自宅	勤務	自宅	自宅	勤務	自宅	勤務	自宅	勤務	自宅	勤務	自宅
15:00														
16:00	デイ送迎						デイ送迎							
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
19:00	自宅	帰宅		帰宅		自宅	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅	
19:30														
20:00		自宅		自宅			自宅		自宅		自宅		自宅	
20:30														
備考														

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Gさん）	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	正社員・フルタイム勤務 (貨物輸送業・経理課長)
家族構成	父（同居）、母（同居）、子（同居）
兄弟姉妹	なし
居住地	京都府京都市
介護歴	10年

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：あり、母：なし
居住地	京都府（労働者本人と同居）

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆3年前に母が、股関節が曲がって杖を使っても歩きづらい状態が続き、要支援2の認定を受けた。
- ◆父は糖尿病の影響もあり、これまでに目の手術を数回受けていたが、1年前にまた手術を受けることとなった。同じ執刀医であったにも関わらず、その時は父が強い不安を感じ、自身の勤務先に「手術はやめてほしい」と電話をかけてきた。勤務先への電話はこれまで緊急時の1回しかなかったため、驚いた。
- ◆母と自身は父に対して「手術を受けないと目が見えなくなるのではないか。その方が大変ではないか」と何度も話したが、父は頑なにこれを受け入れなかった。また、手術に対する不安が引き金になって食事がとれずに衰弱し、約2ヶ月間入院した。
- ◆退院に向けて介護認定を受けることとなり、要介護2と判定された（現在は要介護1）。
- ◆日中はデイサービス時を除き、父母ともに自宅で過ごしており、主に母が父の様子を確認している。母が非常にしっかりしていることもあり、自身は土日のうち1日のみ、家のことや父のことに費やしている。残る1日は自身のための日としているが、これはその方が長続きすると考えたことによる。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆母は身体的事由による要支援認定であり、自ら希望してリハビリ中心のデイサービスを週2回利用している。
- ◆父はデイサービスを週1回利用している。また、主治医の紹介により、理学療法的リハビリや体

幹機能に詳しいマッサージの専門家に週1回、自宅を訪問してもらっている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 母を担当している地域包括支援センターから父の退院支援の依頼があり、退院前に病院へ2回訪問した。1回目は主治医と本人、2回目は家族と話し合った。
- ✓ 父には精神的な落ち込みがみられ、行動に移せない状況だったが、「退院したい」という希望を持っていた。そのため、主治医とは「退院するためにはどうするか」を相談し、デイサービスを最低でも週1回は利用することとなった。
- ✓ ほとんどの家族は、要介護者の元気な時の印象が強すぎて「今の本人は本人ではない」と考えてしまいがちである。しかし、ケアマネジャーとしては「今の本人も本人である」という気持ちで接する必要がある。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆ 勤務先は貨物輸送業であり、経理課長として8時30分～17時45分までのフルタイムで働いている。残業となることも少なくなく、その場合には20時頃に退社する。
- ◆ 以前は「平日に休みをとると、自身の仕事が他の人にとって代わられる」という気持ちが強く、有給休暇を取得することはほとんどなかった。しかしながら、父が入院して以降は有給休暇を取得することが多くなり、勤務先には父の体調がすぐれない旨を話す必要が生じた。
- ◆ また、交代制で月1回は土曜日が出勤日となるが、上長に申し入れ、しばらくは土曜日を有給休暇の取得日とすることにした。自身より年齢が高い同僚は「大変だね」と声をかけてくれ、自身が想定していたよりも勤務先に介護に対する理解があることがわかり、「これならやっていける」と感じた。
- ◆ 勤務先に仕事と介護の両立支援制度があることは聞いていたが、利用事例を知らなかったため、自身が介護休業や介護休暇の取得対象者であることは思いつかなかった。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 家族が仕事をしている場合、まずは家族の負担を考える。平日は仕事で気を遣い、週末は介護で気を遣うとなると、家族が気持ちを休める時間がない。そのため「仕事中は安心して仕事に取り組んでください」と伝え、家族が安心できるために必要な介護サービスを組み込んだケアプランを提案している。
- ✓ 家族への連絡時間帯には、最も気を遣う。担当して間もない頃には、どのような仕事か、緊急連絡はどのようにすればよいか、携帯電話にはすぐに出られるかという程度までは聞くが、それ以上の仕事の状況は家族との信頼関係を築くことができたら把握するようにしている。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆父は退院後、自身に対して「仕事を辞めてくれ」と言ってきたが、仕事を辞めたくはなかった。一方で、父が母に対して甘えると母がつらくなってしまい、それをきっかけにもし母が入院することになれば自身が2人の介護を行わなければならない、その時は本当に仕事を辞めなければならないとも考えていた。実際、母は「自分がそばにいるのに、このまま父を閉鎖的な施設へ入所させなければならないとしたら耐えられない」という気持ちが強く、空回りしていた。
- ◆また、母と自身は父に対して「薬を毎服用してくれなければ」「デイサービスへ絶対行かなくて」「病気になるって、寝たきりになると困る。やってほしいことをなぜやってくれないのか」の一辺倒だった。
- ◆そのようななかでも、母は「自分がいるから大丈夫だ。今、仕事を辞めたらあなた自身が老後に立ち行かなくなる。もしもの時は父と2人で施設に入所するから、仕事を辞めることは考えなくてよい」と言ってくれ、気持ちが楽になった。
- ◆また、ケアマネジャーからは「今はリハビリの段階であり、ゆっくり見守る姿勢の方がよい」と、母や自身が考えてもいなかったアドバイスを受けた。母も自身も「このまま父親をだめにするわけにはいかない」という思いばかりだったために初めは半信半疑だったが、ケアマネジャーが父親と話すところを見て、考え方が変わった。父親はリラックスしており、時には笑うなど、母や自身に対する反応と明らかに違ったためである。
- ◆それを機に、父のことはケアマネジャーに任せ、家族はできることにゆっくり取り組んでいこうと思えるようになった。

(2) 両立できている秘訣

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆当初はケアマネジャーの父への接し方を物足りないと感じていたが、父には家族の中に「そうだね」と気持ちに寄り添って耳を傾けてくれる人がいなかった。ケアマネジャーが粘り強く対応してくれたことで、父の気持ちも穏やかになっていった。
- ◆ケアマネジャーにブレーキをかけてもらえなかったら、「今、やらなければいけないことは何か」という焦りでゆとりがなく、介護の「いろは」を市役所へ聞きに行ったり、地域包括支援センターへ電話したりと、一層追い詰められていったのではないかと。
- ◆現在の担当ケアマネジャー（Nさん）でなければ、ケアマネジャー自体を信頼できない気持ちを持っていたかもしれない。現在は、Nさんに担当してもらっているというだけで安心感がある。「何か困ったこと、心配なことがあったらいつでも連絡してください」と言われたこともあり、何かあればとにかく相談している。

- ◆ケアマネジャーへの連絡は、携帯電話のメールが多い。電話だと切羽詰まって支離滅裂に話したり、仕事中は話しづらかったりする。一方、メールは意識的に文章を書くことができる。自身の気持ちに比較的余裕がある、約1時間の通勤時間にメールの文章を書いておくなど、心配になった時も溜めておかずにすんだ。ケアマネジャーが相談内容について追って調べ、返信してくれることもありがたかった。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆以前、担当ケアマネジャーの所属事務所が閉鎖されることに伴い、ケアマネジャーが代わる可能性があった。新規のケアマネジャーと一から信頼関係を築くのは難しいと感じたが、結果的に新しい事業所に籍を移した上でこれまでの担当ケアマネジャーに継続してお世話になることになった。
- ◆ケアマネジャーに絶大な信頼をおいていることから、現在は特に悩みはない。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 家族には申し訳なかったと考えているが、初めは家族が言うことには壁をつくり、父に寄り添った。介護に対して熱心で「なんとかしたい」という思いが強く、焦っている家族ほど一度ブレーキをかけることが必要である。とはいえ、まずは家族の気持ちを受け入れた上でその頑張りを受け、一度落ち着いた上で発想を転換してもらわなければならない。信頼関係を築くために「父親はしっかり看ます。焦りは禁物ですよ」という姿勢を心がけた。
- ✓ 情報を求めるだけではケアマネジャーもどの情報を提供したらよいかかわからない。最初は「何でもよいので相談してください」と伝えるが、相談されたことに答えていくうちに家族も「次からはそのことは心配しなくていいのだ」と理解するようになる。
- ✓ 家族のなかにはケアマネジャーではなく、医師やヘルパー、訪問看護師に頼る人もいる。適切な相談先が見つければよいが、見つからない場合もあるため「何かあれば、ケアマネジャーに言ってください。つなげられるところへつなぎます」とも話している。家族と一緒に課題を解決していけば、状況は好転することが多い。
- ✓ 自身の場合、家族と連絡する際にはメールでのやりとりが最も助かる。電話だと出ることができないケース、切った後に「何を聞いたかったのだろう」「答えたことは、聞かれた内容と合っていたのだろうか」と疑問に思うケースもあるが、メールだと受信時に手が離せなくてもあとで読むことができるし、相談内容や対応内容の記録として文字を残すこともできる。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆突然、介護に直面すると、落ち着かない状況下で様々なことを進めていかなければならない。家族を大切に思う気持ちを一番にしながらも、介護のプロであるケアマネジャーのアドバイスを受け入れる余裕を持ってほしい。「未知の世界のこと」であっても、プロのアドバイスで楽になれる。
- ◆「仕事を辞める」とは思わないでほしい。特別養護老人ホームをはじめとする施設への入所も含め、何かしら折衷案や打開策がある。自身も少々感じたことはあるが、それを視野に入れないと「親の介護を行わない自分自身が許せない」というところまで自身を追い込んでしまうのではないか。
- ◆自身の経験から「『親を看たい』という気持ちが強すぎて空回りしてしまうと、親も苦しい」ということがわかった。一人で抱え込まずに、いろいろな意見を聞くとよい。子どもに話すと、子どもなりの意見を言ってくれたりもする。自分以外の人の話から新たな気づきを得られる。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 介護を一人で抱え込まないでほしい。抱え込むと周りが見えなくなるが、ケアマネジャーに家族の状況も含めて相談してもらえれば「ここは難しいですね。つらいですね」「この部分はこうサポートしましょう」との提案ができる。ケアマネジャーが介入している限り、いくらでも要介護者本人と家族のフォローが可能である。
- ✓ 病院から「介護認定を申請した方がよい」と言われて申請したものの、「ケアマネジャーはどのような役割の人なのか」「介護保険制度とはどのような制度なのか」という人が圧倒的に多い。ケアマネジャーとヘルパーの違い、具体的には「ケアマネジャーは直接的な介護は行わないが、介護保険制度のことはケアマネジャーに聞けばよい」ということがわかっていれば、何かあった時に必ずケアマネジャーに連絡するため、ケアマネジャーも動きがとりやすい。
- ✓ また、「チームケアとチームコーディネートがケアマネジャーの仕事である」ことも知っておいてほしい。ケアマネジャーに情報が入れば、その他の医療・介護の専門家全体にそれが伝わり、様々な観点からの対策を打てる。
- ✓ ケアマネジャーは相談業務の中で、要介護者本人と家族からのシグナルをつかんでいかなければならない。ケアマネジャーの態度によっては、シグナルを出しにくいこともあるのではないか。相手に合わせていかに柔軟に対応できるかで、ケアマネジャーの力量が問われる。

Gさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	Gさん	要介護者	Gさん	要介護者	Gさん	要介護者	Gさん	要介護者	Gさん	要介護者	Gさん	要介護者	Gさん	要介護者
7:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					
8:00	出勤	自宅	出勤		出勤		出勤		出勤					
9:00		デイ送迎		自宅										
10:00		デイサービス利用 (母親)						自宅				自宅		
11:00														
12:00		デイ送迎		デイ送迎										
13:00				デイサービス利用 (父親)										
14:00	勤務		勤務			勤務	自宅	勤務	勤務	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅
15:00							訪問マッサージ (父親)					デイサービス利用 (母親)		
16:00				デイ送迎										
17:00		自宅									デイ送迎			
18:00								自宅				自宅		
19:00														
20:00														
21:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅					
21:30	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					

※日曜日は固定休。土曜日は有給休暇を利用している。

備考

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Sさん）	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	正社員・フルタイム勤務 (製造業・企画部副部長)
家族構成	父（別居）・母（同居）
兄弟姉妹	弟（別居）
居住地	神奈川県川崎市
介護歴	27年

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4、母：要介護2
認知症	父：なし、母：なし
居住地	神奈川県 (父：介護老人保険施設) (母：労働者本人と同居)

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆27年前に父が脳卒中で半身不随、言語障害の状態になった。母とともに入浴や薬を塗るなどの介助をしつつ、介護保険制度導入前までは障害者としてデイサービスやNPO等の地域サービスを利用しながら、半年単位でリハビリ施設に入所するなどしていた。
- ◆市からの助成金で自宅に手すりを設置したり、トイレ・風呂を改修したりして対応していたが、父は3年前に、圧迫骨折で約1ヶ月入院後、自分では動けない状態になった。現在は、自宅から約2キロメートル離れた介護老人保健施設に入所している。
- ◆1年半前に母が心筋梗塞で倒れ、手術中に脳梗塞を起こした。リハビリ病院を退院後、自宅に戻って2ヶ月目に転倒骨折して再び入院した。昨年9月末に退院してからは、介護保険サービスを利用している。現在は家の中では介助の必要がない。
- ◆母の腎機能が落ちているため、自身は料理の下処理を担当している。朝食を必ず作り、もう1食分も作ってから出社する。保温式の鍋をフル活用していて、シチューや汁物や煮物を作っておく。母は認知症はないが忘れやすく、なるべく火を使わないような工夫をしている。また、右のまひが若干残っているため、とっさに動けず、万が一の事を考えると火を使うのは最小限に留めておきたいと考えている。
- ◆自身は数年前に、通信教育を受けながら介護福祉士の資格を取得した。介護施設で20日間の実習を行い、ボランティアの経験もある。これらの知識や経験は、父・母に対する介護に活かすことができている。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆母はデイサービスを週2日利用している。もともと行動的であったことから、1日は俳句・書道・陶芸・ピアノ・刺繍等ができる事業所、もう1日は歩行練習ができ、食事に定評がある事業所を選んだ。
- ◆母は自分が要介護状態になったことを受け入れられず、デイサービスの利用に抵抗感があり、不満があらわになっていた。そのため、ケアマネジャーにお世話になることも納得していなかった。しかし、実際に事業所に行ってみたらおもしろくて仕方がない様子である。母自らが俳句・書道・ピアノができる曜日を選んだり、ケアマネジャーに電話して「次はこれをやりたい」と言ったりしている。
- ◆ケアマネジャーは電話で状況を適宜報告してくれるだけでなく、面談も土曜日に設定するなど配慮してくれている。母もケアマネジャーを信頼しており、何かあった時には母から連絡をすることもある。
- ◆父のケアマネジャーは、これまでに3回代えている。以前のケアマネジャーには「お父様の様子はどうですか」と聞く姿勢がみられず、書類に印鑑だけ押ししてほしいと言われたこともある。日頃の父の様子も教えてもらえなかった。
- ◆母は週1回～2回、ケアマネジャーから教えてもらった介護タクシーを利用して、父が入所する施設へ面会に行っている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓リハビリ病院退院後にデイサービスの利用をすすめたが、Sさんから「母の性格には合いません」と言われ、見送った。母には早く元の状態に戻らなければという焦りもみられたが、最初は2人の意向に沿って母の様子を見守ることとした。
- ✓骨折による再度の入院後は、母も「娘にこれ以上迷惑をかけてはいけない」と思ったようで、デイサービスを利用することとなった。しかし、最初は「これからご自宅に伺ってもよいですか?」と連絡しても「何しに来るの?」と言われるなど、抵抗が感じられた。デイサービスを数回利用するようになってから「こんなことがあった」と笑顔で話してくれるようになった。個々を尊重する事業所で、新しい友達もできたことがよかったのではないかと。
- ✓Sさんの心配事が減るよう、Sさんの仕事を含めた生活を理解し、ケアマネジャーの立場からできることは何かをいつも考えるようにした。まずは母親が安定することがSさんの安心だと考え、デイサービスに早く慣れてもらえるよう、食事内容や歩行に係る注意点等をスタッフに個別にお願いした。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆大企業（製造業）の管理職（企画部副部長）でもあり、仕事の進め方等は自身でコントロールできる。そのため、母の介護が必要になってからも仕事内容は変えておらず、勤務先の規定内で始業・終業時間を変更している（現在は8時前に勤務先に到着～18時過ぎに勤務先を出発）。
- ◆以前、勤務先に介護休業を取得した者がいたため、自社に制度があることは知っていたが、介護休業期間中の給与額等までは知らなかった。そのため昨年、就業規則で介護休業制度の内容を調べた上で、自身も介護休業を取得しようと人事担当者に相談したところ、有給休暇20日と繰り越し分の有給休暇20日の合計40日分が残っており、それらを取得後に介護休業制度を利用してはどうかとのアドバイスを受けた。
- ◆結果として、35時間分の時間単位の有給休暇と、25日分の有給休暇を取得した。なお、有給休暇は1時間単位での取得が認められている。たとえば母の手術後の入院中、父が体調を崩して入院する事態が発生したり、父の状態が悪く入所施設から呼び出しの連絡があったりした時など、1時間単位の有給休暇を取得して対応できるなど、非常にありがたい制度である。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ Sさんが仕事に集中できるよう、急な要件以外は母を通じてメモのやり取りをしている。母の容体が心配な時は、仕事が終わる時間帯に電話をかけている。また、Sさんは休日はリフレッシュ時間を持つという考えであり、土曜日に訪問することは最低限に控えている。
- ✓ 今年の夏に「これまでは出張にも行けなかったが、ここまで母の状態が安定していれば1泊程度の出張に行ける」と話していた。人生の中で、母と仕事を同じくらい大切にしており、どちらにも全力であることがすぐにわかった。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆父が初めて倒れた時、母は高血圧であったことから、母に父を任せることはむずかしく、自身が仕事を辞めなければならないと思った。
- ◆リハビリ病院へ転院後は「元の生活に戻るわけではない」ということを受け入れねばならず、今後の生活のことを考えたら自身が仕事を辞めるわけにはいかないと考えが変わった。今までの生活を崩したくない気持ちの方が強く、父が転院を数回繰り返した3年間のうちに自身の生活の基盤をつくった。その際に自身の考え方もできたのではないかと。
- ◆母が倒れた時は父がショックで入院したが、仕事を辞めようとは思わなかった。むしろ、意識して自身の時間を確保し、リセットするようにした。たとえば現在、休日の朝食は母と一緒に食べ

るが、昼食や夕食は友人や知人、また、自身だけで食べることも少なくない。親との時間を優先する人が多いかもしれないが、自身の時間をもっとも大切であると考えている。自身の時間を多く確保することで、自身に気持ちの余裕が生まれる。介護する側に余裕がないと家族全員が崩れる。「自分の幸せを多くすることで家族の幸せが増える」との意識を持たなければ介護は続けられない。

(2) 両立できている秘訣

(仕事において)

- ◆上長とは良好な人間関係を築くことができしており、介護を行っていることを話している。また、同僚にも雑談の中で家族の話をしており、皆が状況をほぼ理解している。
- ◆父母の状態によって病院や施設に行かなければならない時は「今日は何時に帰らせていただきたい」と前もって周知しておく。そもそも自身の考えや、置かれている状況を周囲にはっきりと言える性格だからだと思うが、仕事を行う上で困ることはない。

(仕事以外において)

- ◆「自分で介護をしなければ」と思い込んだり、親戚や近所の方の目が気になったりして施設を利用することを躊躇する人も少なくない。母も父の介護を自宅で行いたいと言っていた。ただ、それだと自身の仕事に相当影響が出るのがわかっていたため、少しずつ母親の考え方が変わるよう話し合いを重ねた。母は最後まで納得はしていなかったが、結局は施設入所を選んで正解だったと確信している。
- ◆親のことは心配だが、ケアマネジャーや施設職員と信頼関係が築けていれば、介護を任せることができる。たとえば、母が入院した時は、父が入所する施設のケアマネジャーや職員に「お父さんはこちらで見るから、しっかりお母さんを見て」と言ってくくださった。頻繁に施設を訪問していたことで、職員とのコミュニケーションが十分にとれており、何かあれば施設事務所に相談もできる関係となっていた。「見てくださるだけでありがたい、声をかけてくださるだけでありがたい」と思っていると、自然と信頼関係を築くことができる。
- ◆27年前に父が入院し、自身が生活するために何が必要かと考えた時に、まずは介護サービスやそれを提供する事業者を調べた。インターネット環境も十分ではなく、あちこちの病院や相談室のソーシャルワーカーに聞いてまわった。その際に顔見知りになった人たちとのネットワークを大切に、いまでも様々な情報を交換している。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆介護を行っている人からみると不思議かもしれないが、介護に関する悩みはほとんどない。「不安がない」ということはないが、不安になっても仕方がないと思って前向きに考えるようにしている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ ケアマネジャーとして、家族にはどうということが起きるとつらく感じるかを聞き、解決方法を一緒に考える。そして「こうしたら少し落ち着くかもしれないから、まずはやってみましょう」と提案をしている。
- ✓ 働きながら介護を行っている方の中には自身の限界に気づかずに無理をしている方もいるが、Sさんは無理をせず、自身のことをよくわかった上で介護を行っている。
- ✓ 母は冒険心を持ち、一つのことができたなら次も挑戦してみたいと思う方である。介護を行うためにSさんは仕事を若干セーブしているものと思うが、母を無理に止めることはせず、母の自由を重んじたいと話している。家族の関係に無理がなく、自然体で生活している。
- ✓ Sさんは一人で頑張る人で、泣き言は聞いたことがない。「家族としてこうやっていきたい」というプランを常に持っており、ケアマネジャーにはそれを達成するための「介護のプロとしての意見」を求めている。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆自身が安心するためには、信頼関係が重要だと考えている。信頼できるケアマネジャーと出会うまで、ケアマネジャーは何回でも代えてもよい。職場でも信頼関係があれば、直接会わずにメールや電話で仕事を進めることができる。
- ◆弟や弟の妻は父の面会に来てくれるが、頼っていない。身内に頼りすぎないこともコツではないかと考えている。身内だからと甘えてしまい、「姉弟だから同じ負担を」と進めていくと、いずれ相手を責めるようになってしまう。自身が母と一緒に暮らしているからこそ、母の介護は自身が行い、自身ができない部分は家族ではなく専門家に任せようと考え方を割り切っている。
- ◆今でも病院のソーシャルワーカー（入院患者やその家族の相談を受け、支援を行う専門職）に多く相談しているが、ソーシャルワーカーという存在自体を知らない人もいる。可能な限り、介護に関する情報は事前に入手しておいてほしい。
- ◆介護を行っている友人には「移動時間は自由時間、途中でおいしいお店を見つけたりすることも重要だよ」と言っている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 自分に合うケアマネジャーに出会ってほしい。何か困った時、つらい時に相談に乗ってくれる人が一人でもいれば状況は変わってくる。実際、家族がつらそうにしている時に「何かつらいことはないですか?」と聞くと、「よくぞ聞いてくれました」と話し始めてくれることも多い。
- ✓ いつ・誰に相談すればよいかの見極めは難しく、できれば介護に直面する前に介護を行っている知人に詳しく状況を聞いたり、情報提供源となる地域包括支援センターに大まかな話を聞いたりするとよいだろう。「このことが起こったら、ここへ相談に行けばよい」ということがわかるだけでもかまわない。

Sさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	Sさん	要介護者	Sさん	要介護者	Sさん	要介護者	Sさん	要介護者	Sさん	要介護者	Sさん	要介護者	Sさん	要介護者
6:15	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤					
7:00								自宅				自宅		
8:00														
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00	勤務	自宅 or 通院 or 配偶者 面会	勤務	自宅 or 通院 or 配偶者 面会	勤務	自宅 or 通院 or 配偶者 面会	勤務	サービス 利用	勤務	自宅 or 通院 or 配偶者 面会	自宅 or 趣味	サービス 利用	自宅 or 趣味 or 通院 付き 添い	自宅 or 通院 or 配偶者 面会
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅	自宅	帰宅			自宅		
20:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					

備考

※要介護者は、週1~2回、介護タクシーを利用して、配偶者が入所する施設へ面会に行っている。
 ※要介護者は、週1回歯医者へ自身で通院している。また、月1回Sさんが付き添って病院へ通院している。

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Kさん）	
性別・年齢	女性・40代
就労状況	非正社員・フルタイム勤務 （歯科衛生士）
家族構成	義母（同居）、配偶者（同居）、 子3人（同居）
兄弟姉妹	妹（別居）
居住地	島根県松江市
介護歴	6年

要介護者	
性別・年齢	女性・70代
労働者本人との続柄	配偶者の母
要介護度	要介護1
認知症	あり
居住地	島根県（労働者本人と同居）

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆2009年5月に自宅を新築して以降、義母が自分で車を運転し、週1回は自宅へ来るようになった。義母の自宅には段差があるからという理由であったが、義母は同居を望んではいなかった。自身はその当初より、義母の様子をみていて「少しおかしい」「物忘れかな」と感じることはあった。
- ◆しばらくすると、自宅に来る時に「曲がるべき信号を通り過ぎて、ちょっと先まで行ってしまった」という状況が数回続き、また、同じ話を繰り返すようになったため、2009年11月に神経内科を受診することとし、車の運転を辞めさせた。また、2010年から自宅で同居を始めた。
- ◆同居してからは、義母の認知症が悪化した。被害妄想からメモに「通帳がなくなった」「印鑑がない」「向かいの団地には泥棒がいる」「警察には言った」などと大量に書き記し、部屋中に散らかしていた。
- ◆そのため地域包括支援センターに相談し、2012年に介護認定を受けることとなった。要介護1が続いているが、認知症の症状が悪化し、現在は義母自身の名前を呼ばれてもわからないようである。
- ◆自身は義母の食事を用意したり、入浴の介助をしたりしている。日中は仕事に出ているため、食事は朝食に義母が好きな菓子パン、昼食にまんじゅうや餅など腹もちがよいものを置いておく。これは、ケアマネジャーに「義母は、一日一食でも食べられればよい」と聞き、実践しているものである。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆義母は2012年からデイサービスを利用するようになった。初めは週1回であったが、「なぜ出なければならぬのか」と言い、なかなか行こうとしなかった。しかし、ケアマネジャーから「デイサービスに行くと、いろいろな体験ができる」と聞き、渋々行ってみたら楽しみのようになったようである。その後、徐々に週2回～3回に利用回数を増やし、現在は週4日の利用である。
- ◆デイサービスの利用日以外も義母自ら自宅の外へ出かける準備をし「出てきますけん」と言って出かけるが、義母が自宅を出たあとに自身が追いかけて行くと、義母は外へ出て少し行ったところで迷っていることがほとんどである。
- ◆ショートステイも月1回（1泊2日）利用している。「今日は泊まりの仕事だから、夜勤だね」と言いながら送り出すが、義母は「帰りたい」と電話をかけてくる。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ デイサービスの利用回数を増やすに当たっては、Kさんに「一日中悶々としながら『通帳がなくなった』と考えてメモを書き続けて自宅で過ごすことの方が、本人も苦しいのではないか」「疲れるかもしれないが、いろいろな人と接することで状況が変わるかもしれない」と伝えた。結果としてメモはどんどん減り、外出もできるようになった。
- ✓ 緊急時のためにショートステイ先の見当をつけておく必要があることから、2014年1月から「お泊りの練習」を始めることとなった。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆歯科衛生士として、自宅近くの歯科医院にて8時～17時のフルタイムで働いている。木曜日・土曜日午後・日曜日が固定休であり、残業がある場合には21時頃に帰宅する。
- ◆上長や5人の同僚は、介護を行った経験はない。しかし、以前、自身の勤務先で義母が歯科受診したため、上長や同僚は自身が介護を行っていることを知っており、理解もある。初めてデイサービスを利用する時は「9時に事業所から迎えが来るため、それを見届けたい」と申し出たところ、快く受け入れてくれた。
- ◆義母の通院は、原則として自身の休日である木曜日としている。勤務先に相談すれば融通をきかせてくれるだろうが、現在のところは自身の休日に合わせて通院することに問題はない。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ ケアマネジャーとしてこれまで担当したケースのなかには、「介護のために仕事を辞めなければならない」と考えている人もいた。その人に対しては「要介護者である母も一人で頑張らなければならない時がある。自宅で母と一緒に過ごしていても働いている時と同じように心配事はあるだろうから、今、仕事を辞める必要はない。自分が心配事をどのようにサポートできるかを考えるから、頑張ろう」と伝えた。
- ✓ 同じように、Kさんにも「あなたは頑張っている」「何かあれば一緒に考えるから、24時間いつでも連絡してください」と声をかけている。また、義母本人の立場で考えたこと、たとえば「義母は嫁にサポートしてもらい、自宅で生活し続けられることはとても幸せだよ」と言い続けている。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆ 神経内科を受診した頃が一番つらかった。同居してからは義母が書くメモに怒りも覚えた。そのような時には自身は車で遠くまで出かけ、ストレスを発散していた。最近は「ガソリン代を費やしてまで出かけるのもどうか」と思うようになり、「もういいか」という気持ちにもなる。
- ◆ 義母がデイサービスを週4回利用するようになり、生活のリズムができてからは徐々に義母の認知症は病気である旨を受け入れることができるようになってきた。通院時に医師に「最近どうですか」と聞かれても、「あんなものじゃないですか」と答えることができる。しかし、現在でも義母の態度によっては自身が感情的に言い返してしまい、あとで落ち込むことがある。そうしたことを友人に相談すると、相談するたびに「みんなそうだけん、心配ない」と言ってくれ、毎回すっきりできる。
- ◆ 高校生の子どもの部活の試合を観戦することもストレス発散につながっている。最近はそれもままならなくなっているが、子どもの試合はあと何年も続くわけではなく「今だけは観させてほしい」と考えており、場合によっては日曜日にデイサービスを利用することも視野に入れている。

(2) 両立できている秘訣

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆ 月1回は実際に会い、それ以外はメールでケアマネジャーと連絡を取り合っている。認知症はもちろん、介護について知らないことが多く、ケアマネジャーから様々な情報を教えてもらう。義母が日中、自宅で一人で過ごしている際の留意点や、今後、病気はどうなるのか、どのように接したらよいのかなども相談しているが、自身からの質問に丁寧に答えてもらえるとうれしく、

「こんなものなのだ」と気持ちが楽になる。また、ストレスを溜めている時は愚痴を聞いてもらうこともある。

- ◆デイサービスの利用に当たっても、初めは義母を自宅外へ連れ出すことがよいことなのかどうか迷っていた。認知症であることが周囲にわかり、かわいそうな気もしていた。しかし、ケアマネジャーに「抱え込んでいる方がつらいかもしれない」と言われ、「ああ、そうか」と考え直すことができた。

(家族のサポート)

- ◆自身が残業により帰宅が遅くなる時には、子どもたちにLINEで「先に帰ったら、おばあちゃんをお風呂に入れておいて」と連絡している。義母は風呂に入るまでに時間を要することが多く一筋縄ではいかないが、子どもたちは非常に協力的である。
- ◆子どもたちは学校の授業では学ぶことができない「介護」を自宅で時間をかけて学び続けており、対応策も身につけているようだ。長女は祖母の介護を行っていたこともあり、ケアマネジャーと相談して看護師養成の専門学校へ進学することを選んだ。
- ◆配偶者は仕事からの帰宅時間が遅く、頻繁に出張もある。義母の自身に対する態度がきついことを気にしており、配偶者自身が自宅にいる時には義母に風呂を促したり、食後に薬を服用させたりしている。義母は配偶者のことを「息子」というより「彼氏」と思っているようであり、配偶者が自宅にいるととてもこやかになる。
- ◆配偶者は、自身にストレスが溜まっていることを心配しており、自身が配偶者に「今日、我慢ができなくてこんなことを言ってしまった」と伝えると、「義母はどうせ忘れるし、あなたが溜めこむよりはいい」と言ってくれた。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆デイサービスを利用していない水曜日・金曜日の日中は義母が自宅で一人で過ごすこととなり、心配である。義母には認知症があるが要介護1であり、現在の介護プランで介護保険サービスの利用限度額上限に達しており、悩ましい。
- ◆義母に徘徊がみられるようになった時は「仕事を辞めなければならない」と考えた。今後、義母が一人で自宅で過ごす水曜日・金曜日に何か事故が起きてしまったら、本当に辞めなければならないかもしれない。また、それはそう遠くないうちかもしれないと危惧している。
- ◆歯科衛生士という専門職に就いているため、本当は仕事を辞めたくない。義理の姉は以前は介護職に就いていたし、現在は専業主婦であることから義母のサポートをお願いしたいが、子どもが小さいために言いづらい。
- ◆義母のお金は義理の姉が管理しているため、自身や配偶者がお金の使い道を決められない。義理の姉が自宅に来ると義母が片時も義理の姉から離れず、相談したくてもできない状況にある。
- ◆自身の両親は、県内ではあるが自宅から6時間ほど離れた場所に二人暮らしをしており、元気で

ある。しかし、もし緊急事態が発生し帰省することになっても、義理の姉は家族とともにアパートに住んでおり、義母を預けることは難しい。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 初めて体験する場合、家族が要介護者の認知症の症状を受け入れることは難しいかもしれない。「この先どうなるのだろう」という不安もあるだろう。また、「他の人はどうなのか」も知りたい。ケアマネジャーとしては「そうだよ、大変だよ」と頷きながら、「認知症の人にはこのような症状がある」と十分に説明し、家族に認知症を理解してもらう必要がある。
- ✓ Kさんのケースでは、徘徊により義母がどこに行ったかわからなくなった時を想定し、あらかじめ警察へ顔写真を届けている。また、隣近所の人にも義母が認知症であり、徘徊する可能性があることを伝えておいたり、地域包括支援センターが発信している見守りネットワークのメルマガにも情報を入れたりしている。
- ✓ それらについてKさんはすぐに理解してくれた。もしKさんが納得できないことがあれば「嫌だ」と率直に言ってくれることもありがたい。Kさんが嫌なことは自身も受け止め、「それでいいけん、でもこうしたらいいかもね」と別の選択肢を提示するようにしている。
- ✓ 自身がKさん宅を次回訪問する際には義理の姉にも同席してもらい、今後の介護について一緒に考える予定である。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆ 介護を行っていることを一人で考え込まずに応援してくれる人を見つけ、介護を行う側も介護される側もお互い気持ちよく過ごせるようにしてほしい。介護を行う側がストレスを感じていたら、介護される側もストレスを感じてしまうのではないかな。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 介護は突然直面するため、皆が戸惑う。ケアマネジャーのサポートがあることを知ってほしい。
- ✓ 家族には、ケアマネジャーに自分の気持ちを素直に話してほしい。話すことができずに一人で抱え込むとつらくなる。
- ✓ 現在の20歳代以下は核家族で育っていることが多く、介護に関する情報や体験がない。Kさんの子どもたちはKさんが介護を行っているところを見ており、「いざという時も大丈夫」という経験が残った。もし家族内で介護の経験がなくとも、たとえば学校の授業の一環として特別養護老人ホームへ見学に行くなどして「歳を重ねるとはこういうことなのだ」と見聞きすることが重要である。

Kさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日					
	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者				
7:00	自宅		自宅		自宅				自宅		自宅							
8:00	出勤	自宅	出勤	自宅	出勤		自宅	自宅	出勤		出勤	自宅		自宅				
9:00		デイ送迎		デイ送迎			デイ送迎	デイ送迎			デイ送迎							
10:00		デイサービス利用		デイサービス利用			デイサービス利用	デイサービス利用			勤務	デイサービス利用						
11:00																		
12:00	勤務				勤務				勤務				勤務		帰宅			お出掛け 集い
13:00						自宅	自宅			自宅								
14:00																		
15:00											自宅							
16:00																		
17:00	帰宅	デイ送迎	帰宅	デイ送迎			デイ送迎	デイ送迎			デイ送迎	デイ送迎						
17:45																		
18:00																		
19:00	自宅	自宅	自宅	自宅			自宅	自宅			自宅	自宅		自宅				
20:00																		
20:45					帰宅				帰宅									
					自宅				自宅									

備考 ※月に1回、1泊2日でショートステイ利用。

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人 (Hさん)	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	正社員・フルタイム勤務 (漁業組合・経理担当)
家族構成	子2人(別居)
兄弟姉妹	なし
居住地	徳島県徳島市
介護歴	3年

要介護者	
性別・年齢	女性・70代
労働者本人との続柄	母
要介護度	要介護2
認知症	あり
居住地	徳島県(労働者本人と同居)

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆母は60歳代の時から豆腐を買いに行ったら冷蔵庫が豆腐だらけになるほど買っていたり、コンビニでお弁当を何人分も買って帰ってきたりすることがあった。自身は当時、岡山県に子ども2人とともに3人で住んでいたが、母と同居している父からその話を聞いており、また、帰省した時にその様子を見ていたことから、病院へ連れて行こうとした。しかしながら、母は「おかしいことはない」と頑なにこれを拒否していた。
- ◆2012年に自治体から健康診断の案内があった時に「自身も健康診断を受けるから、一緒に受けよう」と母を誘い病院を訪れたところ、認知症と診断された。また、介護認定を受け、要介護1と認定された(現在は要介護2)。
- ◆父は2013年のがんと診断され、入院した。その頃、自身は徳島市に戻りマンションで暮らしていたため、仕事帰りに実家へ寄り、認知症の母の3食分の食事を準備した。休日も実家へ行くなど、マンションへは自身が寝るために帰るだけだった。
- ◆父が末期となり、入退院を繰り返すようになってからはほぼ実家に寝泊まりすることになったが、父は入院時にも「母を病室で見る」と言った。自身は母に毎日デイサービスを利用してほしかったが、看護師も「認知症ですか？お父さんがおっしゃるなら連れてきていただいてもかまいません。ただし、お母さんが部屋から出たらナースコールをしてください」と受け入れてくれた。
- ◆2015年7月に父が亡くなったことから、自身は母と2人で実家で暮らし始めた。しかしながら母の認知症の症状が進み、自身が介護を行うことに限界を感じるようになったため、ケアマネジャーと医師に相談し、3ヶ月前から母は入院している。
- ◆現在は精神科病棟から認知症病棟に移り、状態も安定していることから、病院には「退院してほ

しい」と言われている。母は父が亡くなったことを理解しておらず、自身に対して「お父さんは私がここにいることについて、何も言っていないのか」と聞いてくる。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆母はデイサービスを週4回利用している。また、父が入院していた時や、母の介護により自身の身体がつかなくなった時は、お泊りデイサービス（デイサービス利用者が、その事業所にて宿泊する）を利用する。
- ◆父は初め母の認知症を受け入れることができず、自身が父に「デイサービスを利用した方がよいのではないかと話しても、世間体を気にしてこれを拒否した。しかし、母の認知症の症状が進むにつれ父は母を叱るようになり、そばで見ている「これは少しでも2人の間に距離をあげなければならない」と考えた。そのため、自身が父を説得し、デイサービスの利用を認めさせた。
- ◆母は気分が波があり、デイサービスへ喜んで行く時もあるし、「仕方ないから行くか」という時もある。事業所へ行きさえすれば楽しいようだが、とりわけ父が入院してからは事業所へ行くまでに時間がかかるようになった。たとえば以前、「『今日は父が行かなくてよいと言ったから、行かない』と言っている」と、ケアマネジャーから自身に確認の電話がかかってきたこともあった。
- ◆デイサービスの送迎時間は自身が働いている時間であるため、母が自宅で1時間程度、一人で過ごすこととなる。それを心配していたところ、事業所が一番先に母を迎えに来て、一番最後に送るようにしてくれた。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 認知症がみられるが要介護度が低い場合、介護保険サービスの限度額の関係からデイサービスを利用できる回数が抑えられてしまう。
- ✓ お泊りデイサービスは介護保険サービス外のサービスであるため、ある程度の費用負担が発生するが、働いている家族の要介護者が利用しているケースは少なくない。
- ✓ デイサービスの送迎者は、曜日によって異なる。Hさんの母の状態には大きな波がみられることからその都度必要な対応が異なる可能性があるため、ケアマネジャーとデイサービスの職員は小さなことでも情報を共有するようにしている。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆漁業組合にて経理をメインとし、8時30分～17時までのフルタイム勤務で働いている。原則として土曜日・日曜日が休日であるが、11月～4月までの繁忙期には20時くらいまでの残業や休日出勤も多い。
- ◆勤務先の常駐職員は自身ともう一人の事務職の2人である。組合長を含め、日常会話の中で母が

認知症であることを知っており、理解もある。たとえば、父が入院した時には組合長が「仕事を1時間～2時間程度抜けてもかまわないから、病院に様子を見に行った方がよい」と言ってくれたり、休日出勤時にはやむをえず勤務先に母を連れて行くこともあるが、それを受け入れてくれたりする。

◆勤務先の理解があるからこそ、仕事を続けることができているのだと考えている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 家族との信頼関係を築くために心がけていることは、家族と会う回数および時間である。働いている家族の場合には、メールを利用して連絡を取ることが多い。
- ✓ 介護休業制度や介護休暇制度の利用には、職場の上長や同僚の介護に対する十分な理解が必要ではないかと考える。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆夜中に自宅内を徘徊する母のことが気になり、勤務先から帰宅すればまた母との生活となる。ほとんど眠ることができないまま出勤する状態が続いており、自身は医師から睡眠薬を処方してもらっている。また、心臓の調子も芳しくなく、先日は発作で倒れ、友人に電話をかけ、病院に連れて行ってもらった。
- ◆以前の母を知っているからこそ、そのジレンマで余計に母に対して腹を立てることもある。要介護4の義理の親の介護を行っている友人からは「『違う目』で親と接することができるようになるまで5年かかった」と言っていたが、自身はまだそうはなっていない。
- ◆父が亡くなってから、母は自身が言うことをほとんど聞かなくなった。母は父が亡くなったことを認めたくないのか、遺影を見ると言動が荒くなる。認知症の母に対して「だめ」と言うてはいけないことを理解してはいるが、2人で暮らしているとどうしてもストレスが溜まってしまう。外出する気力もなく、休日は自宅にこもっている。友人が連れ出してくれる時もあるが、友人と話している間も母のことを考えてしまう。
- ◆「このままだと母にも自分にもよくない」と考え、ケアマネジャーと医師に相談し、母は入院することとなった。現在は睡眠薬を服用して熟睡することができているが、母が退院すれば夜中の徘徊が心配でその睡眠薬を服用することは難しいだろう。

(2) 両立できている秘訣

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆父はケアマネジャーに頻繁に母のことを相談していたようである。その事実は父が亡くなってからケアマネジャーに聞いて知ったが、「あの父がそのようなことまで相談していたのか」と驚いた。父は自身が仕事をしていることを気遣い、自身には細かいことまで話していなかったようである。
- ◆父の入院中は、ほとんど毎日ケアマネジャーに電話で相談していた。業務時間以外の電話にもいつも対応してくれ、ありがたかった。相談できる相手がいるのといないのとでは、安心感がまったく違う。

(家族のサポート)

- ◆長男は結婚し、自宅近くに住んでいる。母の介護に対して非常に協力的であり、父とともに、母が利用するデイサービスの事業所候補のいくつかに見学に行ってくれた。長男は働いているが、市役所等へも自身の代わりに平日に手続きしてくれた。
- ◆ケアマネジャーとはすべて父と長男が連絡を取り合っており、自身は父が入院してから初めてケアマネジャーと会ったほどである。
- ◆母が通院する際には自身が予約を取り、当日は長男夫婦とケアマネジャーが付き添うことになっている。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆父は母が認知症である旨を近所の人に伝えていなかった。母はふと外へ出て、近所の人にお米を借りに行ったり、「町内会費の集金があったが、持ち合わせのお金がない」と近所の人にお金をもらったりしていたようであるが、母の受け答えははっきりしているため、近所の人もおかしさを感じながらも対応してくれていたようである。
- ◆父が亡くなってからは母が訪ねそうな近所の人に母が認知症である旨を伝えに行ったが、これは自身が仕事をしている間、母が自宅で一人で過ごすことは難しいと考える行動の一つである。
- ◆母の定住の場所として特別養護老人ホーム等も考えている。経済的なこともあり、勤務先の同僚も低料金の施設を探してくれているが、そのような施設は空きを待っている人も多く、すぐには入所できない。入所することができて初めて「安心できた」と思えるのではないか。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ Hさんの父はデイサービスの事業所を頻繁に訪れ、母のことを相談していた。相談してもらえば、どのような対応をとればよいかの対策を立てることができる。
- ✓ Hさんに対しては、Hさんに共感し、Hさんの立場になって話を聞くことが重要であると考えた。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆ ケアマネジャーに何でも相談してほしい。一人で悩んでいると後ろに下がるばかりだが、相談すれば少しずつではあるが前に進んでいく。要介護者と家族が共倒れにならないようにすることが重要である。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 一人で介護を抱え込まず、頑張りすぎないでほしい。悩みを溜めこまないことが重要である。ケアマネジャーをはじめ医師や介護の専門家に相談してもらえば、どのようにすれば状況が改善するかの何かしらのヒントを得ることができるだろう。

Hさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	Hさん	要介護者	Hさん	要介護者	Hさん	要介護者	Hさん	要介護者	Hさん	要介護者	Hさん	要介護者	Hさん	要介護者
7:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					
8:00	出勤		出勤	自宅	出勤	自宅	出勤	自宅	出勤	自宅				
9:00														
10:00				デイ送迎		デイ送迎		デイ送迎		デイ送迎				
11:00														
12:00														
13:00	勤務		勤務	デイサービス利用	勤務	デイサービス利用	勤務	デイサービス利用	勤務	デイサービス利用				
14:00		自宅									自宅	自宅	自宅	自宅
15:00														
16:00														
17:00				デイ送迎		デイ送迎		デイ送迎		デイ送迎				
18:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅					
19:00		自宅		自宅		自宅		自宅		自宅				
20:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					

※要介護者は現在は入院中である。

備考

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Yさん）	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	非正社員・フルタイム勤務 (運送業・事務)
家族構成	父（同居）
兄弟姉妹	弟（別居）
居住地	新潟県 a 市
介護歴	3年（母の介護で10年）

要介護者	
性別・年齢	男性・80代
労働者本人との続柄	父、母
要介護度	父：要介護2、母：要介護3
認知症	父：なし、母：あり
居住地	新潟県（労働者本人と同居）

※ただし、母は2015年8月に死去

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆母が2015年8月に亡くなるまで、父とともに母の介護を10年以上行っていた。母は徘徊することもあったが、父は定年を迎えてから自宅で生活しており、3年前までは介護保険サービスを利用せずに主に父が介護を行っていた。
- ◆2012年に母が大腸がんの手術を受けた際、病院のソーシャルワーカー（入院患者やその家族の相談を受け、支援を行う専門職）に「認知症が重いため、介護保険サービスを利用しないと退院は難しいのではないか」と言われ、介護認定を受けたところ、要介護3であった。
- ◆同じ頃、父は母の介護による疲れで気持ちが落ち込み始めたり、日付があやふやになったりし始めた。そのため、自身は父にデイサービスを利用してほしいと考え、父も2014年に介護認定を受けることとなった。
- ◆父は要介護1と認定され、母の入院時にショートステイは利用したものの、デイサービスの利用は拒んだ。半年後には、利用しなかったことが影響したのか要介護2となった。
- ◆なお、父は2015年11月より入院中であるが、入院前は自身は父のデイサービスの見送りや、自身の仕事が休みの時の食事準備等を行っていた。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆父は要介護認定を受けた後、デイサービスのみならずショートステイも拒んでいたが、自身が母の病院と自宅の行き来で忙しくしていた様子を見て、しばらくしてから利用することを渋々認めた。
- ◆母が退院後は、週1回は父と母が同じ曜日にデイサービスを利用した。残り2回は異なる曜日と

したが、すべて同じ曜日にするとうが母をケアすることに疲れてしまうと考えたためである。

- ◆父は入院直前には、デイサービスを週3回、ヘルパーを週2回、ショートステイを月2回（日曜日から水曜日の3泊4日）利用していた。父のショートステイ期間を、自身の休息の時間に充てている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ Yさんにとって、自身は3人目のケアマネジャーである。
- ✓ Yさんの自宅近くには認知症に対応したデイサービスの空きが少ないため、予約が取れない日にはヘルパーを利用するなど、日中に父が一人で過ごすことがないようにしている。
- ✓ ケアマネジャーとして、家族に自分の時間を確保してもらうため、ショートステイは要介護者の負担を考えながらも家族の休日に合わせて利用するようプランを立てている。家族は常に要介護者のことを考えており、頭も体も休まらない。ケアマネジャーが家族のこともケアしなければ、介護を続けることができなくなってしまう。
- ✓ なかには「自身がいつも家にいるにも関わらず、ショートステイを利用することにはためらいがある」と考える家族もいるが、そのような場合には「介護保険制度は要介護者の自立支援だけでなく、家族の支援も対象である。遠慮しないで利用した方がよい」と伝えている。
- ✓ 介護にどの程度の金額を拠出できるかは非常に重要であり、家族に初めて会った際に尋ねている。また、介護保険制度でカバーできない部分は、たとえば親戚や友人、近隣の人にサポートをお願いできるのか、あるいはインフォーマルサービスを頼むのかなども併せて確認している。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆現在、運送業のb課に所属している。9時30分～18時までのフルタイム勤務、火曜日と水曜日が固定休であり、残業はほとんど発生しない。
- ◆母に大腸がんが見つかった時に、当時の職場（c課）の上長に「認知症の母が大腸がんで入院することになったため、しばらく休暇を取得したい」と伝えた。その後すぐに母に別の末期がんが見つかり、医師から「余命6ヶ月未満」と言われた。仕事を辞めようかと考えたが、約2ヶ月間は年次有給休暇を取得しながら病院に付き添った。
- ◆年次有給休暇が残り20日を下回ってくると徐々に不安になり、改めて上長に相談すると、「介護休業制度を利用して、そのまま付き添った方がよい」とアドバイスを受けた。医師からは「これ以上の治療はむずかしい」との話もあったため、介護休業制度を利用して母の終末期ケアを見守ることを決意した。
- ◆上長は自身と同年代で介護を行っていたことがあり、また、同僚もすでに親を亡くしたり、介護を行う可能性がある人が多かったりしたため、皆がそのような状況に理解があることはありがたかった。

- ◆介護休業期間中は、毎月、勤務先に社会保険料の立替金を支払うために出向いており、その際に同僚と情報交換をした。また、総務人事課の担当者は必要があれば書類を送付してくれ、「またお会いすることを楽しみにしています」とのメモも添えてくれるなど、特に不安を感じることはなかった。
- ◆勤務先の介護休業期間は要介護者一人につき1年間であるが、まずは6ヶ月の申請とした。期間満了が近づいてきた際に上長を通じて総務人事課から「もうすぐ6ヶ月経つがどうするか。あと6ヶ月間は延長が可能である」との話があったため、6ヶ月間の延長を申請した。
- ◆延長申請時には上長が代わっており、その上長は40歳代だった。上長自らが介護に直面していないこともあり、介護に対する理解がそれほどあるわけではなかった。自身が介護休業期間中に新たに派遣社員2人を受け入れ、自身が担当していた仕事を任せていたこともあり、復職面談時には「本当にフルタイムで働けるのか」「総務人事課に、これまでとは異なる『勤務時間がシフト制ではない部署』に異動できるように頼んでみる」と言われた。
- ◆ただし、結局は介護休業前と同じ部署（c課）に戻った（現在は、b課に異動している）。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 勤務先に介護を行っていることを伝えていないと仕事に電話を取り次いでもらえないことがあるため、家族に連絡をする際には電話をかける時間帯をあらかじめ決めておくか、メールを利用している。ただ、なるべく勤務先には介護を行っている旨を伝えてほしい。
- ✓ Yさんから「仕事を辞めようと思った」と相談された時には、「介護はいつか終わりが来る。終わった後のことも考えると、仕事を続けた方がよい」とアドバイスした。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆介護休業期間中は「母とゆっくり過ごしたい」という気持ちがあったが、復職3ヶ月前から、復職のために自身で母の転院先を探し始めた。当時、母の担当だったケアマネジャーは2人目であったが、その2人目のケアマネジャーから「自身で転院先を探した方が転院先からの心証がよいため、自身で動いてください」と言われたためである。
- ◆両親の介護を行いながら入院先の医師等から紹介を受けて様々な転院先候補を見学したが、2人目のケアマネジャーからのフォローは少なかった。
- ◆1人目のケアマネジャーは事業所の配置転換で母の担当から外れたが、異動時に「今後も何か困ったことがあったら言ってください」と声を掛けてくれていた。自身としては「担当ケアマネジャーでなくなったら、相談できない」と思っていたが、その時は一番つらく、よほど1人目のケアマネジャーに相談しようかと悩んだ。

- ◆最終的には訪問看護師の紹介で緩和ケア病棟へ入院することができたが、転院先を探している際にその訪問看護師から「ケアマネジャーは代えられる」と聞いたこと、また、友人からも「ケアマネジャーを代えたらどうか」とアドバイスを受けたことから、「1人目のケアマネジャーに迷惑をかけるくらいならば、転院をきっかけに事業所（ケアマネジャー）を変更しよう」との考えに至った。
- ◆3人目のケアマネジャーには、父を担当してもらっている。

（2）両立できている秘訣

（家族・親戚のサポート）

- ◆母が入院した時は自身が病院に通っていたため、弟が父の介護を行ってくれた。また、母が入院中に父も入院した際には、弟が父の病院に付き添ってくれた。
- ◆昨年9月に、自宅から1時間ほど離れたところに弟は単身赴任になったが、義理の妹もサポートしてくれる。

（ケアマネジャーのサポート）

- ◆ケアマネジャーを代えて安心した。現在の3人目のケアマネジャーに初めて会った際には、1時間程度、じっくり話を聞いてくれたため感謝している。
- ◆また、母が亡くなった際にも3人目のケアマネジャーは自身のことを心配してくれ、心強かった。

（3）両立に当たっての悩み

- ◆復職後、総務人事課に「勤務時間を短縮することは可能か」と尋ねたところ、「短縮勤務も制度として整備しているが、介護休業を1年間取得したため利用することはできない」と言われた。介護休業取得前に知っていれば働き方を工夫できたかもしれない。
- ◆勤務先は介護を理由として利用できる制度を十分に周知してほしい。上長にも勤務先の制度のみならず、介護保険制度や介護保険サービスのことを理解してほしい。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 契約時の重要事項の説明時に「ケアマネジャーを交代することもできる。自分ではだめだと思ったら、遠慮せずに『交代』と言ってください」と伝えている。
- ✓ 家族の意見を聞くことを重視している。もちろん自分の意見も提示するが、押し付けることはせず「このような方法もあるけれど、家族が要介護者本人と相談して決めてください」と、いくつかの選択肢を示すようにしている。
- ✓ Yさんに対しては、精神的支援が最も必要だと考えた。要介護者に対しては介護保険サービスの支援があるが、家族に対する支援はケアマネジャーが行わなければならない。具体的には「よく頑張っていますよ」と積極的に褒めるようにした。また、父の状況を聞くことも重要だが、Yさん自身の話を優先して聞いた。
- ✓ 仕事と介護の両立を実現している人は、何かあったときに必ずケアマネジャーに相談してくれる。Yさんにも「困っていることがあれば、ケアマネジャーが助けることができる」という認識を持ってほしかった。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆ 仕事と介護を両立させるためには、職場のサポートが不可欠である。同僚に手伝ってもらえれば働き続けることができるようになるため、まずは職場に介護を行っていることを伝え、自身が理解を得られるような行動をみせることが重要である。
- ◆ たとえば、自身は社会保険料の立替金の支払い時に勤務先を出向く際、お菓子を持って行った。また、職場ではあまり「No」は言わず、自身ができることには率先して取り組んでいる。それにより、同僚は「誰もが通る道なのだから、お菓子を持って来なくてもよいのよ」「あなたは頑張っているから、応援する」と言ってくれた。同僚にそのように言ってもらえるか、また、復職後に気持ちよく働き続けられるかは、自身の行動から自然に決まるものだと考える。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 介護には多くの専門家がいる。ケアマネジャーだけではなく、医師・訪問看護師・ヘルパーなど、信頼できる専門家に愚痴や悩みを言ってほしい。介護は「一人で頑張る」のではなく「チーム皆で頑張る」ものであり、弱音を吐くことがあってもよい。
- ✓ Yさんが介護休業を取得しやすかったのは、普段から同僚に信頼されるような働き方をしていたからではないか。「介護を行っているからその仕事は無理」と言ってすぐ仕事から逃げるのではなく、Yさんのように「できることはやろう」という姿勢が重要であろう。

Yさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	Yさん	要介護者	Yさん	要介護者	Yさん	要介護者	Yさん	要介護者	Yさん	要介護者	Yさん	要介護者	Yさん	要介護者
7:00	自宅						自宅	自宅	自宅	自宅	自宅		自宅	自宅
8:00														
9:00	出勤						出勤	デイ送迎	出勤	デイ送迎	出勤		出勤	デイ送迎
10:00		自宅									自宅			
11:00														
12:00		ヘルパー利用						デイサービス利用		デイサービス利用		ヘルパー利用		デイサービス利用
13:00	勤務		自宅	自宅	自宅	自宅	勤務		勤務		勤務		勤務	
14:00														
15:00		自宅									自宅			
16:00		ヘルパー利用						デイ送迎		デイ送迎		ヘルパー利用		デイ送迎
17:00														
18:00	帰宅	自宅					帰宅	自宅	帰宅	自宅	帰宅	自宅	帰宅	自宅
19:00	自宅						自宅		自宅		自宅		自宅	
20:00														

備考

※勤務時間（9:30～18:00）固定勤務。火・水曜日は固定休。
 ※隔週で日曜から水曜（3泊4日）ショートステイを利用。

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Kさん）	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	非正社員・フルタイム勤務 (中学校講師)
家族構成	子3人（うち2人は同居、 1人は別居）
兄弟姉妹	妹（別居）
居住地	岡山県岡山市
介護歴	7年

要介護者	
性別・年齢	男性・60代
労働者本人との続柄	配偶者
要介護度	要介護5
認知症	あり
居住地	岡山県（労働者本人と同居）

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆7年前に夫が脳内出血を起こし、重度の障害を持った（身体障害者手帳の交付を受けている）。
- ◆急性期の開頭手術・治療を終えて症状を落ち着かせ、今後の方向性を決める時、入院先の医療スタッフから「生活が立ち行かなくなるから、一緒に暮らすことは難しい」と言われたが、親身になって複数のリハビリ病院を紹介してくれた。
- ◆リハビリ病院を4ヶ所訪れた上で、通常3ヶ月で転院しなければならないところを「最期まで引き受ける」という方針のリハビリ病院に転院することに決めた。「早く夫を連れて家に帰りたい」「夫と一緒に絶対に自宅で暮らしたい」という希望は、医療現場を知るスタッフたちには無謀と思われただろうが、そのリハビリ病院は「できる範囲でやりましょう」とまずその希望を受け入れてくれた。スタッフからは「スタッフとしての仕事の範囲プラスアルファ」のアドバイスがあった。
- ◆その後も「夫と家に帰りたい」と繰り返し言い続けていたところ、リハビリ病院のケアマネジャーが様々なところに話を持ちかけ、現在利用中の介護サービス事業所が「引き受けましょう」と受諾してくれた。
- ◆夫は重度の障害者であるため、自身が介護を行うことはほとんどない。しかし、夫の介護を機に自動車免許を取得し、大きな車椅子も乗せることができる自動車を購入した。週末は、リハビリの一環として夫を自動車に乗せ、出向いた先で散歩をしている。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆夫は重度障害者であるため、ケアマネジャーが経験豊富な主治医やヘルパーを推薦してくれた。その医療・介護スタッフの方々から「このような方法もある」と多くのアドバイスを受け、お互いに情報交換を行うなかで、夫を支えるための『『ものすごい』チーム体制』を整えることができた。
- ◆現在は介護保険サービスと障害福祉サービスを利用しており、週4日はデイサービスを利用して。自身がフルタイムで働くため、リハビリ病院を退院当初は毎日デイサービスを利用するプランだったが、夫に熱が出たり、身体がすっかりしななかったりしたため、ケアマネジャーと相談の上、週4日に変更した。
- ◆自身の休日である土曜日には、訪問歯科と訪問診療を利用している。その際には同時に、自身は夫のリハビリに向けた指導を受けている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ご主人が退院するまでに、胃ろうも含めた医療体制を整えるとともに、介護保険サービスや障害福祉サービスなど、受けられるサービスをすべて受けられるよう段取りを立てた。
- ✓その際には、Kさんの「夫と一緒に絶対に自宅で暮らしたい」という希望をかなえるため、経済面からもKさんの仕事を第一とする体制の整備を心がけた。
- ✓ご主人は自宅に戻ってから最初の1ヶ月は大きく体調を崩したが、チーム体制が整っていたからこそ乗り越えられた。また、これにより、チーム内10名程度の医療・介護スタッフに「何が起きても大丈夫」という自信がついた。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆中学校で国語の講師（育児・介護・傷病休業中の教員の代替や、生徒数増加に伴う教員の増員等により、期間や勤務時間を定めて雇用されるもの）を務めており、現在はフルタイム勤務である。通勤時間は15分程度と短く、19時には帰宅するよう心掛けている。
- ◆夫が倒れた時もフルタイム勤務であったが、職場の理解があり、授業が2時間空くとその時間を利用して病院へ通っていた。
- ◆教員の場合、土日の部活指導や夏休み等に、自身の子どもを職員室に連れてくることもある。育児休業制度等も整っており、また、共働きの教職員も多く、皆で子どもを育てている風土があることが、介護に対する理解にもつながっていると感じる。
- ◆なお、いつ病院等から呼び出されてもよいように、職員室の自身の机のまわりは常に整理整頓を心がけ、他の教員に電話で仕事の引継ぎができるようにしている。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ チームの医療・介護スタッフ全員がKさんの性格や仕事を理解しており、Kさんの仕事中にはなるべく連絡をしないよう、あらかじめ緊急時の対応方法を決めている。そのため、職場に電話をした回数は1回のみである。仕事を休んで病院へ付き添った方がよい場合などには、事前に電話やメールで連絡している。
- ✓ 介護者からケアマネジャーに連絡がある時は、何か困っている時である。そのため、スピード感は重視している。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆ 夫が倒れた当初は、病状にせよ何にせよ、「これが困ったことなのかどうかもわからない」状態であり、「『わからない』ことがわからず、こんなものか」と思っていた。迷うときが一番きついのだろうが、わからないから迷うこともなかった。「来たボールを打ち返す」ことに精いっぱいだった。
- ◆ その後、自分自身が大きく変わった。気が強く、「やりたいこと」を言い、それがかなわないのであれば「できない理由」を聞き、一つずつ解決していくという方法を採用ようになった。
- ◆ 以前は、60歳になったら仕事を終えて夫とともに海外旅行を、70歳代で国内旅行を楽しみ、85歳くらいから町内の仕事をして世の中に恩返しをしようと話していた。現在は、夫の症例を知っていただくことで何か世の中に貢献できたらよいと考えるようになった。実際、「口腔ケアは肺炎を予防する」というPRの一例として、ヘルパーの集いで夫のデータを提供している。

(2) 両立できている秘訣

(家族のサポート)

- ◆ 夫が倒れた時には義理の母や兄弟が様々に心配してくれ、義理の母は子どもたちの世話もしてくれた。転院先のリハビリ病院を決める際には、義理の兄が自身と一緒にいくつかのリハビリ病院を訪問してくれた。自身一人で決めるより、違う人の意見も重要だと認識した。
- ◆ 夫が倒れて以降は、洗濯や食事作りはもとより、双子の息子が夫のおむつ交換をしてくれたり、娘が点滴や薬の確認等をしてくれたりしている。

(周囲のサポート)

- ◆ 双子の子育てが大変だった経験から、周囲に「助けて」と言うことの大切さを知った。しかしながら、介護を行う人の中には本当につらくなると「助けて」と言えずに、閉じこもって静かになっ

てしまう人が多い。自身は「困った」と言う前に「これをしたいから助けて」と積極的に伝えている。一つの問題を医療・介護の専門家がそれぞれの立場から受け取り、解決策を考えてくれることで「これ」ができるようになっていく。

- ◆リハビリ病院を退院した時に「命がいつどうなるかわからない」と思い、夫の故郷である沖縄の空気を吸わせたいと考えた。航空会社に問い合わせると、飛行機内の狭い通路も車いす用のストレッチャーで動かしてくれた。現地で介護タクシーを探したり、そのタクシー運転手が細い階段をリクライニングではない一般的な車いすに乗り替えさせて上げてくれるなど、様々な方が助けられてこれが実現した。

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆原則では、要介護者に何かあればケアマネジャーがまず家族に連絡し、家族が方針を決めてからどのように動くかを判断することとなるが、自身は工作中に携帯電話に出ることができない。そのため、何かあれば訪問看護師が主治医とケアマネジャーに連絡しておおよその道筋をつけ、その上でケアマネジャーから自身に連絡がくる体制を整えてもらっている。
- ◆チーム内に、自身には「仕事をしてほしい」という気持ちがあるのではないかと。教員という仕事柄もあるのかもしれないが、仕事を続けることを大切に考えてもらっている様子がよくわかる。
- ◆夫が倒れた時、双子の息子は中学2年生、娘は小学校6年生と思春期であった。そのため、親に対する気持ちがきつかったり、それが言葉にも表れていたが、ケアマネジャーは子供の顔色をうかがってくれたりもしていた。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆夫が自宅に戻ってすぐの頃は、夫も大きく体調を崩し、また、医療関係の申請書類などの準備に時間がかかったため、自身の睡眠時間は1時間～2時間程度しかとれなかった。そのため体力的にきつく、本来は授業と授業の間の空き時間は次の授業の準備等に充てるが、この頃は自身の仮眠の時間となっていた。
- ◆ただし、工作中は夫のことで迷ったり、思い煩ったりすることはなかった。気持ちを切り替えるしかなかったのかもしれないが、逆にそれがよかったのではないかと考えている。
- ◆将来のことを想像したり、夫が倒れた時のことを思い出したりすると「つらい」「せつない」と感じる。しかし、医療・介護スタッフの方々が親身になってくださるなかで、つらさやせつなさよりも「とりあえず来たボールを打ち返そう」と前向きになることができていく。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 医療・介護スタッフ全員が情報を共有しているだけでなく、各自が自分の役割をプラスアルファで考えるなど、「できるだけのことをして目標に向かう」というチームプレーで取り組むことができている。
- ✓ Kさんはとにかく前向きで、ケアマネジャーに愚痴や不満を言ったり、相談したりするというよりは「これはどうですか」と自身が「やりたいこと」を発信し、あとは任せてくれる。チーム関係者に「いつもよくやってくださる」と感謝の言葉を伝えてくれることも、Kさんとチームのよりよい関係の構築に役立っている。
- ✓ ヘルパー等が要介護者の状況等を書き記す連絡ノートには、Kさんは読んだら必ず赤丸をつけてくれる。よく読んでくれていることがわかり、情報共有に大きな役割を果たしている。
- ✓ Kさんからは「思ったこと」があるとすぐに電話で連絡があるため、月1回の訪問時にはそれらの最終確認を行うこととなる。
- ✓ ケアマネジャーからどうしてもKさんに相談したい時は、夜間に電話をすることにしている。土日は自身のために時間をつかってほしいと考えているためである。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆自身が「やりたいこと」を口に出して言ってほしい。ケアマネジャーをはじめ、医療・介護スタッフはその「やりたいこと」をまず受け止め、「歩み寄れるところ」と「難しいところ」を切り分け、最適なプランを提案してくれる。
- ◆自身の経済面の心配は、障害者に対する支援を含め、ケアマネジャーが様々な支援制度を提案してくれたことで解決した。安心感を得るためにも、ぜひケアマネジャーから経済面でのアドバイスも受けてほしい。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 介護者には「仕事を続けたい」ということを声に出して言ってほしい。仕事を前提とした上で、経済面も含めて要介護者にとっても介護者にとっても最適なプランを一緒に立てたいと考えている。
- ✓ 「自分が何もかもやらないといけない」と思い込んでいる介護者もみられるが、家族ありきではなく「家族ができること、できないこと」「医療・介護スタッフが担当すべきこと」を分けし、さらに緊急時の体制をある程度決めておけば、仕事と介護の両立は可能ではないかと考えている。

Kさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日				
	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者			
7:00	注入(朝)		注入(朝)		自宅	自宅	注入(朝)		注入(朝)		自宅	自宅					
7:45	自宅	自宅	自宅	自宅		自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅					
8:00	出勤	自宅	出勤	自宅	出勤		出勤	自宅	出勤	自宅	注入(朝)						
8:30																	
9:00		ヘルパー利用		ヘルパー利用		ヘルパー利用		ヘルパー利用		ヘルパー利用	自宅	自宅	自宅				
9:30		デイ送迎		デイ送迎				デイ送迎		デイ送迎							
10:00		デイサービス利用		デイサービス利用		ヘルパー利用		デイサービス利用		デイサービス利用	歯科検診						
10:30					ヘルパー利用												
11:00						ヘルパー利用										出勤	自宅
12:00									訪問看護						自宅	自宅	
12:30																	
13:00																	
13:30						ヘルパー利用											
14:00	勤務		勤務		勤務		勤務		勤務								
14:30						マッサージ					買い物	自宅					
15:00						ヘルパー利用								帰宅			
15:30												リハビリ		買い物			
16:00						ヘルパー利用					自宅						
16:30			デイ送迎			ヘルパー利用				デイ送迎	散歩		散歩				
17:00																	
17:30		デイ送迎				ヘルパー利用				自宅	自宅	自宅	自宅				
18:00		自宅		自宅													
18:30			帰宅								注入(夕)		注入(夕)				
19:00	帰宅	注入(夕)	注入(夕)							注入(夕)			自宅	自宅			
19:30					自宅	自宅				帰宅							
20:00	自宅	自宅	自宅	自宅						自宅	自宅						
20:30													カンチョウ				
													自宅	自宅			

備考

※「注入」は、栄養剤を入れる胃ろうのことであり、同時に痰の吸引も行っている。Kさんまたは長女が行っている。

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人 (Kさん)	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	正社員・フルタイム勤務 (高等学校 PTA 職員)
家族構成	子2人 (同居)
兄弟姉妹	妹 (別居)
居住地	福岡県北九州市
介護歴	10年

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：要介護1
認知症	父：なし、母：なし
居住地	福岡県北九州市 (労働者本人と別居)

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆現在、父と母は2人で暮らしており、自身は実家から車で10分程度の場所に子ども2人と一緒に暮らしている。
- ◆2005年に母が脳梗塞で入院し、医師から介護認定を受けるようアドバイスがあった。母はその後にも脳梗塞で3回入院しているが、介護認定を受けた当初から現在まで要介護1で変化はない。
- ◆父は2008年に自己免疫性溶血性貧血（赤血球を自身で攻撃し、破壊する病気）を発症し、緊急入院した。退院後は薬の副作用で徐々に元気がなくなり、うつ状態となった。それを間近で見ていた母の担当ケアマネジャーから「父も介護認定を受けた方がよい」との薦めを受け、2010年に介護認定を受けた。その時は要支援1であったが、現在は要介護1となっている。
- ◆父が倒れる直前までは妹が実家で暮らしていたが、現在は実家を離れている。そのため、「食事作りが自身の仕事」と考え、自身が平日の仕事を終えてからと休日に食事を作りに行っている。基本的には夕食と朝食であり、朝食はパンと目玉焼きを焼き、コーヒー牛乳をいれるように準備しておく。柿やりんごなどは自分で剥いてもらう。昼食は「夕食の残り物を食べておいて」と言うことが多い。
- ◆仕事等のために自身が実家に寄ることができない場合は、前日に翌日の食事も用意している。ただし、昼食と夕食を分けていても父と母はそれがわからなくなり、昼にすべて食べてしまい、夜はお茶漬けにした、ということもある。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆母が要介護1と認定された2005年からヘルパーを利用しており、現在は週1回、主に掃除等を依頼している。利用当初は食事作りも依頼していたが、両親は家族以外が冷蔵庫を開けることを嫌がったり、両親と味覚が合わなかったりしたため、利用をやめることとなった。
- ◆また、両親はデイケアを週2回利用している。父はなかなか「行ってみよう」という気持ちにはならなかったが、自身が「とりあえず事業所を見学してくるだけでもよいのではないか」と言ったり、母はすでに利用していたことからその楽しさを父に説明したり、一人で出かけることが苦手な父のために同じ曜日に利用するようにしてくれたりしたため、渋々ながらも行ってみることとなった。実際に行くと思定していた内容とは異なっていたようで、現在は「明日はデイケアの日だ」と言いながら楽しみにしている。
- ◆住宅改修費用の補助も受けたが、利用限度額を超える改修が必要であったため、その分は自費で賄った。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓母が介護認定を受けた当初に担当していたケアマネジャーが出産準備に入るため、2015年5月に自分へと担当変更があった（前任者と自分では事業所が異なる）。引継ぎ時には「とても仲のよいご夫妻で、コミュニケーションに特に問題はない」「ただし、介護タクシーや福祉用具など新しいサービス等はなかなか受入れてもらえない」と聞いていた。
- ✓そのため、まずは両親との信頼関係の構築が重要であると考え、新しいサービス等の提案は控え、約1ヶ月後に「ここに手すりがあると便利なので、ちょっと置かせてもらえませんか」と両親に話すこととした。
- ✓ケアマネジャーとして「このサービスが適切である」と考えても、どのタイミングで要介護者本人に言った方がよいかは家族が一番よくわかっている。家族が納得していないと、急に何かを導入しても「どうしてなのか」ととまどってしまうため、まずは家族を巻き込むことが必要である。特に身体的な介護を要する場合、家族への助言が欠かせない。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆高等学校でPTAの事務として、8時30分～17時までのフルタイムで働いている。ただし、17時で仕事が終わることはほとんどない。また、保護者の要望で夜間や土曜日・日曜日に会議を開催したりなど、少なくとも月1回は休日出勤している。
- ◆両親から「待っとるよ」と言われるので「18時には帰らなければ」と考え、毎朝、仕事の段取りを立て、効率的に仕事を進められるよう工夫を重ねている。
- ◆勤務先に介護を行っていることを直接的には話していないが、日常会話の中から皆がおおよその

状況を知っており、自身が18時に帰ろうとしていることにも理解を示してくれている。認知症の親の介護を行っている同僚もあり、自身と同様に介護に対する悩みを持っているようである。

- ◆両親は病院へは2人で通っており、付き添いの必要はない。医師から「来てください」と言われた時だけ付き添うが、その際は時間単位で取得できる有給休暇を取得している。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 家族に連絡する際には、初めにメールで相談したいことや考えていることを伝え、電話で具体的に話を進めるようにしている。
- ✓ 家族が働いている場合とそうでない場合では、ケアマネジャーとしてのサポートも変わる。たとえば、日中は電話で連絡が取れない可能性もあるため時間外にも応じているし、訪問を土曜日・日曜日に設定したりもしている。また、家族は勤務先で介護について話す機会がほとんどなく、ストレスを発散するところがない。そのため、家族が「愚痴になるかもしれない」と言いながらも話してくれることは、親身になって聞くことを心がけている。働いている人の方が話が長くなり、1時間～2時間になることもある。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆これまで仕事が終わる時間が遅くない限り、勤務先から自宅へまっすぐ帰ることはなかった。先日、PTAの会議で実家へ寄ることができないと事前に両親に伝えていたが、その会議が延期になり、迷ったうえで自宅に帰ったことがあった。やはり「まっすぐ自宅に帰ること」は身体的に楽であり、「週1回はこのような日があってもよいのかもしれない」と考えた一方、罪悪感も残ってしまった。その時に「配食サービスを利用してみようか」とひらめき、後日、ケアマネジャーに相談したが、まだ利用には至っていない。
- ◆以前も「食事が十分に残っているのだったら、今日は実家に寄らなくてもすんだのに」ということが何回かあったが、母は「顔を見に来ればいいじゃない」と言い、父は「すまなかったね」と言う。両親はほとんど2人きりであり、おしゃべりな母は自身と話したいと考えているようだが、父は自身のことを気の毒だと気遣っているのかもしれない。
- ◆弁当の宅配サービスをひらめいたあとには、両親に「自身は働いているし、そうそう毎日来ることはできない。自身がサポートできることは限られていて、そのためにケアマネジャーがいる。サービスに頼れるところは頼らないと仕方がない」「仕事を辞めたら、自身が生活していけない」とも伝えている。

(2) 両立できている秘訣

(ケアマネジャー・友人のサポート)

- ◆ケアマネジャーは両親のことも自身のことも理解した上で、両親の介護に当たって必要な情報を数多く提供してくれるため、家族として何をどうすればよいかの選択肢を持つことができている。
- ◆また、友人にはケアマネジャーとして働いている人も多く、友人からも介護に関しての情報が入手できる。友人と会えばストレス発散にもなり、ありがたい。

(家族のサポート)

- ◆2人の子どもは、折をみて両親の自宅へ様子を見に行ってくれる。次男は調理師として働いているが、2ヶ月に1回程度は両親のために実家で料理を作っている。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆仕事と介護を両立させるために自身の自由な時間がほとんどないのが実態であるが、「生活していくためには仕事を続けるしかない」と考えている。毎朝、仕事の段取りを立てるものの、順調に進まないこともある。本当は残業時間を気にせずその仕事を終えたいが、「今日はここまで」と割り切り、帰るようにしている。
- ◆父と母の2人で、車で1～2分の場所にあるスーパーへ買い物に行くこともある。母は買い物や通院時に父の車ではなく、介護タクシーを利用することを喜んでいるが、父は「自分で運転したい」と言っている。2015年11月に運転免許証を返納することに父は同意していたが、「もう少し待つてほしい」と自身に頼み込んできた。2月が誕生日であるため、それまでには必ず返納するよう約束している。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 要介護1・要介護2の要介護者の場合は「自分のことは自分でできる」という気持ちが強く、家族以外の方が自宅に入ることを嫌がる傾向があるため、まずは福祉用具の利用から始める。その後、配食サービスを提案するが「おいしくない」と苦情が出ることもある。しかし、苦情も一つのコミュニケーションである。「もっとおいしいものを食べるためにヘルパーにお願いしませんか」など次の一步を進めるためのきっかけになる。「まだまだ大丈夫」という要介護者本人の気持ちを尊重しながら、一つひとつサービスを取り入れていく。
- ✓ サービスの利用を快く思わない要介護者には「サービスを利用することで自己実現につながるし、家族の負担軽減にもなる」旨を説明している。高齢者は自己実現だけだと我慢してしまうケースも少なくない。「皆が心配している」「お子さんがこれまでと同様に仕事を続けることができる」と話すと、「子どものためにもサービスを利用しようかな」と考えるようになる。
- ✓ 要介護者の家族の兄弟姉妹のなかで、介護に対する考え方が異なると話がまとまらなくなる。何か起きてから・起こしてからでは誤解を招くため、最初から「何かあった時に決断するのは誰か」「何かあったらまずはその人に連絡するので、その人から他の兄弟姉妹に連絡してほしい」と伝えるようにしている。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆「介護を行う」ということは「ケアマネジャーとコミュニケーションを取る」ことだと考えている。ケアマネジャーと初めて話す時には何をどのようにお願いするかもわからないかもしれないが、ケアマネジャーに何でも聞いて、相談して、利用できるサービスは利用した方がよい。
- ◆仕事と介護の双方を続けられている秘訣は「両親への愛情」である。自身は配偶者を早くに亡くし、両親に子どもの世話をしてもらった。両親に迷惑をかけたからこそ「自身が両親にできることはすべてしたい」という気持ちが根底にある。家族を大切にしてほしい。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 介護には「これから先どうなるのだろう」という不安がつきまとう。ひとまずそのような考え方はやめ、「今日はお風呂に入ることができてよかった」「今日は食事がとれてよかった」など、「今」を喜べるようになると前向きになれるのではない。
- ✓ 近年は医療と福祉の連携が進んでおり、様々な専門職と情報交換するなかでケアマネジャーとして学ぶことも数多くある。ケアマネジャーが自己研鑽することで、要介護者や家族が安心してケアマネジャーに頼れるようになる。

Kさんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日												
	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者	Kさん	要介護者											
7:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅																
8:00	出勤		出勤	自宅	出勤		出勤		出勤	自宅															
9:00	勤務		勤務	(通所リハビリ・ケア利用 デイケア利用 父母)		勤務		勤務	(通所リハビリ・ケア利用 デイケア利用 父母)		自宅		自宅												
10:00																									
11:00																									
12:00	勤務		勤務			勤務		勤務	自宅	訪問介護 (母のみ)	自宅	両親支援		両親支援											
13:00																									
14:00		自宅														自宅									
15:00	勤務		勤務			勤務		勤務	自宅		自宅		自宅												
16:00																									
17:00																									
18:00	運転		運転		運転		運転		運転																
19:00	両親支援		両親支援			両親支援		両親支援	自宅		両親支援	自宅		両親支援											
20:00																									
備考																									

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Oさん）	
性別・年齢	女性・50代
就労状況	非正社員・フルタイム勤務（保育士）
家族構成	母（別居）、配偶者（同居）、子（別居）
兄弟姉妹	兄（別居）
居住地	北海道紋別郡
介護歴	10年

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4
認知症	あり
居住地	北海道旭川市（労働者本人と別居）

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆父が12年前に亡くなってから、母は旭川市にて一人暮らしを続けている。10年前、冷蔵庫を開けた時に手がしびれて倒れたため、母自身が電話をかけて近くに住む叔母を呼んだ。叔母は横たわっていた母を見つけてすぐに救急車を呼んだところ、脳出血だった。
- ◆自身は旭川から車で約2時間離れた紋別郡に住んでおり、その日は仕事を終えたあとに母の自宅に向かう予定だった。叔母からは病院に着いてすぐに「手術はしないで済みそうだ。おおごとに考えなくていい」との連絡があったが、慌てて病院に駆け付けたところ、手術が必要となっていた。
- ◆手術後、左側にまひが残り、手術1ヶ月後にはリハビリ病院へ転院した。母は「自宅に戻りたい」という気持ちが非常に強く、熱心にリハビリに取り組んだが、車いすが必要となった。
- ◆転院から8ヶ月後には退院することができ、現在は自宅の中でも車いすを用いながら一人で生活している。自身が毎週末、自宅を訪れて様子を見ているほか、叔母が適宜、母を手伝ってくれている。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆母はヘルパーを毎朝晩、デイサービスを週2回、その他、訪問看護や訪問リハビリ、福祉用具のレンタルを利用している。
- ◆当初はデイサービスの利用を頑なに拒んでいたが、「おしゃれをしてデイサービスに行ったら職員がほめてくれたから、今度はこういう服を着て行こうかな」などと言うようになり、現在は週2回の利用を楽しみにしている。デイサービスの職員が母の「行きたい」という気持ちを引き出

してくれた。

- ◆ケアマネジャーは3人目である。遠距離介護であることから、1人目のケアマネジャーが立ててくれたケアプランはヘルパーを毎日利用するなど、介護保険サービスの利用限度額を超える内容であったが（当初は要介護3）、自身が仕事を休める日にはヘルパーの利用を取りやめる、その分の費用で他のサービスを利用するなど工夫を重ね、自費負担が発生しないよう調整していった。現在もケアプランの作成に当たっては、同様の方法を採用している。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 前任者からの引継ぎ時に、「自宅で暮らしたいと考える母を、家族が支えていく」方針であると聞いた。もちろん、母の自宅での生活を保証したいが、難しくなった場合にどうするかを考えておく必要があったため、初めてOさんに会った時には「どのようなケースになると自宅で介護を行えなくなるか」という話をした。
- ✓ ケアプラン作成時には、まずは必要なケアプランの案をOさんに提示し、利用限度額を超過する分を踏まえてOさんが勤務日数・時間を調整していく。なお、今回のケアプランではベッドの手すりのレンタルをやめ、その分でヘルパーを利用するようにするなど、かなり細かい調整となる。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆へき地保育所の保育士として働いている。8時～16時45分までのフルタイム勤務、労働日数は月17日のシフト制勤務であり、1ヶ月ごとに出勤日が決まる。雇用形態は嘱託職員である。
- ◆母の自宅を訪れるため、休暇は可能な限り2日連続となるよう申請している。また、ケアマネジャーから話したいことがあるという連絡を受ければ、その都度、有給休暇を取得している。
- ◆勤務先の職員は、正職員と自身の2名である。自身が休む時は、自治体に登録している2名の代替保育士が交代で勤務する体制がある。代替保育士は2名とも育児を終えており、急に休暇を取得する場合でも理解を示してくれる。
- ◆現在の保育所に配属されてから11年が経過した。2年前、上長に「現在の保育所勤務であれば問題ないが、異動すると遠距離介護を行う自身への負担が大きくなり、仕事を続けることがむずかしい」と相談した。異動もありえるが、現在は介護の状況を配慮してもらっているのではないかと考えている。
- ◆近年は、年度末の契約更新時に仕事を続けるべきかいつも悩んでいる。母に相談すると「自分のためにあなたが好きな仕事を辞めて、あとで後悔させたくない。まだ自分は頑張れるのだから、あなたも頑張りなさい」と言ってくれる。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 自身が担当する他の利用者のなかには、日中、自宅で一人きりで過ごす要介護者も少なくない。しかし、家族が仕事で大きな責任を負っており「疲れていて介護のことは考えられません」と言われることがある。
- ✓ たとえば、要介護者の認知症が進み、家族が出勤前に3食分の食事を用意しておくが、いつ食べているかが分からず生活実態がつかめないケース、要介護者に曜日の感覚がないため、デイサービスの利用は週3日であるにも関わらず、毎日出かける準備をしているケース等は、家族に電話ではなく状況を直接説明したいが、「今月は勤務先の予定があつてむずかしい」と言われ、会えないこともある。
- ✓ そのようなときは、デイサービスの職員等と情報を交換しながら、家族にデイサービスの利用回数を増やすように提案したりしている。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆ 遠距離介護であるため、母親が一人で自宅で過ごす時間が長いことが最も不安である。叔母が近くに住んでいるために若干の安心感はあるが、「やはり一緒に住んだ方がよいのではないか」と自問自答することもある。
- ◆ 自身の自宅（紋別郡）に母を呼び寄せると、リフォームを行わなければならない。それならば自身が母の自宅（旭川市）に引っ越せばよいのかもしれないが、紋別には別居ではあるが義理の両親も住んでいるため、簡単に引っ越せるものでもない。母に呼び寄せについて話した際には、義理の両親に気を遣ってか「行きたくない」と言っていた。
- ◆ 母は入院時に「自宅に戻れるならば、リハビリを頑張る」と言い、リハビリ担当者がほめるほどリハビリに取り組んでいた。その母の姿を見ていたからこそ、現在は「母が住んでいて幸せだと感じる場所で生活できるよう、周囲が支えればよいのではないか」と考えている。

(2) 両立できている秘訣

(家族のサポート)

- ◆ 息子は高校卒業後、理学療法士の道に進んだ。「免許取得に当たってはどの専門学校でも差がない」と、旭川市内の専門学校を進学先に選び、母と5年間同居してくれた。その間、息子は「お母さん、今週は来なくてもいいよ」と言ってくれることもあり、自身の時間を持つことができた。
- ◆ 母は孫と一緒に生活ができるとは思っていなかったため「健康だったら食事の準備もできたの

に」と言いながら、息子と一緒に料理したりしていた。それが母の楽しみの一つであったように思う。

- ◆夫も「旅行やコンサートへ行きたいのだったら、その間は自分が旭川に行って母を看ている」と快く送り出してくれたり、夫の仕事が休みの時には旭川に行って母を買い物や食事に連れ出してくれたりする。母がデイサービスで「休日においしいものを食べに行った」と言うと、他の利用者や職員に「幸せだね」とうらやましがられたそうである。
- ◆自身が2週間連続して母の自宅を訪れることができない時には、札幌に住む兄に代わりを頼んでいる。以前と比較して協力的になり、電話でも「今、こういう状況である」といったやりとりをするようになった。

(友人のサポート)

- ◆自身にとって旭川は出身地であり、ストレスが溜まると友人に「ちょっとお茶しようよ」と電話をかける。友人も「そろそろストレスが溜まっているのではないかと心配し、誘い出してくれる。

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆ケアマネジャーが、自宅で生活したいと考える母を家族がどのようにフォローしたらよいかを踏まえてケアプランを作ってくれる。それがあからこそ、自身は仕事を続けていられるし、母も元気に毎日笑いながら生活できている。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆自身の年代では皆、両親や義理の両親の介護を行っており、「どうしたらいいのか」「自分の時間が持てない」と悩んでいる。しかし、自身に特に大きな悩みはない。母親が一人で住んでいることへの不安はあるが、ケアマネジャーを中心に家族や友人等にサポートしてもらっているからである。
- ◆ただし、現在は要介護4でこれだけの介護保険サービスを利用できているが、次回の要介護認定で要介護3になると要介護度が下がるのはよいことだが、利用できるサービスが減ってしまうため、仕事を辞めなければならないかもしれないと懸念している。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ ケアマネジャーとして、呼び寄せは非常に難しいと考えている。
- ✓ 呼び寄せは要介護者が「家族以外に誰も知っている人がいない、環境すら知らない」ところに突如入っていくことであり、要介護者本人が心からそれを望む場合はよいが、家族をはじめ周囲の人が本人の心の内を本当に理解できているのかは定かではない。表面的に「ありがとう、行くよ」と言っても本心がそうではない人は、新しい環境下で徐々に元気がなくなっていく。単純に「要介護者のそばにいれば介護を行いやすい」「食事も作れるし、生活に心配がない」ということでは判断できない。
- ✓ 可能な限り母が一人暮らしを続けられるサポートをしたいと考えており、母の情報は自分にすべて集中するような仕組みを整えた。Oさんにはその情報を電話で月に1回～2回程度報告している。情報はすべて共有しつつ、常にOさんと分かり合えていきたいと考えている。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆ 介護者とケアマネジャーの間に信頼がないと、介護をうまく続けられないだけでなく、仕事を辞めなくてはならない可能性がある。ケアマネジャーには何でも相談し、よりよい関係を築いてほしい。
- ◆ 初めてケアプランを見た場合など、わからないことも多いのではないか。ケアマネジャーに丁寧に説明してもらうことによって理解が深まる。また、介護に要する費用に不安があるかもしれないが、ケアマネジャーに費用面でのアドバイスもお願いするとよいだろう。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 要介護者に認知症があっても、一人で抱え込まず、介護保険サービスを適切に利用すれば現状より楽になる人も少なくないのではないか。一人で抱え込むと、どうしても悩みが大きくなってしまふ。まずは介護の専門家に相談するなど、自らの発信により支援を受けてほしい。
- ✓ Oさんのように、勤務先に現状とそれでも仕事を続けたい旨を伝えることも重要である。一時的に仕事の幅が狭まったとしても、仕事を続けていれば次の展開もみえるのではないか。

要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用
	デイ送迎				デイ送迎		
10:00		訪問看護					
11:00				訪問 マッサージ			
12:00							
13:00	デイサービス 利用				デイサービス 利用		
14:00		訪問診療					
15:00			訪問リハビリ				
16:00							
17:00	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用	ヘルパー利用
18:00							

備考

※要介護者は一人暮らしである。
 ※土・日・祝日には遠方の家族が交代で訪れるため、ヘルパーのサービスはキャンセルすることが多い。
 ※訪問看護と訪問リハビリは隔週、訪問診療は月2回サービスを受けている。

1. 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人（Iさん）	
性別・年齢	女性・30代
就労状況	正社員・フルタイム勤務 (高等学校教諭(現在は育児休業中))
家族構成	配偶者、子2人(同居)
兄弟姉妹	妹(別居)
居住地	山梨県b市
介護歴	3年

要介護者	
性別・年齢	女性・60代
労働者本人との続柄	母
要介護度	要支援2
認知症	なし
居住地	山梨県c市 (労働者本人と別居→退院後にb市で同居予定)

2. 仕事と介護の両立方法

(1) 自身が行っている介護

- ◆母はc市にて一人暮らしである。2015年11月までは自身も母とは別居ではあるが、自身の家族と一緒にc市に住んでいたが、同年12月に自身と家族はc市から車で1時間ほどの距離にあるb市に引っ越した。
- ◆1999年に母はパーキンソン病を発症した。月1回の通院が定められており、その他、薬の調整を行うため現在までに3回入院している。
- ◆母は薬が効いている時とそうでない時の症状の差が激しく、効いている時には身の回りのことはできる。しかし、そうでない時には急にまったく動けなくなったりする。一日の中でも症状は大きく変わるため、母から「何かあったら怖い」と言われ、2011年から通院時は自身が付き添っている。
- ◆2013年に母が玄関先の段差で転びそうになり、自宅の改修が必要になった。手すりやベッドの借用を考えて自身が市役所に相談したところ、介護保険サービスを利用すれば費用負担が抑えられることを教えてもらい、介護認定を受けることとなった。
- ◆当初の2013年12月は要支援2、2014年12月は要介護2、2015年12月は要支援2と認定されるなど、認定を受けるその時の母の症状により、要介護度が大きく変化してしまう。
- ◆2015年12月に、b市に自宅を新築し、自身と家族は新居に引っ越した。自身に長男(第2子)が生まれること、また、ここ数年で母の症状が重くなってきたこと、将来的には母も一緒に暮らせるように考えたためである。
- ◆引っ越し後も、長女(第1子)は12月末まではc市の保育園に通うことにしていたため、送迎の際に母の自宅に寄ったり、新居にも時々来てもらったりしていた。

- ◆「新しい家の住み心地がいいね、こちらへ来ようかな」と母が話していた矢先の2015年12月半ば、母は自宅で転んで腰を圧迫骨折した。現在は入院中である。

(2) 介護サービスの利用状況

- ◆2014年12月に要介護2と認定されて以降、ヘルパーを週1回利用している。身の回りのことは母自身でできるが、母は風呂や台所の掃除、部屋の掃除機かけ等「細かい部分をお願いできると助かる」と言っている。
- ◆デイサービスは母が頑なに拒否し、これまでに1回も利用したことがない。母は他のデイサービス利用者より10歳～20歳ほど年下であり、その人たちと一緒に折り紙をしたり、歌を歌ったりすることに大きな抵抗を感じている。
- ◆自身が長男を妊娠中に、医師から「母の一人暮らしは難しい」と言われた。また、仕事を終えてから母の自宅に寄っていたが体力的にもきつくなってきたため、ケアマネジャーに相談し、2015年6月から自身が産休に入るまでの4ヶ月間は母にサービス付き高齢者住宅に入居してもらうことにした。
- ◆同住宅では緊急時対応が難しいとのことであり、ケアマネジャーの手配によって24時間対応の訪問看護師を利用することとなった。また、ケアマネジャーは生活が単調にならないよう訪問リハビリを提案してくれ、入居中と退居後1ヶ月間は利用していた。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 介護保険サービスの利用限度額内でヘルパーの利用回数を増やすことはできるが、症状がよい時とそうでない時の症状に合わせてヘルパーを利用できるわけではない。病状に合わせての利用は制度上難しいため、ヘルパーの利用計画の作成には苦慮している。
- ✓ 一般的に「介護サービスを利用する必要があるが、利用に抵抗がある」という要介護者がいれば、自分が要介護者と雑談をするために訪問し、信頼関係を構築する。なぜならば、まずは家族以外の人が自宅に入ることに慣れてもらう必要があるためである。また、信頼関係がうまれることで「あなたが紹介してくれるサービスなら利用してみようかな」と考え直すきっかけができる。

(3) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の利用状況、職場の支援

- ◆自身は高等学校の教諭である。
- ◆長男出産に伴い、現在は産前産後および育児休業中である。また、長女を出産した時は1年8ヶ月間の育児休業を取得し、その後3年間は8時15分～16時30分までの短時間勤務制度を利用していた（産前産後休業に入る時も短時間勤務）。
- ◆自身が授業を1コマ休むと生徒はその間自習をしなければならないし、他の教諭に代講をお願いするとその教諭に大きな負担がかかってしまう。そのため、母の病院の付き添い等は、自身が担

当する授業が入っていない曜日と時間帯（たとえば「火曜日の午前中」等）に時間単位の有給休暇を取得し、対応した。

- ◆校長や同僚の教諭には「母が通院しており、付き添いで有給休暇を取得することもある」「仕事を終えた後に母の自宅に寄っている」旨を伝えており、皆がそれに理解を示してくれた。教科担当者会議の開催時間等も、自身の都合を優先して設定してくれることもある。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ Iさんのケースには当たらないが、ケアマネジャーの支援を大いに必要とするケースとして、50歳代の独身男性による両親の介護や老老介護がある。
- ✓ なかには親の介護をきっかけとして仕事を辞める男性もいる。女性は「育児は生活の一部であり、介護もその延長」として捉える傾向があるが、男性は「介護を仕事にする」「介護を抱え込む」ことが少なくない。また、男性が介護を完璧に行っているかということ、掃除はせずにおむつ交換だけだったり、食事はコンビニ弁当だったりすることがある。それまで仕事一筋の生活を送っていると、新たなことが出てきた時にまた、それ一筋になってしまうのだろう。

3. 仕事と介護の両立に向けて

(1) 心境面での変化

- ◆2015年1月～2月は母の症状が芳しくないことが続き、退院したその日に救急車を呼ぶこともあった。その時は「自身の勤務に響いてしまう」との焦りも感じた。
- ◆母はサービス付き高齢者住宅に入居することを好ましく考えていなかったが「平日は高齢者住宅で過ごし、自身が仕事帰りに毎日寄る」「週末は母の自宅で過ごす」というスケジュールにしたところ、母は徐々に環境に慣れ、あっという間に4ヶ月が経った。また、その4ヶ月間は症状が悪化することはなかった。一人で過ごしているとさびしかったり、不安を抱えていたりしたのかもしれない。

(2) 両立できている秘訣

(ケアマネジャーのサポート)

- ◆要介護状態であれば事業所のケアマネジャー、要支援状態であれば地域包括支援センターのケアマネジャーが担当するため、2015年2月に要介護2から要支援2になった時には不安になった。
- ◆母のケースでは担当ケアマネジャーが代わることはなく（ケアマネジャーの所属事業所が、地域包括支援センターから委託を受けた事業所であったため）、母や家族の状況を詳しく知っているケアマネジャーに引き続きサポートしてもらっていることに感謝している。

(家族のサポート)

- ◆自宅の新築を考えた際に、配偶者が「将来的にはお義母さんと一緒に住むものだと考えている。子どもたちが学校から帰ってきたら、おばあちゃんがいた方がよい。お義母さんの部屋もつくっておこう」と率先して言ってくれた。自身はその言葉に甘えているところもあるが、普通はなかなか言い出せないだろう。
- ◆妹は長野県に住んでいるが、月1回は週末に妹家族が母の自宅に泊まりに行ってくれていた。自身が月1回でも母のことを気にしないで過ごせる週末があったことはありがたい。
- ◆長女・長男の育児休業中は時間の融通をきかせられた(る)こと、短時間勤務制度を利用できたこと、家族の連携が取れていたことなど、綱渡りではあるが仕事と介護の両立の条件が「うまくそろった」のだろう。もし1つでもそれら条件が欠けていれば、両立できていないかもしれない。

(3) 両立に当たっての悩み

- ◆母の入院期間はいつまでか、また、どの程度回復するかはわからない。退院後は母に新居で過ごしてもらい、週末だけ皆で母の自宅で過ごしたりするのではないか。母も今回の入院までは「本当に動けなくなった時にだけ、娘に完全に頼ろう」と考えていたのだろうが、「このまま一人で自宅に戻ると、よけいに迷惑がかかる」と言っている。すぐに住民票を移すかどうかは母の気持ち次第である。
- ◆自身は仕事を続けたいため、母と同居するに当たり「通院回数が増えたらどうしよう」「日中は自宅で母が一人で過ごすこととなるが、大丈夫なのか」「夫に気を遣うかもしれない」という不安がある。
- ◆また、育児休業からの復職を予定している時期は、ちょうど長女が小学校に入学するタイミングである。小学生は帰宅時間が早いため「フルタイムで働けるのか」「子どもが帰宅後、母と2人で過ごすことは大丈夫なのか」とも考えてしまう。子どもに母の面倒をみてもらうわけにはいかない。
- ◆一方で、母が同居してくれることで助かることもある。母はコミュニケーションはしっかり取れるし、食事の準備をしたり、子どもを抱っこしたりもできる。孫の世話があれば、母にも張り合いが出るのではないか。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 母は不安を訴えることはほとんどなく、淡々としている人であった。「動けない時も薬を飲めば大丈夫」と言っていたが、頻繁に救急車を呼び出した頃から一人暮らしの難しさを感じていた。特に夜間は不安だったようである。
- ✓ Iさんの世代だと「子どもがいる」「自宅から実家まで遠い」などの理由で「介護は無理」と言い切る家族もいるが、Iさんと妹は母のことでお互いにコミュニケーションを頻繁に取り、協力し合うなど、2人とも気持ちが前向きである。
- ✓ 逃げ道を探し始めると、徐々に「よくない方向」に進んでしまう。Iさんは母の介護に向き合い、少し嫌なことがあってもよいところを探し出してバランスを取っている。
- ✓ 「親の介護を行いたい」と考えた時に、周囲に「この人に頼れば協力してくれる」という人がいれば「協力してもらいながら、やってみよう」という気持ちになれる。介護を一人だけで行ったり、たとえば姑の介護を実の子どもである夫がまったく行おうとしなかったりすると「介護は無理」となってしまう。
- ✓ ケアマネジャーとして、「介護は無理」と言う家族に対して「介護を行ってください」とは言えない。「大変だよ」と共感しながら、要介護者を支えるためにはどのようなサービスが必要か、どのようなサポートができるかを提案していく。

4. これから仕事と介護を行う人へのアドバイス

- ◆ 高等学校教諭という仕事が好きで、大きなやりがいを感じている。自身の場合、それが「育児や介護があっても仕事を続けたい」という強い意志につながっている。仕事を中心核にあり、育児や介護が周りに付随している感覚である。
- ◆ 母の介護が理由で落ち込んでも、翌日、生徒や他の教諭と話すことで気持ちを切り替えることができる。介護を行っていても、常に社会と関わっていた方がよい。

ケアマネジャーからのコメント

- ✓ 「介護はこうあるべきだ」「介護はこうしなければならない」といった固定観念は持たないでほしい。要介護者によっても家族によっても状況は異なる。何か困ったことがあればケアマネジャー、市役所の保健師、民生委員等にすぐに相談してもらえば、解決に向けた選択肢を提示できる。
- ✓ 一人で介護を行ったり、要介護者と家族が必要以上に依存したりしていると全員が倒れてしまう。兄弟姉妹・親戚・友人・近所の人と日頃からコミュニケーションを取り、何かあれば協力してもらえようようにしておきたい。
- ✓ 介護において、在宅介護がすべての面においてよいわけではないし、特別養護老人ホーム等の施設がすべての面において悪いわけではない。「最期まで自宅で介護を行いたい」という気持ちがあったとしても、それが難しい場合には無理をせず施設に入居してもらい、自身に時間がある時に施設を訪問して様子を見る、という選択肢を視野に入れてもよいのではないかな。

1さんと要介護者の1週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	1さん	要介護者												
7:00	自宅													
7:30	出勤													
8:00														
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00	勤務	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅								
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00	運転		帰宅		運転		帰宅		運転					
19:00	母宅		自宅		母宅		自宅		母宅					
20:00	帰宅				帰宅				帰宅					
	自宅				自宅				自宅					

備考

※土日は隔週で母親宅へ行っている。