

仕事と介護 両立のポイント

——あなたが介護離職しないために——

目次

はじめに..... 1

【第Ⅰ部：仕事と介護を両立するためのポイント】

第1章 事例にみる仕事と介護の両立ポイント 2
 第2章 ケアマネジャーからのアドバイス 5
 第3章 事前に知っておくべきこと 9

【第Ⅱ部：仕事と介護の両立事例】

9名の労働者の両立事例 13

事例番号	労働者本人	要介護者	同居／別居等	
1	東京都 女性・50代・正社員 (情報通信業・部長)	静岡県 実父・80代・要介護3	別居(遠距離) 14
2	大阪府 女性・50代・正社員 (マーケティング・部長)	大阪府 実父・80代・要支援2	同居 → 別居 20
3	愛知県 男性・50代・正社員 (建設業・部長)	愛知県 実父・80代・要介護1 実母・80代・要介護5	別居 27
4	愛媛県 女性・60代・正社員 (介護施設・看護職員)	愛媛県 義母・90代・要介護4	同居 33
5	愛媛県 女性・50代・正社員 (居宅介護支援事業所・主任介護支援専門員)	愛媛県 義父・90代・要介護1 義母・80代・要介護4	同居 38
6	香川県 女性・50代・正社員 (建築設計・主任)	香川県 実母・80代・要介護5	近居 44
7	東京都 女性・40代・正社員 (小売業・品質管理)	東京都 実父・80代・要介護4 実母・80代・要介護5	同居 51
8	山梨県 女性・50代・非正社員 (製造業・事務職)	山梨県 実父・70代・要支援2	同居 58
9	神奈川県 男性・60代・正社員 (教員)	愛媛県 実父・80代・要介護3 実母・80代・要介護2	別居(遠距離) 63

※ P.13 に「事例の特徴等」も記載した一覧表を掲載していますのでご参照ください。

裏表紙：委員名簿、都道府県労働局問い合わせ先

はじめに

現在、あなたは介護を行っていますか？
あなたの職場には、介護を行いながら働く上司や同僚がいますか？

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これに伴い、ご家族の介護を行う方も増えてきました。もちろん、ここには男性も含まれます。介護に直面した方の中には、「本当は働き続けたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞める方もみられます。

では、介護を行うようになったら、仕事は続けられないものなのでしょうか。

答えは「NO」です。勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。実際に、フルタイム勤務を続けながら仕事と介護を両立させている方も数多くいます。

どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のでしょうか？

本事例集では、実際に仕事と介護の両立を実現している9名の方の事例を「第Ⅱ部」で紹介しています。また、「第Ⅰ部 第2章」では、ケアマネジャーの方々へのグループインタビューより、仕事と介護を両立するためのアドバイスをまとめています。

これらより、どうしたら介護をしながら働き続けられるのか、「第Ⅰ部 第1章」で、以下の5つのポイントをあげて解説しています。

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

また、現在、介護を行っていない方には「事前準備」が必要です。介護はいつ始まるかわかりません。明日、突然やってくるかもしれません。そこで介護がいつ始まっても慌てないように、事前にしっかりと準備しておくことが大切です。「第Ⅱ部」の事例で紹介している方からも「事前に準備しておくべきこと」のアドバイスを受けました。それは以下の2点に集約されます。

① 介護保険制度・介護サービスの概要を把握しておくこと

② 介護に直面した時にどこに相談すればよいか、その窓口を知っておくこと

これら①②に関わる情報を「第Ⅰ部 第3章」に記載しています。

現在、介護を行っている・いないに関わらず、これらを参考にしながら「仕事と介護の両立イメージ」を持ち、介護離職の不安を払拭してください。

本事例集を活用することで、介護に直面しても決して慌てず、かつ、あきらめずに、仕事と介護の両立を実現させてください。

事例にみる仕事と介護の両立のポイント

仕事と介護はこうやって両立させる！

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だと上司や同僚が分かれば、「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。
- ★「第 I 部 第 3 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、短時間勤務等の柔軟な働き方など）」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るため、自分で介護しようとする、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することがあるかもしれません。
- ★「第 I 部 第 3 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。たとえば訪問介護はケアプランに

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、それら身体介護にともなった掃除・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、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。ケアプランは自分でも作成することができます。
- ★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側の立場」にあることを踏まえてケアプランを検討していきましょう。

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）の希望を汲み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、介護に関するストレスも増えるかもしれません。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運営基準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支援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話し合っ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、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、配偶者、子ども、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

介護を深刻に捉えすぎずに、「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「介護うつの状態」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。
- ★介護者にも「自分の人生」があります。自身の生活や健康を第一に考える必要があります。そのためにポイントとなるのは、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。

ケアマネジャーからのアドバイス

仕事と介護を両立するためのポイントについて、4名のケアマネジャーの皆さんに、専門的な観点やこれまでのご経験をふまえてお話を伺いました。

1 参加ケアマネジャー

Aさん（京都府）	ケアマネジャー支援を行う企業代表として教育・研修事業を展開
Bさん（東京都）	居宅介護支援事業所のケアマネジャーを経て、本社で教育・研修を担当
Cさん（茨城県）	居宅介護事業所で管理者兼ケアマネジャーとして勤務
Dさん（岡山県）	居宅介護事業所で管理者兼ケアマネジャーとして勤務

2 介護が必要となった時の対応方法

■ 介護が必要となったとき、どこに相談すればいいですか？

～地域包括支援センターや病院の相談室が最初の一步～

【Bさん】

まずは、**介護が必要となった方がお住まいの地域にある「地域包括支援センター」**を訪ねてみてください。介護保険の仕組み等について、介護の専門家がわかりやすく説明してくれます。また、介護保険の申請代行やケアマネジャー・介護事業所の紹介なども行っています。最近では土日に営業しているところも多くなってきています。相談窓口に行った後は、介護認定の申請を行い、認定調査を受け、ケアマネジャーにケアプランを作成してもらって介護サービスを利用するという流れになります。

また、**入院されている場合、病院に相談室があればメディカルソーシャルワーカー**という専門家が退院後の相談に乗ってくれます。各自治体の役所にも、必ず介護相談窓口があります。介護保険制度をわかりやすく説明したパンフレットや地域包括支援センターの案内があるので、介護が始まる前に行ってみるのもよいと思います。

【Cさん】

介護が必要となる前から、相談できる相手がいると安心です。多くの方はかかりつけ医がいらっしゃると思います。ご本人の健康状態や既往歴について、多くの情報をお持ちです。**ご家族の方も、かかりつけ医との連携を意識**されるとよいのではないのでしょうか。

■ 相談する際のポイントは？

～仕事を続けることへの思い、悩みなど、何でも相談～

【Bさん】

地域包括支援センターやケアマネジャーに相談される際は、**仕事を続けたいという意思を明確に伝えること**が重要だと思います。その上で、お勤め先の状況（残業、出張有無、勤務形態等）や両立支援制度の有無、会社での立場、上司や同僚の理解が得られそうかなど、できるだけ具体的にお話しただければ、その方に応じた介護の方法をご提案することができます。

【Dさん】

お仕事のことでなく、ご本人のためにしてあげたいこと、望んでいないこと等も、**遠慮せず**に何でも相談してもらえると、**ケアマネジャーとしては方針が立てやすくなります**。

■ 介護保険の申請手続きで気をつけることはありますか？

～要介護度の認定調査にはぜひ立ち会いを～

【Aさん】

要介護度の認定調査を受けられる際には、ご家族の方も立ち会っていただくことをお勧めしています。なぜその要介護度と判定されたのかを理解できますし、これから介護が始まるのだという気持ちの切り替えにもなります。また、ご家族から、ご本人の普段の様子を客観的に伝えることができるため、要介護度の認定がより正確なものとなります。

3 仕事と介護を両立するためのケアプラン

■ 介護者が仕事をしている場合のケアプラン作成の工夫は？

～要介護者・介護者どちらも納得できるプランづくり～

【Cさん】

私が心がけているのは、介護を受ける方とご家族のこれまでの生活スタイルをなるべく変えずに過ごせるようなケアプランを作ることです。働きながら在宅介護を行いたい、というご希望があれば、それをかなえられるような介護サービスの利用を提案します。

【Dさん】

私は、ご本人もご家族も納得できる内容のプランとすることが最も重要だと考えています。**介護サービスには多様な種類があり**、さまざまなニーズに応えられるようになっています。ケアマネジャーとしては、提案できるサービスの引き出しをできるだけ多くするように日々、地域の情報収集に努める必要があると思います。

■ 要介護者の状態別の対応ポイントはありますか？

～要介護度が軽いうちからケアマネジャーと面識をもつ～

【Aさん】

まだ要介護度が軽い場合、ご家族にあまり危機感がないことが多いと感じます。普段は遠方にお住まいの場合、ケアマネジャーとの面識もないことが多いのですが、それではいざご家族のサポートが必要となったときに情報の共有等に時間がかかってしまいます。ご本人がど

のような介護サービスを利用しているのか、ケアマネジャーはどんな人なのか等、**前もって知っておいていただくと、いざというときに落ち着いて対応できる**と思います。ご本人が利用されている介護サービス事業所の重要事項説明書を確認しておくことも大切です。

【Cさん】

要介護度が軽いうちから、遠方にお住まいの方も含めて、介護が必要となった場合にどういった体制を組めるのかをご家族で話し合っただけであれば、ケアマネジャーも長期的な視点に立ったケアプランを作成することができます。

【Bさん】

長期的な視点で考えるためにはご本人の今後の状態変化を予測することが必要です。かかりつけ医はもちろん、ケアマネジャーなど身近な専門家に随時相談してみてください。

■ ケアマネジャーとの信頼関係を築くポイントがありますか？

～平日の打合せは介護休暇等を活用して～

【Bさん】

ケアマネジャーが月に1回行う状況確認やサービス担当者会議など、介護に関わるやりとりは平日に行われることが多いので、なかなか職場を抜けられず欠席されるご家族の方も多いです。ただ、これらは介護の方針を決める重要な場なので、**ぜひ介護休暇等を利用して出席してもらえれば**と思います。

【Aさん】

ご家族が打合せの場でケアマネジャーや利用している介護サービス事業所の担当者と顔を合わせることは、お互いの信頼感の醸成につながるので重要です。

【Cさん】

とはいえ、なかなか職場の理解が得られないのも今の日本の現状だと思います。介護のために仕事を抜けるということがもっと一般的に認められるようになってほしいと感じます。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 両立する上で留意すべきポイントは何ですか？

～遠方の親の呼び寄せは慎重に～

【Aさん】

ご家族が遠方に住んでいる場合、ご本人を近くに呼び寄せようとする方もいらっしゃいます。しかし、ご本人のそれまでの住環境が一気に変わってしまうことが、かえって状態の悪化につながってしまうことも珍しくありません。**遠距離介護について悩んだら、まずはケアマネジャー等の専門家に相談**してみてください。遠方に住んでいても、うまく**介護サービスを組み合わせ**て利用することで介護を続けられる場合もあります。

【Bさん】

相談をする人は、ひとりでも多い方がよいと思います。介護について不安なこと、つらいことがあれば、ケアマネジャーはもちろん、病院の医師や看護師、地域包括支援センター、介護サービス事業所などにどんどん相談してください。もちろん、友人や職場の同僚などにも相談してみるとよいと思います。相談する人が多いほど、悩みを聞いてくれる人が増え、さまざまなアイデアももらえます。**ひとりで抱え込まないことが重要**です。

■ 介護が必要となる前に、やっておくべきことはありますか？

～元気なうちから話し合い～

【Dさん】

介護が必要となる前から、ご本人とご家族との間で話し合いの場を持つことが大切です。介護が始まると、ご家族がご本人に代わって意思決定をする場面が多くなります。将来、どこで過ごしたいのか、どんな介護を受けたいのか、経済的な状況はどうか等、なるべく事前にご本人とご家族とでお互いの状況や希望を確認できるとよいと思います。

【Aさん】

介護保険証や入院関係の書類など、重要な書類は適宜整理をしておく、いざというときどこにあるかわからないと慌てることなくあります。介護保険制度や地域包括支援センター、介護サービス等について、**事前に情報収集をしておくことも有効**です。

■ 仕事をしながら介護をしている人へのメッセージを教えてください。

～介護はプロに任せ、家族は精神的なサポートを～

【Aさん】

介護サービスを利用することに対して、「甘えていると思われるのでは」と抵抗感を覚えるご家族もいらっしゃると思いますが、**介護はプロに任せることが大切**です。専門的な知識にもとづく介護を受けることは、ご家族だけでなくご本人のためでもあります。ご家族の役割は、介護にまつわる手続きをしたり、ご本人に優しく接してあげたりすることだと思います。すべてを自分でやろうとせず、**上手に介護サービスを活用**してください。

ケアマネジャーの 方々へのメッセージ

【Bさん】

現在介護離職が問題となっていますが、介護に関する情報がもう少しあれば、辞めずにすんだという方も多いのではないのでしょうか。ケアマネジャーは、専門職として、ご家族が意思決定できるよう適切な情報提供をしていくことが必要だと思います。

【Dさん】

介護サービスや地域の支援が多様化している現在、ご本人とご家族、介護サービス事業所をはじめとする豊富な社会資源を結んでいくことが、ケアマネジャーの仕事だと考えています。できるだけ多くの資源を把握し、ご本人とご家族のニーズに応えられるようなケアプランを立てることが、両立支援という点では最も重要ではないでしょうか。

【Cさん】

一方で、ケアマネジャーができる家族支援には限界もあります。仕事との両立に悩まれているご家族に対して、職場と交渉するということはケアマネジャーにはできません。すべてを自分自身で対応しようとせず、連携できる外部の専門職を把握するなど、日々アンテナを張っておいていただければと思います。

事前に知っておくべきこと

1. 介護の基礎知識

■ 介護保険制度のあらまし

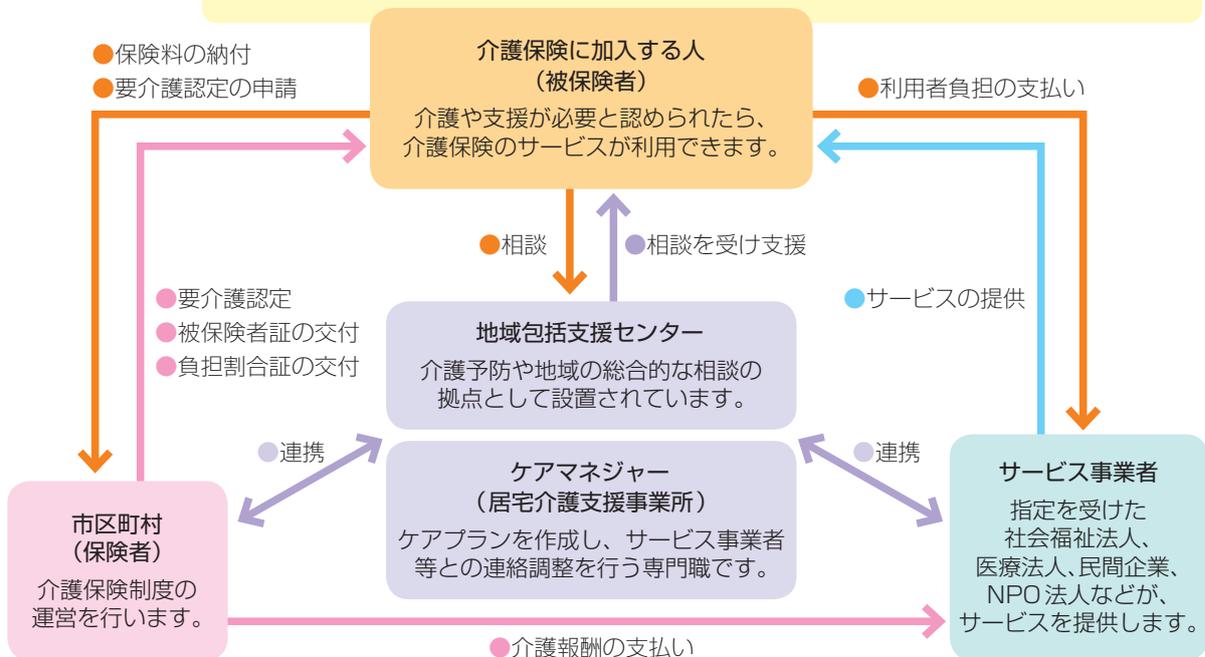
私たちは 40 歳になると「介護保険法」で定められた介護保険制度の下、被保険者として介護保険に加入します。そして、65 歳以上で、市区町村が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができます（40 歳から 64 歳であっても、特定疾病により介護が必要と認定されれば介護保険サービスを受けられます）。

第 1 号被保険者（65 歳以上の人）

原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。

第 2 号被保険者（40 歳以上 65 歳未満で医療保険に加入している人）

加齢が原因とされる病気（特定疾病）により介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。



■ サービス利用の流れ

ステップ	内容
① 申請	市区町村の介護保険課担当窓口で申請します。地域包括支援センターや、居宅介護支援事業所などに申請を代行してもらうこともできます。
② 要介護認定	訪問調査と主治医の意見書をもとに、審査・判定が行われ、要介護・要支援度が決定します。要介護・要支援度は、要支援 1・2、要介護 1～5 の 7 段階に分かれており、段階によって利用できるサービスや月々の利用限度額が異なります。
③ ケアプラン作成	本人の意向や家族の意向、専門職の助言をふまえ、どのようなサービスをどのくらい利用するかなどを決めるケアプランを作成します。ケアプランの作成は、いずれも無料です。
④ サービスの利用	サービスを提供する事業者と契約を結び、サービスを利用します。利用にあたっては、費用の 1 割または 2 割や居住費・食費などが自己負担となります。
⑤ 更新手続き	要介護・要支援認定には有効期間があります。継続してサービスを利用するためには、有効期間が終了する前に、更新の手続きが必要となります。

■ 利用できるサービス

介護保険は、利用者が事業者を選択して介護サービスを利用する仕組みです。どのようなサービスをどの事業者から受けるか迷ったら、まず、要介護者がお住まいの市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

分類	目的	介護サービス
自宅で 受けるサービス	日常生活の手助けをして もらいたい	<ul style="list-style-type: none"> 訪問介護（ホームヘルプサービス） 訪問入浴介護
	自宅でリハビリや 看護を受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 訪問リハビリテーション 訪問看護 居宅療養管理指導
	24時間対応してほしい	<ul style="list-style-type: none"> 定期巡回・随時対応型訪問介護看護※等
施設などに 出かけて 受けるサービス	施設に通いたい	<ul style="list-style-type: none"> 通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア）
	短期間施設に泊まりたい	<ul style="list-style-type: none"> 短期入所生活介護（福祉系ショートステイ） 短期入所療養介護（医療系ショートステイ）
	通い・訪問・泊まりなどを 組み合わせたい	<ul style="list-style-type: none"> 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護※等
施設などで 生活しながら 受けるサービス	生活介護を中心に受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※ 認知症対応型共同生活介護 （認知症高齢者グループホーム）※等
	リハビリを中心に受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 介護老人保健施設※
	医療を中心に受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 介護療養型医療施設※
生活環境を 整えるための サービス	福祉用具を利用したい	<ul style="list-style-type: none"> 福祉用具貸与 福祉用具購入費の支給
	自宅を改修したい	<ul style="list-style-type: none"> 住宅改修費の支給等

※印のサービスは、原則要介護1以上の方のみ利用できます。ただし、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）は原則要介護3以上の方、認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）は要支援2以上の方が利用できます。

■ 介護に関する Q&A

Q：どうすれば介護保険サービスを利用することができますか？

A：要介護度に応じて利用できるサービスの種類や介護保険の対象となる費用の上限などが決まっていますので、まずは介護や支援を必要としている方がお住まいの市区町村の窓口で要介護・要支援認定を申請し、認定を受けてください。要介護度が判定された後、施設への入所ではなく在宅介護を希望する場合、ケアマネジャーと相談しながら「どのような介護保険サービスを、いつ、どれだけ利用するか」についてケアプランを作成してもらい、それに基づいたサービスを利用することとなります。

Q：介護保険サービスの費用はいくらかかるのですか？

A：介護保険サービスを利用したときに利用者が負担する費用は、原則として介護保険サービスにかかった費用の1割です（※）。ただし、在宅のサービス（訪問介護や通所介護など）では、保険の対象となる費用の上限が要介護度別に定められています。この上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。また、特別養護老人ホームなどの介護保険施設を利用する場合には、1割負担のほかに居住費・食費・日常生活費も負担する必要があります。なお、ケアプランの作成などのケアマネジメントについては、利用者の負担はありません。

※合計所得金額により、2割の場合もあります。また、今後の制度改正により、負担割合が変更になる可能性もあります。

2. 育児・介護休業法のポイント

■ 介護を行う労働者が利用できる制度・公的給付

家族の介護を行う労働者の仕事と介護の両立を支援する法律として、「育児・介護休業法」があります。ここでは、法律で定められている制度についてご紹介します。また、企業によっては法律を上回る内容の制度を整備している場合もあります。あわせて自社の制度も確認しておきましょう。

制 度	概 要
介護休業	労働者は、申し出ることにより、対象家族 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限として、介護休業を取得することができます。
介護休暇	対象家族が 1 人であれば年に 5 日まで、2 人以上であれば年に 10 日まで、半日単位で取得できます。
所定労働時間の短縮等の措置	事業主は、①短時間勤務制度、②フレックスタイム制度、③時差出勤制度、④介護サービスの費用助成のいずれかの措置について、介護休業とは別に、利用開始から 3 年間で 2 回以上の利用が可能な措置を講じなければなりません。
所定外労働の免除	要介護状態にある対象家族を介護する労働者は、所定外労働の免除を請求することができます。1 回の請求につき 1 月以上 1 年以内の期間で請求できます。介護終了までの必要なときに利用することが可能です。
法定時間外労働の制限	1 か月に 24 時間、1 年に 150 時間を超える時間外労働が免除されます。
深夜業の制限	深夜業（午後 10 時から午前 5 時までの労働）が免除されます。
転勤に対する配慮	事業主は、就業場所の変更を伴う配置の変更を行おうとする場合、その就業場所の変更によって介護が困難になる労働者がいるときは、その労働者の介護の状況に配慮しなければなりません。
不利益取扱いの禁止	事業主は、介護休業などの申出や取得を理由として解雇などの不利益取扱いをしてはなりません。
介護休業給付金	雇用保険の被保険者が要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たせば、介護休業開始時賃金月額額の 67% が、介護休業開始日から最長 3 か月間支給されます。

※制度を利用できる労働者：勤務先の業種や規模にかかわらず、原則として要介護状態の「対象家族」を介護する労働者が対象となります。また、就業規則に制度がなくても、介護休業、介護休暇、所定外労働・法定時間外労働・深夜業の制限は、申出により利用することができます（ただし、勤務先の労使協定の定めによっては、勤続年数が 1 年未満の方など、取得できない場合があります）。

※要介護状態：負傷、疾病または身体上若しくは精神上の障害により、2 週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態をいいます。介護保険制度の要介護・要支援認定を受けていない場合でも取得できます。

■ 育児・介護休業法に関する Q&A

Q：介護休業は、どういう時に利用できますか？

A：「自分が介護を行う期間」だけでなく、「今後、仕事と介護を両立させるための体制を整えるための期間」として利用することができます。介護サービスを受けるための準備期間（地域包括支援センターやケアマネジャーへの相談、市区町村窓口での申請手続きなど）として活用しましょう。

Q：介護休業や介護休暇は、どのようにしたら取得できますか？

A：介護休業を取得するためには、対象家族が要介護状態にあること等を明らかにして、介護休業開始予定日の 2 週間前までに書面等により事業主に申し出る必要があります。介護休暇の場合も、対象家族が要介護状態にあること等を明らかにして、事業主に申し出ることが必要です。介護休暇の取得は緊急を要することも多いため、当日の電話等による口頭の申出でもかまいません。

仕事と介護の両立に関するリンク集

■ 介護保険に関する情報

介護保険の概要 (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html 介護保険、過去の改正内容、地域包括支援センター等について詳しく紹介しています。
介護保険の解説 (厚生労働省)	https://www.kaigokensaku.jp/commentary/ 介護保険制度、サービス利用までの流れ、サービスの利用料金などを説明しています。
介護サービス 情報公表制度 (厚生労働省)	http://www.kaigokensaku.jp/ 都道府県別の地域包括支援センター、介護事業所が検索できるようになっています。
介護の地域窓口 (WAMNET)	http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ 市区町村の介護に関する窓口の情報を提供しています。

■ 育児・介護休業法に関する情報

育児・介護休業法 について (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html 育児・介護休業法の詳細を解説しています。
育児・介護休業法 のあらまし (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/32.html 育児・介護休業法の概要、対象となる従業員、手続方法等を、制度ごとにまとめています。
介護休業給付金の 内容及び手続き について (厚生労働省)	https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html 介護休業給付金の内容と支給要件、手続方法等を案内しています。

■ 仕事と介護を両立する人を支援する情報

「仕事」と「介護」 の両立ポータル サイト (内閣府)	http://wwwa.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/ 仕事と介護の両立に関する様々な情報を提供しています。
両立支援の ひろば (厚生労働省)	http://www.ryouritsu.jp/index.html 事業主や働く方々に、仕事と家庭の両立に向けた様々な情報を提供しています。
仕事と介護の 両立支援 (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html 仕事と介護の両立のために役立つマニュアルや個人事例集などが掲載されています。

仕事と介護の両立事例

- ◆ 次ページからは、下記にみる9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。お時間のない場合、まず、あなたの状況に近い事例を選んで読んでみてください。
- ◆ 各事例には介護専門職や人事労務専門家からのワンポイントアドバイス、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。

事例番号	労働者本人 居住地 性別・年代・就業形態 職種・役職	要介護者 居住地 労働者本人との続柄 年齢・要介護度	同居/ 別居等	事例の特徴等
1 P.14	東京都 女性・50代・正社員 (情報通信業・部長)	静岡県 実父・80代・要介護3	別居 (遠距離)	<ul style="list-style-type: none"> 誤嚥性肺炎で入院。退院後、在宅介護を開始。 テレワークを活用し、毎週末帰省しながらの遠距離介護。
2 P.20	大阪府 女性・50代・正社員 (マーケティング・部長)	大阪府 実父・80代・要支援2	同居 ↓ 別居	<ul style="list-style-type: none"> 圧迫骨折により入院。退院後、労働者本人が、一時同居し介護。 姉の同居により自宅へ戻り、土日祝日を中心とした介護。姉妹で分担。
3 P.27	愛知県 男性・50代・正社員 (建設業・部長)	愛知県 実父・80代・要介護1 実母・80代・要介護5	別居	<ul style="list-style-type: none"> 母が脳出血により入院。退院後、老人保健施設を経て有料老人ホームへ。独居となった父を労働者本人や妻が実家を訪問しサポート。
4 P.33	愛媛県 女性・60代・正社員 (介護施設・看護職員)	愛媛県 義母・90代・要介護4	同居	<ul style="list-style-type: none"> 腰椎圧迫骨折で入院。退院後、日常生活自立度が向上。労働者本人と夫で介護を分担。
5 P.38	愛媛県 女性・50代・正社員 (居宅介護支援事業所・主任介護支援専門員)	愛媛県 義父・90代・要介護1 義母・80代・要介護4	同居	<ul style="list-style-type: none"> 義父は心臓疾患と脳出血で入院。義母は脳血管性認知症。骨折で入院。退院後、義父母とも在宅。平日、通所介護、訪問介護を利用し、労働者本人は主に出勤前、帰宅後に介護。
6 P.44	香川県 女性・50代・正社員 (建築設計・主任)	香川県 実母・80代・要介護5	近居	<ul style="list-style-type: none"> 50代の頃、脳梗塞により右半身麻痺。70代に腎不全、80代に大動脈解離。父が他界後の約5年間、労働者本人が主たる介護者となり、自宅と行き来しながら介護。
7 P.51	東京都 女性・40代・正社員 (小売業・品質管理)	東京都 実父・80代・要介護4 実母・80代・要介護5	同居	<ul style="list-style-type: none"> 両親ともに認知症。通所介護を利用。徐々に介護負担が重くなり、訪問介護も利用。その後、肺炎で入退院を繰り返す。半日休暇を利用して施設見学や通院付き添い。
8 P.58	山梨県 女性・50代・非正社員 (製造業・事務職)	山梨県 実父・70代・要支援2	同居	<ul style="list-style-type: none"> 父が脳梗塞で入院。母も小脳梗塞を発症し入院。当時、東京で働いていたが、介護休業を3か月取得し実家へ帰省。 父母の退院後、父母だけの生活に不安があり実家に戻り介護。父母の回復により仕事を再開。
9 P.63	神奈川県 男性・60代・正社員 (教員)	愛媛県 実父・80代・要介護3 実母・80代・要介護2	別居 (遠距離)	<ul style="list-style-type: none"> 母が癌手術で入院した際、実家に戻ったところ父の認知症に気づく。その後、母も認知症と診断。金銭管理が困難になったことから成年後見申立。各種手続きを行うため、介護休暇を利用して帰省。

もっと事例を知りたい方は……

厚生労働省の下記ページに、これまでに作成された事例集が掲載されています。今回取り上げた事例以外にもさまざまな両立の事例がありますので、ぜひ参考にしてみてください。

【仕事と介護の両立モデル～介護離職を防ぐために～《労働者向け》】

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html

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	性別・年齢	女性・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	部長 情報通信業
	居住地	東京都
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3（介護開始当初、要介護5 リハビリで回復）
	認知症	なし
	傷病・既往歴等	・誤嚥性肺炎 ・尿路感染症
	日常生活自立度・必要な介護の状況	・車いすでの移動可能 ・食事は自立 ・排泄、入浴、着替えは介助が必要
	居住地	静岡
家族構成、介護分担の状況等	<p>父(80代) (要介護者) と 母(他界) が同居している。妹(40代) ※海外在住、本人(50代)《フルタイム》※金曜日～日曜日は実家へ(金曜日はテレワーク)が別居している。</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】約1年半（父に対する介護）</p> <p>① 父が誤嚥性肺炎で入院。 ↓ ⇒退院後、要介護5となり、在宅介護開始。 ↓ 東京で働きながら、週末のみ静岡の実家に戻る生活。</p> <p>② 尿路感染症により再入院。 ↓ ⇒退院後、リハビリのため老健に入所し要介護3まで回復。</p> <p>③ 現在は再び在宅に。 ⇒訪問介護、通所リハ等を利用。引き続き遠距離での介護を行っている。</p>	

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～遠方に住む父を遠距離で介護すると決断～

- 約10年前、母が末期がんになり、介護のために当時の職場を退職しました。退職後は、医療経営に関する大学院へ通学しながら、静岡に住む母の看病を続けました。
- 母が亡くなった後、私は東京の会社に再就職しました。父は静岡の自宅で一人暮らしを続けていました。ヘルパーに家事をお願いしていたため、私自身が介護を担うことはありませんでしたが、週末には静岡に帰省し様子を見ていました。

- 昨年父が誤嚥性肺炎を発症し、2週間入院したことをきっかけに、寝たきりとなりました。要介護認定を受けたところ、要介護5と認定されました。母のときは介護のために離職をしましたが、今回は自身の知識や職場の支えもあったことから、仕事を続けながら遠距離で介護をすると決めました。
- 1年間ほど遠距離での在宅介護を続けていたのですが、尿路感染症で再入院したことをきっかけに、退院後リハビリのため介護老人保健施設(老健)に2か月半入所しました。そこでのリハビリが成果をあげ、父は寝たきりの状態から車いす移動ができるまでに回復し、要介護度も3になりました。普通食も食べられるようになりました。
- 現在は老健から退所して再び在宅介護に戻り、テレワークを活用しながら遠距離介護を続けています。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



「施設」といってもいろいろあります。「施設」というと「最期まで過ごす場所」というイメージをお持ちの方が多くと思いますが、そうではなく、今回のように介護老人保健施設といって、病院から自宅に戻る間で以前のように暮らすことができるようにリハビリテーションを行う施設もあります。また、その間に自宅の環境を整えたりします。いろいろある施設をよく調べて決めていただければと思います。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～職場からのアドバイスで、テレワークを有効活用～

- 父が退院し、在宅介護になった段階で職場に報告しました。休みが必要だったのは入退院の手続きや家の改築、老健への入所等のタイミングで、1日ずつ年次有給休暇を取得しました。父の介護のために年間に取得した年次有給休暇は昨年1年で5日間でした。
- 休暇の他に、職場のテレワークを活用して週に1日は静岡の実家で在宅勤務を行うことにしました。しかし、当初テレワークをするのは水曜日と職場で統一されていたため、毎週水曜日(日帰り)と土日に静岡に戻る生活を送っていました。
- この生活は身体的な負担が大きく、父の状態もあまりよくなかったことから精神的にも追い詰められていきました。みかねた職場の同僚が、テレワークを金曜日に行くことをすすめてくれました。会議等の面で迷惑をかけるのではないかと思いましたが、他のメンバーも電話会議での参加などを提案してくれました。テレワークを金曜日にするということを自分では思いつかなかったため、周りからの提案がとてもありがたかったです。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



遠距離介護の場合、ご自分が直接関わらなくても介護が回っていくよう体制作りをするのが重要です。ただし、この方のように毎週でなくとも、行政や介護サービス事業者との接触を持つために平日に親元に行く機会を設けることは、日頃離れていても安心して介護を任せるために必要です。この方のように、毎週3日帰省するためには、在宅勤務を利用する他、会社に制度があれば週4日勤務の「短日勤務制度」を活用することが考えられます。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～信頼できるケアマネジャーに相談。近所の方には見守りを依頼～

- 父の介護が必要になったとき、母の担当をしてくれていたケアマネジャーに相談しました。母の介護の際にも大変お世話になり、なんでも相談できる関係でした。かかりつけ医や訪問看護師も母を担当してくれていた方をお願いすることになり、とても心強かったです。
- 近所の方には、父の状況とともに、緊急連絡先を伝え、ときどき様子を見に来てもらうようお願いしました。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



公的なサービスのみが、高齢者の生活を支える手段ではありません。また、高齢者自身も見ず知らずの方より馴染みの関係者の方が良かったりもしますので、是非、ご近所との関わりを大切にし、お願いできることはお願いしてみたいはいかがでしょうか。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～介護が始まる前から家事支援を活用～

- 父の介護が必要となる前から、NPOに依頼して家事支援のヘルパーを派遣してもらっていました。おかげで、介護保険の訪問介護などで家の中に他人が入ることに対して、父も私もあまり抵抗なく対応することができました。

～早めの職場への相談が重要～

- 介護を始めて3か月ほどの間は、週に2回の静岡と東京の往復でほとんど自分の時間がとれませんでした。大変な状況を周りに相談することもできず、抱え込んでしまっていました。今考えると、もっと早めに職場に自分の状況を伝えるべきだったと思います。
- 父の資産状況を把握していなかったため、確認できるまで経済的な不安も大きかったです。父が元気なうちに資産状況や希望する介護について話し合っておけばよかったと思います。



人事労務専門家からの **ワンポイントアドバイス**



ご本人の振り返りでも指摘されているとおり、職場へ早めに相談することが大切です。相談する際は、人事担当者と職場の上司の双方へ相談をしましょう。介護のための働き方の調整においては、制度利用と職場のマネジメントについての検討が必要だからです。職場に迷惑をかけるのではないかと誰にも相談せず、制度利用や働き方調整を自分だけの判断で狭めてしまうと、介護をマネジメントしながら働く生活が長続きしません。



3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

～週末に帰省しケアマネジャー等と打合せ～

- 現在は、木曜日の夜に静岡へ行き、金曜日はテレワーク、土曜日と日曜日は父の外出の付き添いや食事づくりなどを行っています。身体介助（トイレの見守り、手伝いなど）を行うこともありますが、極力ヘルパーをお願いしています。テレワークの日は朝6時から15時半まで業務を行い、その後の時間をかかりつけ医の往診やケアマネジャーとの面談、サービス担当者会議、サービス事業者との契約手続きなどに充てています。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～通所リハビリテーション等を利用し、自分の休息時間も確保～

- 現在父は、水曜日と土曜日の週に2回、通所リハビリテーションを利用しています。私ที่บ้านにいる土曜日にも利用することで、私自身が休息する時間をとれるようにしています。また、ほぼ毎日朝昼夜と訪問介護を利用し、食事づくりや着替え、トイレや就寝の準備等をしてもらっています。その他にも、NPOの家事援助サービス(掃除、洗濯等)を自費で依頼しています。介護保険で福祉用具の貸与(介護ベッド、車いす、玄関スロープ)や住宅改修(手すり設置、段差解消)も行いました。
- テレワークを行っている金曜日にも、勤務時間中は業務に集中できるよう、訪問介護や家事援助サービスを利用しています。

■ 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

～テレワークをフル活用～

- 上述のとおり、テレワーク制度をフル活用しています。会社では、自宅だけでなく実家相当の場所でのテレワークも認められているため、使い勝手がよいと感じます。ペーパーレス(書類の電子化)や電話会議などの環境も整っているため、テレワークでも通常の勤務と同様に業務に集中できています。

4 仕事と介護の両立に向けて

～親を支えるには、自分の健康と精神的ゆとりも重要～

- 父の介護が始まった当初は、自分がなんとかしなければという思いが強く、肉体的にも精神的にも負担が大きい状態でした。仕事を続けていくかどうか迷ったこともありましたが、ケアマネジャーから「あなたの人生とお父様の人生は別なのだから、介護をきっかけに仕事を辞めてはいけない。私たちは、あなたの人生も支えるお手伝いをしている。」という言葉がかけられ、気持ちが楽になりました。現在は、自分の健康と精神的なゆとりも大切にしながら、介護をするようにしています。
- 周りから、父を一人で家に残しておくのは危険なので、施設に入れてはどうかといわれることもあります。しかし、家にいたいという父の希望をかなえてあげることが、今の自分がやるべきことだと考えています。

- 介護をする中で、辛いこともたくさんありますが、父とかけがえのない時間を過ごすことができていると感じます。友人から言われた、「人間だけが親の面倒を見ることができる生き物」という言葉を胸に、日々介護に向き合っています。

■ 両立できている秘訣

～自分がいなくても介護が回る体制づくり～

- 常に父のそばにいることはできない環境なので、自分が不在でも介護がスムーズに回るような体制づくりを心がけています。介護のための体制づくりを行うことは、遠距離介護において非常に重要なポイントです。ケアマネジャーや各事業所のサービスリーダーとメールや電話で密に連絡を取り合い、帰省するときは短時間でも必ず顔を合わせるようにすることで、良好な関係を築いています。
- また、いろいろな手続きもなるべくまとめて済ませられるよう、帰省の際には公的証明書や印鑑などの持ち物確認を行っています。
- 近所の方とのコミュニケーションも重要です。帰省のたびに挨拶に行き、見守りに協力していただいていることへの感謝の気持ちを伝えています。

■ 両立にあたっての悩み

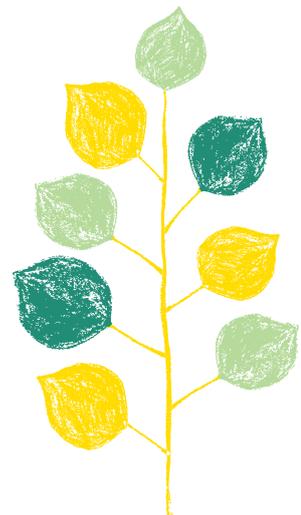
～不安はあるが、何かあれば信頼できる相手にすぐ相談～

- 今後、父の容体がさらに重くなったらどうしようかという不安はありますが、考えても仕方がないと割り切っています。状況が変わったとしても、ケアマネジャーやかかりつけ医など信頼できる相談相手がいるため、そのときに考えればよい、という心持ちでいます。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～親も自分も大切に、自分なりの介護の形を見つける～

- 家族の数だけ、介護の形があると思います。在宅でなければだめ、施設でなければだめということはありません。親の希望としっかり向き合い、自分の生活も大切にしながら、自分なりの介護スタイルを見つけていくことが重要ではないでしょうか。



6 一週間のタイムスケジュール

◆父が施設から退所した後の、労働者本人と父のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日		
	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	
5:30	自宅(東京)	父宅	自宅(東京)	父宅	自宅(東京)	父宅	自宅(東京)	父宅	父宅(静岡)	父宅	父宅(静岡)	父宅	父宅	父宅(静岡)	
6:00															
7:00															
8:00		起床		起床		起床		起床		起床		起床		起床	
9:00	出勤	訪問介護	出勤	訪問介護	出勤	訪問介護送り出し 送迎	出勤	訪問介護	出勤	訪問介護	訪問介護送り出し 送迎	出勤	訪問介護	出勤	訪問介護
10:00	勤務	訪問介護	勤務	訪問介護	勤務	通所リハビリテーション	勤務	訪問介護	勤務(テレワーク)	家事援助(自費) 掃除、洗濯、 シーツ交換	勤務	訪問介護	通所リハビリテーション	訪問介護	
11:00															
12:00															
13:00		訪問介護		訪問介護		勤務		訪問介護		勤務		訪問介護		訪問介護	
14:00		訪問看護		家事援助(自費) 買い物		送迎		訪問介護		往診		送迎		訪問介護	
15:00										往診等対応		訪問介護		訪問介護	
16:00										ケアマネ 面談		訪問介護		訪問介護	
17:00															
18:00															
19:00	帰宅	訪問介護	帰宅	訪問介護	帰宅	訪問介護	静岡へ移動	訪問介護	父との時間	訪問介護	父との時間	訪問介護	父との時間	訪問介護	
20:00	自宅(東京)	就寝	自宅(東京)	就寝	自宅(東京)	就寝	父宅(静岡)	就寝	父宅(静岡)	就寝	父宅(静岡)	就寝	自宅(東京)	就寝	
21:00															
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II部

仕事と介護の両立事例 — [2]

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・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	管理職（部長） マーケティング業務全般
	居住地	大阪府
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	要支援2
	認知症	なし
	傷病・既往歴等	・SLE（全身性エリテマトーデス / 難病） ・腰の圧迫骨折 ・白内障（両目 / 手術済） ・脚の浮腫
	日常生活自立度・必要な介護の状況	・歩 行：付き添いが手や肩を貸せば歩くことができる。 ・着脱衣：手を貸せば、着脱できる。
	居住地	大阪府
家族構成、介護分担の状況等	<p>The diagram shows a family structure where the father (80s, caregiver) and mother (otherworldly) are at the top. Below them are three boxes representing other family members: the sister's husband (60s, retired), the sister (50s, full-time, single, weekends at home in Tokyo), and the caregiver herself (50s, full-time, lives with mother for about a year, weekends at home). A circle labeled '協力しながら介護' (care while cooperating) is placed between the sister and the caregiver.</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】 約3年間（父に対する介護）</p> <p>① 母の他界。父が一人暮らしとなる。 ↓ ⇒姉妹で土日祝日を主としたサポートを開始。</p> <p>② 1年後、圧迫骨折を発症。1か月の自宅療養後、状態が改善しないことから1か月半入院。 ↓ ⇒退院後、労働者本人が一時的に実家へ戻り介護。実家から通勤。通所リハビリ（週2回）、訪問介護（週1回）を利用開始。</p> <p>③ 1年後、父の体調が安定。 ↓ ⇒自宅へ戻り、土日祝日を主とした介護に切り替え。姉が転勤申請し、実家で父と同居。週末は東京の自宅へ。姉妹で介護を分担。</p>	

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～本格的な介護は圧迫骨折による入院から退院した後～

- 母の介護を、母と同居している父と、別居している姉と私で対応してきましたが、母が亡くなったことにより、父が一人暮らしとなりました。父親は全身性エリテマトーデス（SLE）という難病を患っているほか、母が亡くなったことによる精神的なダメージも心配であり、土日祝日を主とした姉妹によるサポートを開始しました。

- 母が亡くなって1年ほど経った頃、SLEのために服用しているステロイドの副作用により、
 圧迫骨折を発症しました。1か月経過しても状態が良ならず、通院先の医師と相談して入院
 することになりました。1か月半後、コルセットをつけた状態での退院となりました。

～実家へ一時的に戻り、父の生活サイクルに合わせた生活～

- 平日のサポートが必要なことから、まずは急ぎの対応で、父のいる実家へ私が一時的に戻り、
 実家から会社へ通勤する生活にすることにしました。私自身の自宅は会社から2kmほどの便
 利な距離にあるのですが、実家からの通勤時間は片道1時間強ほどになりました。私は独身・
 一人暮らしですので、不在となる自宅の対応は私自身が行わなければならず、生活拠点が2
 つあることの不自由さがありました。
- 父との同居生活が始まると、父の生活サイクルに合わせた生活となりました。帰りは父が寝
 る前までに帰宅できるように、18時～19時までには会社を出て遅くても20時までに家に
 着くようにしていました。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～職場の上司、人事部へ相談～

- 職場の上司に自分の親の介護の状況を伝え、仕事と介護の両立や課題について相談しました。
 最初の相談は母の介護開始時で、当時、人事部付きの部門で新規事業プロジェクトの管理職
 に就いたところでした。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～介護経験のある友人や先輩に相談～

- 母の介護の時から、職場で親しくしている介護経験のある友人や職場の先輩と相談をし合っ
 ていました。初めて母に介護が必要となった時には何も分からなかったもので、施設やサービ
 スの種類、ケアマネジャーの探し方、精神的なストレスのこと、仕事と両立する際の課題等々、
 相談内容は多岐に渡りました。皆、独身で働きながら介護をされていて環境が似ていること
 もあり、大変心強かったです。こうした人脈があったことは本当に幸いでした。

～ケアマネジャーに相談～

- 母の他界後、父のケアマネジャーは、家族皆信頼し安心できる母と同じ方に依頼しました。
 父の要望・体調・性格なども鑑み、どのようなサポートを受けることができるのか知りたい
 と思い、サービスや施設について具体的に相談していききました。
- 父の要望は、リハビリは積極的に受けたい事、デイサービスなどは興味がなく行きたくない
 事でした。娘二人の要望としては、ヘルパーによる父の日常生活のサポートです。父は、家
 事で無理をするのがわかっていながら必要ないといっていました。娘二人の説得もあり、
 週に2回の通所リハビリと週1回の訪問介護(ヘルパー)を利用することになりました。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～一人で抱え込まない～

- 自分ひとりで抱え込まないことが大切です。身近に相談できる人がいたこと、相談できる環
 境があったことに大変助けられました。

～介護していることを職場でオープンにする～

- 職場では、部下、上司に介護をしていることをオープンにしました。介護をしているか否かは、

自分で伝えない限り他人はわかりません。話す情報や相手は、その都度、考えていく必要があると思いますが、大切なことだと思います。特に近い部員や直属の上司には、仕事に支障が出る可能性があるため、ある程度オープンにする必要があると思っています。

～家族だけで対応しようと思わず、プロのサポートを活用する～

- 家族だけで介護や介助していこうと思わず、プロのサポートを活用することも大切です。プロの支援を受けなければ生活が成り立たないと思います。

3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

- 父と同居して1年ほど経つと、ようやくコルセットを外せるようになり、父の体調が安定してきました。自分自身、この生活が続くことに負担を感じるころもあったので、元の生活に戻ることのできるタイミングを見て、姉にも相談した上で自宅へ戻り、土日祝日を主とした介護に切り替えました。
- 父は娘である私のことを心配して、毎日、朝の7時20分と夜の19時30分～20時30分頃に電話をかけてきますが、それがお互いの安否確認にもなっています。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



お父様が毎日、電話をかけてこられるということですが、人には生きている限り、役割というものがああります。父としての役割、母としての役割、姉としての役割、弟としての役割等々、例え病気でも寝たきりでも役割はあります。要介護になると、様々な場面で「要介護者」として見られるようになります。私たち専門職が仕事上「要介護者」として対応する場合でも、家族にとっては違います。この方は、お父様が娘を心配する気持ちを尊重し受け止め、日々対応されています。そのことが、要介護となってもお父様が父としての役割を全うすることに繋がっていると思います。

～毎週末、祝日に家事全般や生活サポートを実施～

- 土日祝日に実家へ帰った際には、家事全般、衣類の着脱支援、薬の塗布（背中など）、爪切り、各種書類の手続きや書類の記載などの生活サポートを行っています。少しずつ、サポートの度合いは重くなっていて、姉とは父の状況や気をつける必要のあることなどを随時情報交換しています。

～通院介助、入退院の対応～

- 月に1～2回、大学病院へ定期検診に行く必要がありますが、耳が遠くなり、医師に状況等を十分に伝えることができないため、必ず付き添っています。半日はかかるため、基本的に休まざるを得ない状況にあります。また、検診結果により、年に2回程度は検査入院の対応も必要となります。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～家族で助け合いながら介護～

- 母を介護していた頃より、姉と協力しながら介護をしてきました。姉の夫の理解や協力もあ

り、家族全員で支援体制を作っています。今後の対応を見据え、3か月前から姉が単身赴任で、父と一緒に住んでくれています。義兄の理解にも感謝しています。父と姉の同居に向け、二人で暮らしやすい環境をと、通院先、駅や商店街にも近く、父の要望・条件が極力揃った賃貸住宅へ引っ越しました。

- 平日は姉、土日祝日は自分という役割分担をして、我々の勤務時間以外に極力父が一人にはならないよう対応しています。姉は毎週末とはいきませんが、土日祝日には東京の自宅へ帰るという生活をしています。
- これまで父の生活は年金で過ごすことができていましたが、条件の良い賃貸住宅の家賃と東京・大阪の二重生活を送る姉のことを考え、経済的援助（毎月仕送り）をしています。

～週2回の通所リハビリの利用、賃貸の住宅改修、福祉用具の導入～

- 父は週に2回、2時間程度、通所リハビリテーションを利用しています（姉との同居により、訪問介護による生活援助は中止）。
- 引っ越しに伴い、住宅改修や福祉用具の導入を行いました。住宅改修は賃貸なので制限があり、工事による取り付けは浴室の手すり1か所のみ大家の理解を得ました。トイレの手すり、浴槽洗い場の底上げ、玄関階段の手すり補助、床の段差解消は原状回復可能な対応を行いました。福祉用具は、医師の診断を受けた上で電動カート（電動車いす）のレンタルを行っています。父は電動カートを気に入って、商店街などへ、よく出かけています。

～困ったときはケアマネジャーに相談～

- 引っ越しにあたっては、ケアマネジャーに住環境整備に関するコーディネートについて相談し、室内を確認して検討してもらいました。担当のケアマネジャーに対して、父は息子のようにつけていて、家族に加え、第二の心の拠り所だと思っています。入院した際には病院にもきてくれて、退院後の相談も安心してできました。ケアマネジャーの情報力と対応力に助けられています。
- 一時、ご自身の都合でケアマネジャーの仕事を休まれることになり、1年ほど別のケアマネジャーに変わったことがありました。しかし、経験値が浅く前任者に比べると最低限のコンタクトしかとらない方で、ケアマネジャー次第でこれ程対応や安心感が変わるのかと驚いたことがあります。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



どの対人援助職にも言えることですが「相性」というものもあるかもしれません。行政の窓口や地域包括支援センターに相談すれば、ケアマネジャーを紹介していただけますし、ケアマネジャーを変更することもできます。

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

～介護フレックス制度を申請～

- 1年ほど前、会社で管理職を対象とした介護フレックス制度が正式スタートし、同時に申請し、認められました。新制度が作られた背景として、会社も将来を見据え、介護離職課題を重く捉えた結果だと認識しています。

～実際には制度利用できなくても精神的負担は軽減～

- 介護フレックス制度は介護が理由であれば、何時に出社、帰社してもよい、とても柔軟な制度です。通院の付き添いは時間が読めないため、介護フレックス制度での対応は厳しく、結果的に年次有給休暇や振替休日を申請し、休暇を取得して対応しています。介護フレックス制度を活用したのは過去1回のみです。
- しかし、年次有給休暇を使わなくてもフレックスで対応できる権利があることによって、精神的にとっても楽になりました。父にとっても気分的に救われる制度のようで、会社の制度として多少遅れても出社扱いになることを伝えた時、ちょっとほっとした様子でした。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～開始時：「やらねばならぬ」という意識～

- 母の介護が始まった時は、家族にとって初めてのことでしたので、戸惑いの日々でした。介護開始時は、管理職に昇格し、これから！というタイミングでしたが、仕事を調整しながら休みを削り、今まで当たり前のようにあった自分の時間がなくなっていく現実に対し、正直、犠牲感がなかったかという嘘になります。また、あれもこれも「やらねばならぬ」と責務に縛られ、精神的余裕はほとんどなかったと思います。

～現在：「なるようにしかならない」という意識～

- 経験を重ねることで「なるようにしかならない」と考えるようになりました。「やらねばならぬ」とピリピリしたところで、人には限界があると思います。どこか俯瞰して「なるようにしかならない」と思えると、余裕が違ってくるように感じます。

■ 両立できている秘訣

- 「両立」の真意を『二つ同時に支障なく成り立つ』と捉えることは不可能だと考えています。無理をしてしまうよりは、何かしら支障は起きると考え、極力バランスを保ち、介護離職という手段にならないようにすることが大切だと思います。

そのために、自身の経験より、以下の4点がポイントになると考えています。

- ① 家族の協力 ② 経済力 ③ 会社（組織・上司・部下など）の理解、協力 ④ 各種制度の活用



人事労務専門家からのワンポイントアドバイス



介護離職をしてしまう方の中には、必ずしも親の要介護度が重くて頻繁に休暇や短時間での勤務が必要という訳ではなく、ちょっとした休暇取得も職場への迷惑だと考えてしまうことが原因となっているケースがみられます。制度を上手く使いつつ「仕事」と「介護」双方について納得できる働き方を工夫しましょう。

■ 両立にあたっての悩み

- 職場の上司や部下などの理解や協力を得て、部長という職務を担っていますが、今後、父の介護度が重度となった場合、その時々状況に応じて仕事と介護を両立できるかどうかは、

現状ではわかりません。介護は終わりが見えないので、不安は絶えませんと考えてもきりがありません。何もなければ、父の人生より私の人生の方が長く、自分の老後のことも考えるようになりました。自分の老後のためにも、働き収入を得て生活力を蓄えることが重要だと考えています。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～対応しやすい環境を整える。周囲に伝えて協力を得る～

- 家庭でも仕事でも、責務・業務が増えれば、それに対する対応力をつけることを余儀なくされます。とはいえ、できることには限界があります。まずは対応しやすい「環境」を整えることが重要だと認識しています。
- 家族・親友・共に仕事をしている仲間（上司・部下・同僚）・会社など周りの理解と協力によって何とか乗り越えてきました。皆、同じような環境ではないと思いますが、人脈は重要だと感じます。あわせて、駄目で元々と思って、自分が壊れてしまわないうちに、周囲に信号を出し、伝え、理解を促し、時に助けを求めることは必要だと思います。

～介護だけの生活にならないように。仕事に助けられることも～

- 母の介護時に仕事が満足にできない状態が続いたことがありました。不思議なことに、仕事ができない状態が続くと、「仕事がしたい！」「仕事って楽しい！」と思うことができました。介護だけの生活は、かなりの負担・ストレスを強いられます。「仕事も介護も大変！」は事実ですが、「仕事も息抜きの一つ」くらいで考えることも必要かもしれません。
- また経済力はとても重要です。姉も自分も働いていることで対応の選択肢が増えました。今だけでなく、将来の自分の老後のためにも離職は得策ではありません。



人事労務専門家からのワンポイントアドバイス



ベテランの管理職の方が、新たな気持ちで「仕事をしたい！」という思いを持ち、業務効率や新たな業務遂行上の工夫を考えながら働くことは、職場を活性化させます。介護のために周囲に助けてもらうことも多くなりますが、一方で別の形で職場に貢献できることもあると自信を持って、時間制約の中でも仕事を充実させてください。

～プロのサポートを得て、自分で背負いすぎない～

- 介護に関わる専門的な部分はケアマネジャーなどの専門職に相談し、各種制度、サービスを上手く活用していくことも、仕事と介護を両立する上で重要なポイントとなります。時折、プロの手を借りることを「逃げて」「情けない」と考える方もいるようですが、自分で背負いすぎないことです。葛藤はあると思いますが、無理が続くことで、自分が壊れてしまっただけではどうにもならないと思うのです。

～少しでもよいので、自分を開放する時間を作る～

- 少しでもよいので、自分を開放する時間を作ることをおすすめします。母の介護当初、昼も夜も介護が必要で、心身ともに疲れていました。そこで、デイサービス等で昼間、母が不在の間、ストレスが溜まってきたと感じたら、ゆっくりとお風呂に入り、昼間からビールを 1

杯いただいたり、近所のマッサージで1時間半ほど身体をほぐす時間を作ったりしました。父の場合は、実家へ帰る通勤時間に極力好きなこと(音楽を聴いたり・本を読んだり)をしています。父には悪いなと思いつつ、あえて普通電車に乗りゆっくり座って帰ることもあります。急いで特急に乗り換えても、15~20分程度しか変わらないのであれば、自分のために使える時間は使おうとしています。姉とスケジュールを適宜やりとりし、2泊程度で互いに旅行の予定を組んだりもしています。

6 一週間のタイムスケジュール

◆労働者本人が実家に戻っていた頃のある一週間(父親の退院直後~1年間)◆

	月		火		水		木		金		土		日	
時刻	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)
4:00		目覚め:ベッド		目覚め:ベッド		目覚め:ベッド		目覚め:ベッド		目覚め:ベッド		目覚め:ベッド		目覚め:ベッド
5:00														
6:00	起床 ゴミ捨/朝食準備 朝食/身支度	起床 身支度準備 朝食	起床 朝食準備 朝食/身支度	起床 身支度準備 朝食	起床 朝食準備 朝食/身支度	起床 身支度準備 朝食	起床 ゴミ捨/朝食準備 朝食/身支度	起床 身支度準備 朝食	起床 朝食準備 朝食/身支度	起床 身支度準備 朝食			起床 朝食準備 朝食	起床 身支度準備 朝食
7:00	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤		起床 朝食準備 朝食	起床 身支度準備 朝食	起床 朝食準備 朝食	起床 身支度準備 朝食
8:00									通院 (一般内科)		片付け 洗濯		片付け 洗濯	
9:00		送迎						送迎						
10:00		通所 リハビリ テーション		訪問介護 (掃除)				通所 リハビリ テーション			買い物		買い物	
11:00		送迎						送迎						
12:00		勤務		勤務		勤務		勤務		勤務	昼食準備		昼食準備	
13:00	勤務	昼食	勤務	昼食	勤務	昼食	勤務	昼食	勤務	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00											家事全般 洗濯 とり入れ 掃除 父の依頼事 など		家事全般 洗濯 とり入れ 掃除 父の依頼事 など	
15:00														
16:00		入浴				入浴			入浴					入浴
17:00											夕食準備		夕食準備	
18:00		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00	帰路		帰路		帰路		帰路		帰路		片付け		片付け	
20:00	帰宅 夕食	労働者 本人との 談話	帰宅 夕食	労働者 本人との 談話	帰宅 夕食	労働者 本人との 談話	帰宅 夕食	労働者 本人との 談話	帰宅 夕食	労働者 本人との 談話				
21:00	翌日の準備 (朝食・夕食)	就寝	翌日の準備 (朝食・夕食)	就寝	翌日の準備 (朝食・夕食)	就寝	翌 日の準備 (朝食・夕食)	就寝	翌日の準備 (朝食・夕食)	就寝	翌日の準備 (朝食)	就寝	翌日の準備 (朝食)	就寝
22:00	入浴 洗濯		入浴 洗濯		入浴 洗濯		入浴 洗濯		入浴 洗濯		入浴		入浴	
23:00														
24:00	就寝		就寝		就寝		就寝		就寝		就寝		就寝	

仕事と介護の両立事例 — [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	男性・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	管理職（部長） 建設業
	居住地	愛知県
要介護者	性別・年齢	男性・80代（在宅） 女性・80代（施設）
	労働者本人との続柄	父 母
	要介護度	父：要介護1 母：要介護5
	認知症	父：なし 母：なし
	傷病・既往歴等	父：20年前に人工股関節の手術を2回実施。 母：自宅で転倒し外傷性脳出血を発症。 リハビリを経て自立歩行が可能となるところまで回復したものの、現在は意識不明。
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：食事等身の回りのことは自分で行える。杖歩行。 母：寝たきりの状態。意思疎通不可。
居住地	愛知県	
家族構成、介護分担の状況等	<p>父(80代) 実家で独居 (要介護者) 母(80代) 施設入所 (要介護者)</p> <p>別居 姉1(60代) 別居 姉2(60代) ※週に3回 母の見舞い 別居 本人(50代) 《フルタイム》 ※平日は母の見舞い ※週末は父のいる実家へ(実家まで10分程度) 妻(50代) ※平日は父のいる実家へ ※週に2~3回 母の見舞い</p> <p>長男 長女</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】2年半</p> <p><母></p> <p>① 脳出血を発症し入院。 ↓ ⇒リハビリに励み、要介護2まで回復。</p> <p>② 老人保健施設→有料老人ホームに入所。 ↓ ⇒家族で分担して頻繁に訪問。</p> <p>③ 意識不明の状態に。 ⇒現在要介護5。 引き続き有料老人ホームに入所。</p> <p><父></p> <p>① 母の入院後、独居に。 ↓ ⇒要支援2の判定を受ける。</p> <p>② 訪問介護やデイサービスを利用しながら独居継続。 ⇒現在は要介護1。</p> <p>平日は妻、休日は労働者本人が実家を訪問しサポートを行っている。</p>	

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～母が外傷性脳出血で突然入院～

- 母が自宅で転倒し外傷性脳出血を起こして救急搬送されたことが、介護を始めるきっかけとなりました。入院から4日間は意識が戻らず、毎日私と妻、近隣に住む姉2名が交代で病院へ通いました。

- 意識が戻って状態が落ち着いた後、1か月で退院しなければならず、歩行が可能になった時点で、入院している病院からいくつか紹介を受け、実家近くの回復期リハビリテーション病院に転院しました。母は意欲的にリハビリに励み、自立歩行や通常の食事が可能となりました。

～地域包括支援センターから情報を得て施設探し～

- 転院した病院からは2か月での退院を促されました。次にどうしたらよいのか検討がつかなかったため、役所を訪ねたところ、相談先として自宅近くの地域包括支援センターを紹介されました。すぐに訪ねて行き、そこで介護保険制度の説明、母に適する介護サービスや施設の紹介を受けることができました。その情報をもとに、実際に私自身でいくつか施設の見学に行き、在宅復帰・在宅支援に力を入れている在宅強化型老人保健施設に決めました。

～老人保健施設から有料老人ホームへ～

- 長期の入所を目的としている施設ではないため、次は特別養護老人ホームも選択肢として考えました。しかし、母は当時要介護2で、要介護3以上でなければ入所できないため、対象となりませんでした。そこで、いくつかの有料老人ホームおよびサービス付き高齢者向け住宅の資料を集め、私自身で見学に行き、実家からの距離や費用、職員の体制等の観点から現在の有料老人ホームを選びました。選ぶ際には、自分や家族が頻繁に通いやすいよう、駅から近く駐車場も完備されているという点を重視しました。
- 有料老人ホームへの入所後、母はしばらく安定した状態でしたが、ある日意識不明に陥り、病院に救急搬送されました。一命はとりとめたものの、現在まで意識が回復していない状態です。退院後は再び同じホームに戻り、今に至っています。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



この方のように、今後の住まいや施設を決める際には、実際に見学することはとても大切です。デイサービスなども一度は見学やお試し利用をしてみた方がよいと思います。それですべてがわかるというわけではありませんが、雰囲気だけでも感じていただき、決めていただければと思います。また、施設を選ぶ上で公共交通機関の状況や駐車場の有無を確認したということも重要なポイントです。送迎バスの有無等もチェックしておくといよいでしょう。

～父の在宅生活を支える体制づくり～

- 母の入院とともに、実家に一人となる父の生活サポートが必要となりました。母が老人保健施設に入所したタイミングで要介護認定を受けたところ、要支援2と判定されました。そのため、母の入所していた施設に併設のデイサービスを父も利用することにしました。その他に、訪問介護を週に2回利用して夕食の調理、家政婦を週に1回利用して掃除をお願いすることにしました。家族のサポートとしては、平日は私の妻が、土日は私が訪問し食事作り等の家事の支援を行うこととし、現在も継続しています。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～働き方の裁量の大きさを活かして対応～

- 母が倒れた時、すぐに直属の上司と部下に報告しました。上司も親が病気を抱えているため、仕事を調整しながらの介護生活に対して理解がありました。

- 母が入院してからの 1 年間は、ほぼ毎日のように出勤前や帰宅途中、昼休みの時間帯などを利用して病院や施設へ立ち寄る生活を続けました。営業職かつ管理職で裁量の大きい働き方をしていることから、会社の両立支援制度は利用せずに上手く調整を行いながら、病院や施設に寄って見舞いのほか、リハビリの付き添い、職員との打合せなどを行いました。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～地域包括支援センターを有効活用～

- 母が倒れた当時、周囲に介護の経験のある友人・知人はいなかったため、介護については分からないことばかりでした。自治体の相談窓口で紹介された地域包括支援センターに行って初めて、介護保険制度や介護サービス事業所、施設などについての詳しい情報を得ることができました。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～優先事項を決めて、しっかりと情報収集を行って選定する～

- 入所する施設を検討する際、家族が頻繁に行きやすい環境が介護される人にとって一番嬉しいことと考えて、家族が見舞いに行きやすいかどうかという視点で、しっかりと情報収集を行いました。公共交通機関の駅が近いか、車で行っても駐車場が完備されているか等、条件にあった施設を決めることで、介護の負担も大きく軽減することができました。

～家族内で責任者を明確にする～

- 家族で介護の体制を構築していく上で、決定しなければならないことは大量にあり、スピーディな判断が求められることも多々あります。姉達が私に介護に関わる事項の決定権を一任してくれたため、私が中心となって入所先等を決定するなど、スムーズに対応を進めることができました。これまでの仕事で培ってきた判断力やマネジメント力も役に立ったのではないかと感じています。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



ご兄弟姉妹が多い場合、それぞれの価値観が異なり、なかなか意見を一つにまとめることができない場合があります。できれば「お父様に何かあった時には」「お母様に何かあった時には」ということで、機会ある時にご兄弟姉妹でお話をしておいていただければと思います。何かあったときに「さて、どうする？」では、いろいろなことが後手に回ってしまい、機を逸してしまうことになりかねません。この方のように、ご本人の価値観を尊重しながら、キーパーソンとなる方をお一人決めて、家族としての方針を一つにとりまとめていただければ、対応をスムーズに進めることができます。

～親のお金に関わることの確認～

- 母がお金の管理を担っていたため、入院時、何がどこにあるのか分からない状況にありました。父に、通帳や印鑑はどこにあるのか、どのくらいの預金があるのかなど、確認したり、一緒に探したりする作業が発生し、大変でした。幸い、母が倒れたことがきっかけとなって、父がしっかりしているうちにお金に関わる話をすることができました。親が元気なうちにそうしたお金についての話ができればよいと思いますが、話をするきっかけを作ることは難しく、悩ましいところだと思います。

**人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス**

厚生労働省では、仕事と介護の両立支援に関わるお役立ちツールやマニュアルを作成し、以下のホームページで紹介しています。そこで、『親が元気なうちから把握しておくべきこと』チェックリスト』が掲載されていますので、活用してみてください。

【厚生労働省ホームページ：仕事介護の両立支援】

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html

3 仕事と介護の両立方法**■ 自身が行っている介護**

- 母に対しては、平日、週に3～4日、通勤途中などに15分ほど施設を訪問して、母の様子を見るとともに、看護職員や介護職員に様態の変化などを確認しています。
- 父に対しては、土日に実家を訪ね、昼食・夕食づくりや掃除などの家事支援を行ったり、母のいる施設に父を連れていったりしています。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況**～家族での分担状況～**

- 母の介護については、私の妻が週に2～3回、姉が週に3～4回施設を訪問し、容体の確認や必要な買い物などを行っています。
- 父の介護については、平日は私の妻、土日は私という役割分担をしており、基本的に毎日の食事づくりや掃除、通院の付き添いなどを行っています。

～記録ノートの共有～

- 母が入院してから、記録ノートをつけ続けています。母の枕元に置いておき、訪問した家族がその日の状況を記入しています。このノートのおかげで、家族間での情報の共有ができるとともに、転院や新しい施設への入所時などに、過去の病状やこれまでの経緯などを正確に説明することができ、大変役に立っています。ノートは16冊にもなりました。

**人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス**

働きながら親族と協力し合って介護を行う場合、この方のように、親族間で情報を共有しておくことが大切です。要介護者の方の状況や医療・介護関係者とのやりとり等、こまめに共有する工夫をしましょう。また、お互いに心身の健康のために、リフレッシュの機会を取ることも忘れずに。

～介護サービスの利用状況～

- 父は、介護保険サービスのうち、週に3回デイサービスを10時～16時の6時間程度利用しているほか、週に2回、訪問介護を利用して、食事づくりの支援を受けています。
- 母の状態がよかったときは、一時帰宅をすることもあったため、家でも介護ができるよう、段差をなくしたりトイレを広くしたりするなど、実家のバリアフリー化を進めました。費用については地域包括支援センターに相談しながら、住宅改修制度等も活用しました。

～子どもたちの関わり～

- 私の子どもたちはすでに成人していますが、時間があれば父母のところに立ち寄りよう声をかけています。特に父にとっては、孫である子どもたちが訪ねてくるのが生活の張り合いにもなっているのではないかと思います。

■ 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

- 現在も特に勤務先の両立支援制度は利用していませんが、上司の理解が得られ、業務に支障のない範囲で、自分で時間を調整しながら、出勤途中や昼食時間帯などに母のいる施設に寄りかかっています。また、営業の仕事を通じて構築してきた幅広いネットワークから、介護に関わる情報や協力を得ることもあり、様々な場面で役に立っていると感じます。

人事労務専門家からの **ワンポイントアドバイス**

管理職の方の場合、自己裁量で働き方の調整が効きやすいという面もありますが、この方のように周囲に状況を知らせて、理解を得ておくことが重要です。そうすることで、制度利用の申出もしやすくなるでしょう。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

- 介護に直面したのが突然のできごとであったため、母が入院した当初はこれからどうなるのかという不安が頭を駆け巡りました。しかし、私が物事を進めていかなければならないと考え、やるべきことを書き出すなどして、ひとつひとつ目の前の課題に対応していきました。母の意識が回復してからは、長期戦になることを覚悟し、実家の資産状況を把握するとともに、家族間での役割分担の体制を整えながら、介護に向き合ってきました。
- 介護が始まってしばらくは、母の容体の変化や病院・施設の入替わりが頻繁にあったため、なかなか落ち着いて先のことを考える余裕がありませんでした。最近はようやく状態が落ち着いてきたので、今後のことも長期的に考えられるようになってきています。
- 最近はまわりに介護に直面する人が増えてきたため、私自身の経験を活かして相談に乗ったり、地域包括支援センターの職員を招いての研修を行ったりと、周囲のサポートにも積極的に取り組んでいます。

■ 両立できている秘訣

～「上司の理解」「経済力」、そして「自身のリフレッシュの時間」～

- 重要なのは、「上司の理解」と「経済力」、そして「自身のリフレッシュの時間」があることだと考えています。私の場合、実家のバリアフリー化や福祉器具の購入、民間の施設や介護サービスの利用など、必要な場面では割り切ってお金を使うようにしてきました。また、日帰りしかできませんが、週末にゴルフなどに行きリフレッシュするよう心がけています。介護から離れる時間を作ることも必要だと思っています。
- 周囲からは、介護で大変そうだけど楽しそうだねと言われる。介護に直面した際も、退職するということはまったく考えませんでした。先のことは深刻に考えすぎず、粛々と日々やるべきことをやっていくという姿勢で過ごしています。

■ 両立にあたっての悩み

- 母が入院してからの約3か月間は、つきっきりでの看病やリハビリのサポート、病院の転院などが必要だったことから、あまり睡眠もとれず身体的な負担が大きかったです。しかし、現在では、家族内での分担体制、施設や介護保険サービスの利用等により、介護の体制が整ったことから、それほど仕事と介護の両立に関わる悩みは感じていません。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～実際に介護をしている人から話を聞く～

- 実際に仕事と介護を両立している人から話を聞くとよいと思います。先の見通しを持ちやすくなるのではないのでしょうか。

～介護のマネジメントを行うという意識を持つ～

- 介護もひとつのプロジェクトととらえれば、普段の仕事との共通点が見えてきます。自分自身が介護を行うのではなく、家族やケアマネジャー、ヘルパー、施設職員など様々な人の間で役割分担をし、自分がリーダーとなってマネジメントを行うという意識を持つことが重要です。

6 一週間のタイムスケジュール

◆母が施設に入所後の、労働者本人と父のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日								
	労働者本人	要介護者(父)																			
6:00	自宅	父宅																			
7:00	出勤																				
8:00	母立ち寄り		母立ち寄り		母立ち寄り		母立ち寄り														
9:00	勤務	送迎	父宅訪問		趣味																
10:00																					
11:00				デイサービス				デイサービス				デイサービス					清掃サービス(実費)				
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00				送迎				送迎				送迎			送迎		送迎		母施設訪問		
17:00				父宅				訪問介護				父宅			訪問介護		父宅				
18:00		帰宅				帰宅				帰宅				帰宅		帰宅		自宅	父宅	自宅	
19:00	自宅																				
20:00																					
21:00																					
22:00																					
23:00																					
24:00																					

仕事と介護の両立事例 — [4]

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・60代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	看護職員 介護施設（グループホーム）に勤務
	居住地	愛媛県
要介護者	性別・年齢	女性・90代
	労働者本人との続柄	義母
	要介護度	要介護4（退院時）。現在は要介護1程度
	認知症	短期の記憶障害あり。感情のコントロールが難しい。
	傷病・既往歴等	腰椎圧迫骨折による入院経験あり。
	日常生活自立度・必要な介護の状況	腰椎圧迫骨折で入院し、退院時は要介護4だったが、現在、日常生活はほぼ自立している。杖なしで歩行可能。
	居住地	愛媛県
家族構成、介護分担の状況等	<p>同居</p> <p>義父 他界</p> <p>義母 (90代) (要介護者)</p> <p>夫 (60代) 《自営業》 ※自営で家にいるため 日中の世話を担当</p> <p>本人 (50代) 《フルタイム》 ※朝と帰宅後の 世話を担当</p> <p>近居</p> <p>義姉の夫 他界</p> <p>義姉 (60代)</p> <p>長女</p> <p>義姉とその娘が 適宜日中の 世話を支援</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】 1年間</p> <p>① 義母が腰椎を圧迫骨折して入院。 ↓ ⇒毎日病院へ通う。勤務時間を柔軟に調整。</p> <p>② 退院後、日常生活の自立度が向上。 ⇒月～金でデイサービスを利用。送迎時の対応は自営で家にいる夫が担当。 労働者本人は出勤前と帰宅後の食事準備・見守り・後片付け、洗濯等の家事を担当。</p>	

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～腰椎圧迫骨折のため入院。要介護4と認定～

- 約1年前に同居している義母が腰椎を圧迫骨折し、約1か月入院しました。入院中は食事や移動に介助が必要な状況で、介護保険の申請を行い、要介護認定を受けたところ、要介護4と認定されました。

～家族と分担して介護。自分は朝と帰宅後を中心に担当～

- 退院直後も介助なしでは歩行が難しい状況にありました。トイレまで手引きして連れていく必要があったため、義母の寝室をトイレの近くに移動しました。日中は働いているため、家

族と分担して、朝と帰宅後を中心に食事の介助等、必要な介護を行いました。

- 入院前からやや認知症の症状はありましたが、退院後、短期の記憶障害や感情のコントロールも難しくなっていて、日中の見守りの必要性も感じました。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～勤務時間を柔軟に調整して入院先の病院へ通う毎日～

- 入院中は、毎日病院へ通いました。病院で用事を済ませる必要がある際などには、上司に相談して、出勤時間を遅らせる、早目に帰る、中抜けするなどを認めてもらいました。勤めている介護施設（グループホーム）には他に看護職員がいないことから、頻繁に休暇を取るとは難しいと感じ、勤務時間を調整することで、入院中の対応を行いました。
- 職場の同僚にも相談し、勤務時間の調整の際などには協力してもらいました。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～日中の介護は自営業で家にいる夫が担当。隣に住む義理姉達もフォロー～

- 夫は自営業で家にいることから、基本的に日中の世話は任せていました。夫では気づかない部分もあるため、隣に住んでいる義理の姉とその娘が、気を付けて様子を見てくれて、適宜フォローしてくれました。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～退院直後、在宅生活の調整のために1週間程度の休暇が取得できれば～

- 退院直後、1週間ほど仕事を休んで、在宅での様子を見ながら、どのような支援が必要かなどを、家族で話し合いたかったのですが、結果として休まずに在宅生活をスタートすることができました。母の回復が早かったため、どうにかなりましたが、もう少し重い状況だった場合、在宅生活を送る上での対応を判断したり、体制を整えるため、1週間程度の休暇が必要だったと感じます。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



介護の開始時に、介護の体制づくりや生活のリズムを整えるために、ある程度まとまった休みを取ることは有効です。この方の場合、結果として休暇を取得していませんが、病院からの退院直後は、リハビリや通院等の頻度も高い場合があることから、まとまった休みを取るなど仕事の負担を軽くして、両立のためのペースを作るとよいと思います。まとまった休みを取る場合は「介護休業制度」を利用しましょう。平成29年1月から、法律では対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して取得することができます。

3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

～食事や洗濯等の家事を担当。急な対応に備えて、勤務中はいつでも連絡が取れるように～

- 義母は退院後に回復して、日常生活の自立度が上がりました。私は義母の食事の準備・片付け、洗濯などの家事を中心に担っています。平日はデイサービスに通っていることから、昼食の

準備は必要ありませんが、朝と夜の食事を作り、食事をきちんと摂っているか一緒にご飯を食べながら見守ります。デイサービスを利用していない土日に出勤する場合は、昼食を朝に作っておき、夫に管理を任せています。

その他に通院の付き添いなどを行っています。

- 勤務中は、何かあった時にいつでも連絡がとれるように携帯電話を持って気にかけています。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～ 圧迫骨折のため自宅での入浴は難しく、デイサービスで対応～

- 義母は月～金にデイサービスへ通っています。利用時間は10時～15時で、自宅まで送迎してもらっています。送迎車の迎えは9時半頃、帰宅15時半くらいです。デイサービスへ行くための準備や、送迎車が自宅に来た際の送り・迎えは夫が担当しています。圧迫骨折のため、自宅での入浴が難しいことから、入浴はデイサービスで済ませています。
- 利用するデイサービスを決めるにあたっては、いろいろと情報収集を行いました。決め手となったのは、自宅に近いこと、担当のケアマネジャーがよく知っている事業所で信頼できたことなどです。
- 義母は当初、デイサービスに行くことをとても嫌がっていましたが、想像していたものよりも良かったのか、今は楽しんでいるようです。何もなければ、家から外に出たがらないため、デイサービスへ通うことで人との交流ができて良かったと感じています。
- 介護保険サービスでは、他にベッドのレンタルを行っています。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



高齢者は、環境の変化に弱い場合が多くあります。だから、新しい場所は億劫に感じてしまい「デイサービスになど行きたくない」と仰います。しかし、案外、行ってみると同じ年齢の方と意気投合したり、若いスタッフとの会話を楽しんだりして、想像していたものと随分違っていたことがわかり、楽しみにするようになったりします。「行きたくない」と仰っていても案外……というのはよくあることです。

■ 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

～ 通院等の付き添い等が必要な際には柔軟に勤務時間を調整して対応～

- 通院の付き添いのために、出勤時間が遅れたり、中抜けしたりする場合、特に制度までは利用していませんが、上司と相談しながら、柔軟に勤務時間を調整しています。現在、義母の介護でこうした時間調整が必要となるのは通院程度です。
- 例えば、突然転倒して骨折するなど、何が起こるか分からない状況にあるため、上司や同僚に義母の介護の状況を共有し、不安定な状況にあることを理解してもらっています。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～ 入院当初は先が見えず不安が大きかった。離職も考えたが、仕事にやりがいを感じていて辞めたくなかった～

- 義母が入院した時には全く先が見えず、とても不安でした。退院したら、介護のために仕事

を辞めなければならないのではないかと悩みました。夫や友達に相談したところ、在宅で介護が必要な状況だった場合、仕事を続けるのは難しいのではないかとと言われて、ますます不安になりました。

看護師の仕事を長く続けてきて、職場でも必要とされているため、仕事にはやりがいを感じています。辞めてしまうと、自分にストレスが溜まってしまうと感じました。

～退院後に回復し、デイサービスも活用して就業継続。当初のような絶望感はなくなった～

- 幸い、義母が退院後に回復して、日常生活の自立度が上がったことと、デイサービスを活用できたことで、仕事を辞めずに済みました。嫌がらずにデイサービスに行ってくれるようになったことで、本当に助かりました。

介護を始める前と比べて仕事の仕方はそれほど変わっていません。勤務中に義母に何か起こっていないか気にかけているという負担はありますが、当初の絶望感はなくなりました。

■ 両立できている秘訣

～夫の協力が両立の秘訣～

- 両立できている秘訣として、夫との協力が大きいと感じます。自営業で家にいるため、デイサービスの送り迎えや日中の見守りなどを担ってくれていますが、私から頼まなければやってくれないということは全くなく、自主的に対応しています。

■ 両立にあたっての悩み

～体調の急変などで、いつ急な対応が求められるかわからないという不安～

- 毎朝、体調が悪くなっているのではないかと不安を感じながら、義母を起こしにいきます。返事があって安心します。いつ何があるかわからないため、もしもの時の覚悟はしています。仕事との両立という面で、いつ急な対応が求められることになるかわからないことについては心配に感じています。



人事労務専門家からのワンポイントアドバイス



職場で自分の仕事を代わってくれる人がいない場合は、代わりがいなくて休みが取れないとあきらめず、上司や人事と相談し、休み際にカバーに入ってくれる人を確保してもらいましょう。周囲で別の仕事をしていた人に仕事を覚えてもらって対応するケースや他部署の同じ職種の人にカバーしてもらおうケースなどが考えられます。こうしたカバー体制を作ること、病気で社員が倒れた場合などにも有効で、職場のリスクを減らす取組みです。自分のためだけではないという気持ちで提案しましょう。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～一人で対応しようとしなさい～

- 仕事と介護を両立することは難しいことだと感じます。だからこそ、自分だけで対応しようとするのではなく、介護サービスなどを上手く利用してもらいたいと思います。一人で対応しようすると精神的な負担が大きくなり、自分も要介護の方も共倒れになってしまう可能性があります。

～気楽に介護のことを話すことのできる人を見つける～

- 一人で抱え込まないように、悩みを話せる友達を作ったり、相談できる人を見つけたりすることも大切です。自分の場合、例えば、普段から職場の同僚と介護についてその日にあったこと、面白いと感じたこと、悩んでいることなどを話しています。介護はいつまで続くかわからないため、ストレスを溜めてしまうと長続きしません。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



普段は気づきませんが、職場がストレス解消の場になっていることもあります。育児や介護から離れて職場に身を置き、家族とは異なる人と他愛無い話をするのがストレス解消となることもあります。介護のために仕事を辞めるということは、このストレス解消の場も失うということにもなりかねないということです。

6 一週間のタイムスケジュール

◆義母が退院後の、労働者本人と義母のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日					
	労働者本人	要介護者(義母)	労働者本人	要介護者(義母)	労働者本人	要介護者(義母)												
6:00	自宅	自宅																
7:00	食事作り 食事支援 片付け等																	
8:00	出勤																	
9:00		送迎																
10:00		デイサービス																
11:00																		
12:00	勤務		勤務	勤務														
13:00																		
14:00											自宅	自宅	自宅	自宅				
15:00		送迎																
16:00																		
17:00	帰宅																	
18:00		自宅																
19:00	自宅																	
20:00	食事作り 食事支援 片付け 洗濯等の 家事																	
21:00																		
22:00																		
23:00																		
24:00																		

※デイサービス送迎の自宅での送り、迎えは、自営業で自宅にいる夫が担当。

仕事と介護の両立事例 — [5]

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・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	居宅介護支援事業所管理者・主任介護支援専門員
	居住地	愛媛県
要介護者	性別・年齢	男性・90代 女性・80代
	労働者本人との続柄	義父 義母
	要介護度	義父：要介護1 義母：要介護4
	認知症	義父：なし 義母：あり（物忘れ、被害妄想等）
	傷病・既往歴等	義父：心臓疾患、慢性硬膜下血腫 義母：両側の股関節の骨折、心臓疾患、胆石手術
	日常生活自立度・必要な介護の状況	義父：身の回りのことは自分でできるが、見守り、誘導が必要 義母：自立歩行は困難で、車いすを利用。着替え等も介助が必要
	居住地	愛媛県
家族構成、介護分担の状況等	<p>同居</p> <p>義父 (90代) (要介護者) 義母 (80代) (要介護者)</p> <p>近居</p> <p>義姉① 義姉②</p> <p>夫 (50代) 《自営業》 ※金銭面の管理を担当</p> <p>本人 (50代) 《フルタイム》 ※朝と帰宅後の世話を担当</p> <p>娘 ※労働者本人が帰宅する前の時間帯の見守りや朝食準備</p> <p>協力しながら介護</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】2年間</p> <p><義父></p> <p>① 心臓疾患と脳出血のため連続して入院 ⇒退院後、失禁等の症状が出るようになり、要介護1と判定</p> <p><義母></p> <p>① 血管性認知症と診断される ② 骨折により2度入院 ⇒退院後は車いすとなり、要介護4と判定</p> <p>現在は義父母とも在宅介護を継続中 ⇒平日はデイサービスと訪問介護、訪問看護を利用。</p> <p>労働者本人は出勤前と帰宅後に食事や着替えなどさまざまな介助を担当。</p>	



2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～義父母が同時期に介護が必要に～

- 義父はもともと心臓が弱く、10年前にカテーテル手術を受けていましたが、次第に心臓が弱り、心不全の症状が悪化して入退院を繰り返しました。その期間に自宅での転倒がきっかけで、今度は脳出血を発症し、再度入院することとなりました。退院後は両手の握力の低下、歩行時のふらつき、失禁等の症状がみられるようになり、要介護認定を受けたところ要介護1と判定されました。
- 義父の状態が落ち着いてきた頃、今度は義母が転倒して股関節を骨折し入院。退院から3か月後に再び骨折してしまい、車いす生活となりました。義母は3年前に認知症と診断されており、自分で歩けないことを忘れて歩こうとしてしまうため、転倒の危険があり目が離せない状況となりました。
- こうして、義父母の入院が相次ぎ、同時期に介護が必要な状況が生じました。親戚からは施設に入れてはどうかという意見もありましたが、入院中ふさぎ込みがちだった義母が、退院後自宅に戻ると急に元気になったことから、在宅での介護を決意しました。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～介護が必要となる前から職場に状況を伝えておく～

- 介護が必要となる以前から職場には、高齢の義父母と同居しており、いつ介護が必要になるかわからないということを伝えていました。実際に義父母が倒れたあとも、すぐに職場に報告しました。



人事労務専門家からのワンポイントアドバイス



早くから職場に相談をしていたということが重要なポイントです。要介護者の状態は変わります。特に、初期には見通しが立ちにくいので、見通しが立ってから職場に相談した方がよいのでは？と考える方もいますが、変わることを前提に、その時々状態を職場に伝え、共有してもらおうことが大事です。

- 平日の対応については、基本的には年次有給休暇を利用しました。休みを取ったのは、主治医からの説明があるときや、義母が骨折した当日などです。仕事柄、義父母が入院している病院に業務で行くことも多く、その際に様子をみたり話を聞いたりということもしていました。
- 義父母のデイサービスへ出かける前の準備に時間がかかり、出勤時間に遅れてしまうことも時々ありますが、職場に事情を伝えて柔軟に対応してもらっています。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～同居の娘や近所に住む義姉と協力～

- 義父母の見守りや家事について、同居している娘が積極的に手伝ってくれたため、大変助かりました。娘の協力がなければ、在宅介護を続けられなかったと思います。
- 義父母が入院中、平日の見舞いには近くに住む義理の姉たちが協力してくれたため、私自身は勤務後に病院に行くことで対応できました。

～デイサービスを有効活用～

- 退院後、義母にはデイサービスを月曜日から土曜日まで毎日利用してもらうこととしました。また、デイサービスが終わってから娘が帰ってくるまでの間は訪問介護も利用し、日中家にひとりであるという状況が極力ないようにしました。
- 義父にもデイサービスに行ってもらいたかったのですが、嫌がって家に閉じこもりがちでした。説得を続けたところ、最近は義母と一緒にしてくれるようになりました。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



デイサービスは、朝迎えに来てくれて、夕方送ってきてくれるサービスです。このサービスを利用した場合、出勤時間と迎えの時間・送ってくる時間と帰宅時間の間が空き、高齢者が一人で過ごす時間ができてしまいます。そこで、今回のように間に訪問介護を入れることで、一人で過ごす時間がなくなり、安心です。ただ、その場合、デイサービスの職員とヘルパーの連携が必要ですので、しっかり連携してもらうようにしましょう。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～専門的な知識をもとに先を見通す～

- 経済的な面には最初不安を感じましたが、義父母にある程度の貯金があることがわかり、保険外のサービスも自己負担で利用することができました。
- 義母は頑固な性格で、入院前まではなかなか人の話を聞いてくれなかったのですが、入院をきっかけに少し穏やかになりました。また、入院中に義父母の部屋の掃除もできました。当時、義母の認知症が進みつつあり、不安を感じているところでしたが、入院がきっかけとなり状況が良い方向へ進んでいきました。
- 自分自身が作業療法士の資格を持っているため、義父母の状態について先を見通しながら、リハビリの時期等の目途をつけることができました。ただ、多くの方はそうした専門知識がないと思いますので、自分だけで抱え込まず、専門家の知見に耳を傾けることが重要です。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



骨折等のけがや病気によって要介護状態になった場合、介護を始めた当初よりも要介護度が改善することがあります。当初の状態だけを見て、仕事が続けられないと思いこんで辞めてしまうことがないように、医師やケアマネジャーによく相談しつつ、利用できる仕事と介護の両立支援制度も検討することが大切です。

3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

- 朝は義母の服薬や着替えのサポートをし、デイサービスに送り出しています。
- 夜間は、見守りを兼ねて義父母のそばで寝るようにしています。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～娘との分担体制を継続中～

- 娘は、朝食の準備を手伝ってくれています。また、夜は私よりも早く帰宅するため、デイサービスから戻った義父母の見守りをお願いしています。私自身なかなか定時で帰ることが難しいため、とても助かっています。

～夫婦で同じ事業所を利用～

- 現在、義父と義母は月曜日から金曜日までの週5日、同じデイサービスに通っています。義父は、当初嫌がっていたものの最近デイサービスに行ってくれるようになりました。同じ事業所に通うことで、夫婦での会話も増えたと感じます。義母は、土日2日とも家にいるとストレスが溜まってしまうようなので、土曜日にもデイサービスを利用しています。
- デイサービス以外では、義父母とも月曜日から木曜日までは訪問介護を利用しています。金曜日は、義父母が2週間に1度ずつ訪問看護を利用しています。
- そのほか、介護保険の福祉用具貸与を利用して玄関の手すりをつけました。また介護保険サービス外では、義父母とも自費で介護用ベッドのレンタルや、通院・送迎用のタクシーを利用しています。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



介護保険制度だけでは賄いきれない場合があります。そのような場合は、自費サービスなど保険外のサービスを利用することもできます。もしも、経済的な余裕があれば考えてみてもよいと思います。利用の仕方としては、区分限度支給額を満額利用しその上乗せとして利用する場合と、まだ、区分限度支給額には余裕はあるけれども、制約を受けないで利用したい場合などがあります。

■ 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

～同じ悩みを抱えた同僚と助け合い～

- 現在も、急に病院に行く必要が生じたりすると年次有給休暇を取って対応することはありますが、職場の理解があるため助かっています。職場には、私以外にも育児や介護など様々な時間制約を抱えている人が多いため、お互いにサポートしあったり悩みを言い合ったりしています。介護で辛いことがあっても、職場で話すことで、悲観的にならず、ストレス発散ができていますと感じます。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～上手に手を抜き、サービスを活用～

- 最初は、すべてきちんとこなさなければという思いがあったのですが、少しずつ手を抜くところを見つけられるようになりました。
- また、訪問介護などで他人が家に入るということに最初は抵抗がありましたが、次第に割り切って考えられるようになり、今では全面的に活用しています。

- 施設介護の方がよかったのではないかと考えたこともありましたが、義父母が生き生きと会話をしている姿を見ていると、こうして元気でいてくれるのは二人一緒に在宅生活を続けられているからこそではないかと感じています。

■ 両立できている秘訣

～こだわりすぎず、柔軟に～

- あまり細かいところにこだわりすぎないことだと思います。介護には、訪問介護のヘルパー、訪問看護の看護師、ケアマネジャー、医師など多くの人が関わります。介護に対する考え方や方法もさまざまです。このやり方でなければならない、とこだわるのではなく、いろいろなやり方があるのだと柔軟に受け止め、良い方法を取り入れていくことが、仕事と介護を両立していくポイントではないでしょうか。
- 義父母本人や家族の希望を受け入れ、見守ってくれる医師と出会えたことは大きいです。現在のかかりつけ医は、在宅で暮らしたいという義父母の思いや、仕事を続けながら在宅介護をしたいという家族の希望を受け止めてくれています。
- 近所の方から、よくがんばっているね、と声をかけてもらえることが励みになっています。誰かが自分のがんばっている姿を認めてくれているということは、心強いです。

■ 両立にあたっての悩み

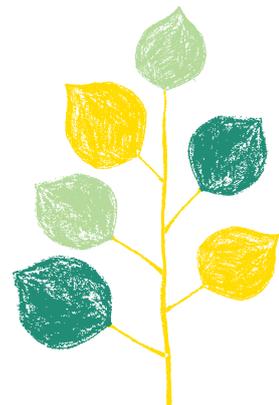
～状況が変化したとき、仕事が続けられるかという不安～

- 今後義父の状況が変化したら、現在の体制は維持できなくなるのではないかと不安があります。現在は、義父ひとりで留守番や義母の見守りができるため、一時的に私たちが家を離れてもなんとかなっています。こうした状況が成り立たなくなったとき、在宅介護をしながら仕事を続けていけるか不安に感じています。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～親に向き合い、悔いの残らない介護を～

- 私が行っている介護が正しいということは決してありません。家族によって、適する介護の形は違います。親と自分自身が置かれている環境や、それぞれの希望をふまえ、無理のない範囲で介護に取り組んでもらえたらと思います。介護は、親にじっくりと向き合う貴重な機会でもあります。自分自身がどうしたいかをしっかりと考えて臨めたならば、最後に悔いが残らない介護ができるのではないのでしょうか。



6 一週間のタイムスケジュール

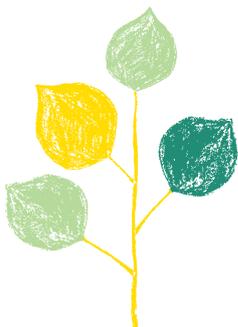
◆義父母退院後の、労働者本人と義父母のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日							
	労働者本人	要介護者(義父母)	労働者本人	要介護者(義父母)																
6:00	自宅	自宅	自宅	自宅																
7:00	服薬・着替えサポート		服薬・着替えサポート																	
8:00	出勤		出勤																	
9:00		送迎		送迎																
10:00		デイサービス		デイサービス(義母のみ)		家事等														
11:00																				
12:00																				
13:00	勤務				勤務				勤務				勤務			勤務		家事等		家事等
14:00																				
15:00																				
16:00		送迎		送迎																
17:00		訪問介護		訪問介護		訪問介護		訪問介護		訪問看護										
18:00																				
19:00	帰宅		帰宅																	
20:00	夕食準備		夕食準備																	
21:00																				
22:00																				
23:00	就寝 義父母の近くで		就寝 義父母の近くで																	
24:00																				

仕事と介護の両立事例 — [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	女性・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	主任 建築設計
	居住地	香川県
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	なし
	傷病・既往歴等	・脳梗塞による右半身麻痺 ・腎不全（透析） ・大動脈解離（2回） ・骨粗鬆症による腰椎圧迫骨折 ・在宅酸素が必要な時期も有り
	日常生活自立度・必要な介護の状況	大動脈解離の手術後、寝たきりの状態
	居住地	香川県
家族構成、介護分担の状況等	<p>The diagram shows a family structure. At the top, '父 他界' (Father, deceased) and '母 (80代) (要介護者)' (Mother, 80s, care recipient) are connected. Below them, '弟の妻' (Brother's wife) and '弟' (Brother) are connected and labeled as '遠距離' (Long distance). To the right, '本人 (50代) <フルタイム>' (Worker, 50s, full-time) and '夫 (50代) <フルタイム>' (Husband, 50s, full-time) are connected and labeled as '近居' (Nearby). The worker's box includes the note: '※毎日実家と自宅を行き来しながら介護を実施' (Care implemented while commuting daily between home and home). The husband's box includes: '※支払いの振込手続き等を担当' (Responsible for payment transfers, etc.).</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】（うち主たる介護者としての本格的な介護は約5年間）</p> <p>① 母 50代：脳梗塞により右半身麻痺。 ↓ ⇒リハビリにより杖歩行や家事一般が出来るまでに回復。</p> <p>② 母 70代：腎不全となり、透析が必要となる。 ↓ ⇒父が主たる介護者として在宅で腹膜透析の介助等を実施。</p> <p>③ 母 80代：腹膜透析から血液透析（長期留置カテーテル）に移行し最終的にシングル透析となり腎不全の末期となった。 年に数回カテーテル入れ替え手術をしたり、上腕動脈表在化の手術も試みた。 さらに、大動脈解離を2回発症し手術。 ⇒父が癌で亡くなり労働者本人が主たる介護者となる。 母は要介護5と判定される。</p>	



2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～本格的な介護は主たる介護者だった父が亡くなり、母が大動脈解離を発症した後～

- 約30年前、母は50代の頃、脳梗塞で倒れ、8か月間入院しました。右半身麻痺は残りましたが、リハビリにより、杖歩行や家事一般ができるまでに回復しました。
- さらに70代の頃に腎不全となり、腹膜透析を行うことになりました。脳梗塞の後遺症で右半身が麻痺しているため、主に父が在宅で透析の介助等を行いました。その後、血液透析（内頸静脈に長期留置カテーテルを留置）することになり、週3回の通院が必要となりました。
- それまで父が主に母の介護を行っていましたが、5年ほど前に父が末期の癌であることがわかり、告知から3か月で亡くなりました。その後、母の腎不全が末期となり入退院を繰り返すようになりました。さらに、大動脈解離を2回発症し、2回目は12時間の大手術となりました。
- 私の母に対する介護は父の癌告知と同時に始まり、大動脈解離の手術後、完全に寝たきりとなったところから、本格的に大変な状況となりました。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～職場には状況を報告。特別な対応や調整等は行わず～

- 職場には全てを話しましたが、特別な対応や調整等は行いませんでした。母が脳梗塞で倒れた30年程前は職場の人数も多く、仕事を変ってもらいやすい環境にありました。しかし、母の介護が本格化した頃になると人数は少なく休みにくい状況でした。
- 母も父も仕事優先にという考え方だったため、常に軸足は会社に置いていました。入院退院時や検査の付き添いなど、どうしても休まなくてはならない時には年次有給休暇を取得しました。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～介護サービスを組み合わせ、母が一人となる時間が少なくなるようにケアプランを工夫～

- 弟夫婦は関東にいるため、父が末期の癌と分かった時、父と要介護5の母を自分一人でみることは難しいと思い、母のケアマネジャーと相談して施設を探しました。しかし、母に合う施設を見つけることができませんでした。母も自宅で過ごしたいということで、施設ではなく在宅介護の道を選択しました。
- ケアマネジャーは、訪問介護、訪問看護、訪問入浴、訪問リハを組み合わせ、母が一人となる時間ができるだけ少なくなるように工夫してケアプランを作ってくれました。また、介護保険サービスだけでは利用限度額を超えてしまうため、障害福祉サービスも組み合わせて調整してくれました。
- 在宅で母のお世話をしていただくために時間的なロスがないように、ケアマネジャーを始め、看護師、理学療法士、複数のヘルパー等十数人に実家の鍵を預けていました。



**介護専門職からの ワンポイントアドバイス**

現在、日本にはいろいろな社会保障制度があります。介護保険もその一つですが、障害のある人においては「障害者総合支援法」という制度を活用します。よって、高齢であり障害があるということであれば、介護保険法と障害者総合支援法と両方適用されます。ただし、介護保険法が優先されますので、介護保険にないサービスや介護保険において区分限度支給額すべてを使ってもまだ足りないという場合に障害支援区分の認定を受けて利用します。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること**～介護の専門職の方々との信頼関係の構築により介護生活がスムーズに～**

- 訪問介護のヘルパー、訪問看護の看護師など、母は誰に対しても感謝の気持ちで接していました。支援して下さった皆さんとの関係はとても良かったです。家の鍵を預けられるくらいの信頼関係を築くことで、介護生活を上手く進めることができたような気がします。介護や看護の専門職の方々とはチームを組んでいるような、他人ですが気づいたら一つの家族になっているような感覚でした。

3 仕事と介護の両立方法**■ 自身が行っている介護****～母のいる実家と自宅を毎日行き来する生活～**

- 1日の最後の訪問介護が20時～20時半におむつ交換や服薬対応で入ります。私は、その訪問介護と入れ替わりで、仕事を終えて会社から直接実家へ行き2時間ほど滞在します。専門職との連絡ノートで母の一日の状況を確認したり母との会話を楽しみ、一旦、23時頃に自宅へ戻ります。自宅で食事や洗濯等の家事をしてから、夜中の2時くらいに再び実家へ戻り、母に付き添います。朝の5時過ぎに起床しおむつ交換等をし、6時半に訪問介護のヘルパーに引き継いで自宅へ戻ります。そして、自宅で朝食後、出勤します。土日の午前中は母と食事をし訪問リハビリに立ち会ったり、母の身の回りの世話をしながら実家で過ごしました。土曜日の午後は休日出勤になることが多々ありましたが、休日は自宅と実家を行ったり来たりしながら、合間で一週間分の食料や日用品の買い出しに行きました。この生活を、母が亡くなるまで5年間続けました。

**人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス**

介護や医療のサービスをしっかり活用し、ケアマネジャーなど専門家集団と協力体制を作りながら、責任のある仕事と両立された事例です。ご本人の生活時間をみると、かなり睡眠時間が少ない状況が続いていたようで大変な努力があったと思われます。介護は長期間に及ぶことも多いですので、両立に当たってはご自身の健康にも十分配慮しましょう。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～連絡ノート等を活用して専門職と情報連携～

- 週3回の透析や定期的な検査（レントゲンや心電図）のための通院は介護タクシーを利用しました。家族が付き添わなくても、車いすに乗せて透析室等まで連れていってくれます。病院から介護タクシーで家に帰ってくる時間に合わせてヘルパーに来てもらい、帰宅後の介助を行っていただきました。
- 介護保険サービスは、訪問介護を1日数回（食事、服薬管理、おむつ交換、介護タクシーの送迎等に合わせて利用）、訪問看護（カテーテルの管理等）、訪問リハビリ、訪問入浴を週に2回ずつ利用していました。土曜日の訪問リハビリは私も付き添いました。
- ヘルパーと情報交換するためのノートや透析を行っている病院の看護師との連絡帳などで、専門職の方と情報共有を行いました。特に、血圧や体温等を記載するバイタルチェックシートは、昼間は訪問したヘルパー等、早朝と夜間は私がつけて、母の一日の状態を専門職の方々と共有しました。食事は透析食にしなければならず、重さをグラム単位で管理する必要があったため、透析食事ノートを作り、調理していただくヘルパーと調整事項等を共有しました。
- その他に民間の緊急通報サービスも利用していました。母に何かあった時、私やケアマネジャーに繋がるようになっていました。

～夫はサービスの支払い等の手続きを担当～

- 夫は銀行への振込など、直接的な介護以外の外回りのことを全て対応してくれました。利用したサービス等には料金の支払いが振込のみのものがあり、手間がかかりましたので、分担してもらうことで助かりました。

■ 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

～父の容体が悪い時に介護休暇を取得～

- 職場の制度利用については、父が末期がんで終末期に2日間、介護休暇を取得しました。残念ながら介護休暇を取得した2日後に父は亡くなりました。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～いつ何が起こっても問題ないように仕事を進めておくことで気持ちに余裕～

- 母が腎不全となり透析が必要になってきた頃から、いつ何が起きかわからないので、少しでも仕事を先に進めておくように心がけていました。そうすることで自分の気持ちに余裕を持つことができました。

～介護を行うことに対する気持ちや満足度は人それぞれ～

- 母は今から半年ほど前に亡くなりました。医療関係者の方々をはじめ、ケアマネジャー、訪問看護の看護師、訪問介護のヘルパーの方々から、「よく頑張りましたね」と声を掛けて頂きました。たくさんの人達に支えられ仕事と介護を両立できたことに対して、また、母をととても大切にして親身にお世話して頂いたことに対して感謝の気持ちでいっぱいです。しかし、体力的にも精神的にもきつい状態ではありましたが、母が寝たきりであったとしても生きて

いてくれるのであれば、母の笑顔を見ることができるのであれば、私自身、もっともっと頑張れたと思います。ここまで頑張ったから悔いはないという人もいるかもしれませんが、介護を行うことに対する気持ちや満足度は人それぞれに異なるものだと感じます。

■ 両立できている秘訣

～とにかく話して周囲に今の自分の状態を分かってもらおう～

- 両立できた秘訣は、とにかく話すことだと思います。話して周囲に今の自分の状態を分かってもらおうことです。ケアマネジャーや訪問看護の看護師の方々は、私が職場から実家に帰ってからの夜間の時間帯でも、気持ちよく電話で話を聞いてくれました。それがとても有難かったです。

～病院の医療スタッフと在宅の専門職の方々が退院調整をスムーズに～

- 専門職の方々は私と母の入院先との間も上手く調整してくれました。退院する際に、病院で関係者が集まったの退院時カンファレンスが開催されるのですが、在宅に戻ってから懸念されることなど意見を言ってくれました。細かいところまで母を良く見ているという感じで安心しました。退院時カンファレンスは、私も含めて病院の医療スタッフ、在宅の介護専門職など、十数名が集まったの会議なのですが、私が働いていることから、可能な限り昼休みや夕方、仕事が終わってからの時間に設定してくれました。ケアマネジャーが開催するサービス担当者会議も、私の時間に合わせて調整して下さいました。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



退院をする際や介護サービスを利用する際には、関係者が集まって会議をします。退院する際には医療機関で「退院時カンファレンス」が、介護サービスを利用する際にはケアマネジャーによる「サービス担当者会議」が開催されます。これらの会議に出席することは重要です。なるべく家族が出席をして意見を言えるように日程調整の際には、出席できる日をはっきり伝えましょう。

～医療スタッフや在宅サービスのプロ集団に支えられての母らしい生活～

- 支えてくれた介護や看護の専門職の方々は、皆さん意識が高くプロの集団という感じで、とても心強かったです。こうした方々に支えられ、また、母の状態より医療の方が少し進んでいたおかげで医師の方々も色々な治療に挑戦して下さい、母は細く、長く生きることができました。また、最後まで在宅サービスによって母らしい生活ができたと感じています。

～自宅、実家、会社、病院が全て近い距離にあることも重要～

- 私が5年間、介護を続けられた要素の中に自宅、実家、会社、病院が全て近い距離にあったことも重要な点だったと思います。



■ 両立にあたっての悩み

～介護をしながらも責任のある仕事と両立～

- プロジェクトの担当者として、介護を行いながらも責任のある仕事を行なったつもりです。土曜日の会議や県外への出張も多かったため、両立に関しては厳しいと感じる面もありました。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



自分の仕事は責任を持って全うするという意識を持つことは大事ですが、一方で、介護で急に休まざるを得なくなった時に、自分の仕事を同僚や部下に任せる場合を想定して、仕事の進め方の見直し、仕事の見える化、部下育成等を行う好機と考えていただくのも良いのではないのでしょうか。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～とにかく溜めずに話すこと。話すことで状況を整理できる～

- 私は9年間の間に、祖母、夫の両親、私の両親の5人を看取りました。その都度、大変なことがありましたが、悩みを溜めずに話したことが良かったと感じています。とにかく今置かれている状況を周りの人に話すことです。

私は介護の専門職の皆さんによく話を聞いてもらいました。話すことで、自分の状態を整理することができます。また、まわりの人達から「頑張ってるね」と声をかけてもらうことで元気ができました。

～主に介護を行っている家族へ感謝の気持ちを～

- 親の近くに住んでいるため、私が親の世話をすることになりましたが、親の介護を主に行っている親族に対して、感謝の言葉をかけて欲しいと思います。離れている家族とでは、どうしても温度差ができてしまいますが、感謝の気持ちを表すことは大切だと感じます。
- 私の場合、施設を選択するのではなく在宅サービスを選択することで、最後まで母らしい生き方をしてもらうことができたのではないかと感じています。どんな状況であってもあきらめないこと、あきらめないことで前に進んでいけることを私は母の介護を通じて学ぶことができました。



6 一週間のタイムスケジュール

◆母退院後の、労働者本人と母のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日				
	労働者本人	要介護者(母)	労働者本人	要介護者(母)	労働者本人	要介護者(母)	労働者本人	要介護者(母)	労働者本人	要介護者(母)	労働者本人	要介護者(母)	労働者本人	要介護者(母)			
5:00	母宅起床	母宅	母宅起床	母宅	母宅起床	母宅	母宅起床	母宅	母宅起床	母宅	母宅起床	母宅	母宅起床	母宅			
6:00	おむつ交換		おむつ交換		おむつ交換		おむつ交換		おむつ交換		おむつ交換		おむつ交換				
7:00	自宅朝食	訪問介護 食事服薬 おむつ交換等	自宅朝食	訪問介護 食事服薬 おむつ交換等	自宅朝食	訪問介護 食事服薬 おむつ交換等	自宅朝食	訪問介護 食事服薬 おむつ交換等	自宅朝食	訪問介護 食事服薬 おむつ交換等	食事		食事				
8:00	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤								
9:00		介護タクシー移動				介護タクシー移動				介護タクシー移動							
10:00		病院で透析		訪問リハビリ		病院で透析				病院で透析	訪問リハビリに付き添い	訪問リハビリ					
11:00			訪問介護 食事服薬 おむつ交換等		訪問介護 食事服薬 おむつ交換等			訪問介護 食事服薬 おむつ交換等			訪問介護 食事服薬		訪問介護 食事服薬		訪問介護 食事服薬		
12:00																	
13:00																	
14:00	勤務	介護タクシー移動	勤務	訪問看護	勤務	介護タクシー移動	勤務	訪問看護	勤務	介護タクシー移動							
15:00		訪問介護		訪問入浴		訪問介護		訪問入浴		訪問介護							
16:00		食事服薬 おむつ交換等		訪問介護 食事服薬 おむつ交換等		食事服薬 おむつ交換等		訪問介護 食事服薬 おむつ交換等		食事服薬 おむつ交換等							
17:00				訪問介護 食事服薬 おむつ交換等		訪問介護 食事服薬 おむつ交換等		訪問介護 食事服薬 おむつ交換等		訪問介護	食事服薬		訪問介護 食事服薬				
18:00																	
19:00																	
20:00		訪問介護 おむつ交換 服薬等		訪問介護 おむつ交換 服薬等		訪問介護 おむつ交換 服薬等		訪問介護 おむつ交換 服薬等		訪問介護 おむつ交換 服薬等		訪問介護 おむつ交換 服薬等		訪問介護 おむつ交換 服薬等			
21:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅								
22:00	母宅連絡/ト確認家事		母宅連絡/ト確認家事		母宅連絡/ト確認家事		母宅連絡/ト確認家事		母宅連絡/ト確認家事								
23:00	自宅食事洗濯入浴等		自宅食事洗濯入浴等		自宅食事洗濯入浴等		自宅食事洗濯入浴等		自宅食事洗濯入浴等		母宅		母宅				
24:00																	
1:00																	
2:00	母宅		母宅		母宅		母宅		母宅								
~																	
4:00																	

仕事と介護の両立事例 — [7]

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	[介護当時] 女性・40代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	小売業の品質・返品管理業務
	居住地	東京都
要介護者	性別・年齢	[介護当時] 男性・80代 女性・80代
	労働者本人との続柄	父 母
	要介護度	[在宅介護の頃] 父：要介護4 母：要介護5
	認知症	父・レビー小体型認知症 母・アルツハイマー型認知症
	傷病・既往歴等	既往歴なし
	日常生活自立度・必要な介護の状況	身体的には不自由なく日常生活を送れるが、認知症により起床と就寝、買い物、排せつは困難な状態
	居住地	東京都
家族構成、介護分担の状況等	<p>介護をしていた頃の家族構成図</p> <p>同居</p> <p>父 (当時 80代) (要介護者)</p> <p>母 (当時 80代) (要介護者)</p> <p>夫 (当時 40代) 《フルタイム》</p> <p>本人 (当時 40代) 《フルタイム》 *両親の介護をしていた頃は二世帯住宅に同居し、介護全般を担当</p> <p>長女 (当時 10代)</p> <p>次女 (当時 10代)</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】 約9年間 (両親に対する介護)</p> <p>① 父80代、母70代、両親に認知症の症状が見られる。 ↓ 病院で2名とも認知症と診断。 ⇒在宅介護を開始。しばらくの後、両親ともにデイサービスの利用を開始。それ以外の時間は全て本人が介護を担当。</p> <p>② 認知症が徐々に悪化。 ⇒介護開始から2～3年後、ケアマネジャーからヘルパー (訪問介護) の活用を紹介され、サービス利用開始。</p> <p>③ 介護開始から約8年後、両親ともに肺炎で入院するようになった。 ↓ ⇒母は、リハビリ専門の病院への転院やショートステイを利用 (月1回)。</p> <p>④ 両親ともに1年間の入院の末、父 (90代) が肺炎で他界。 翌年母 (80代) も肺炎で他界。</p>	

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～両親に認知症の疑いが見られるようになったことが介護のきっかけ～

- 両親とは二世帯住宅(*)に住んでおり、近くにいるという安心感から、頻繁に訪ねていくことはありませんでした。両親は以前お店をやっていましたが、店をやめてからは二人で時間

に縛られない生活を送っていました。

(※) 2階に自身の家族、3階に両親が居住。玄関は同一だが、それぞれの階に台所・トイレ・風呂等が設置されており、基本的に生活は別々に送っていた

- 両親とも、もの忘れがひどくなっていましたが、高齢なのでよくあることだと思っていました。ある日、両親の部屋を訪ねていくと、部屋の中は散らかっており、夏なのに二人とも食べこぼしで汚れたセーターを着ていました。両親ともに様子がおかしいと思い、病院で診てもらうことにしました。父80代、母70代のことでした。

～認知症と診断される。病院から地域包括支援センターを紹介されて介護の相談～

- 当時の上司に連絡をしてすぐに年次有給休暇を取って、急性期病院のもの忘れ外来に連れて行き、認知症のテストを受けました。父はレビー小体型認知症、母はアルツハイマー型認知症という診断を受けました。病院から、地域包括支援センターを紹介され、要介護認定を受けることになり、父母とも要介護2と認定されました。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



認知症といってもいろいろなタイプがあります。「最近物忘れがひどい」というのが必ずしも認知症ではありません。まずは、専門の医師に診断を受けることが重要です。また、認知症の進行を遅らせるお薬等も開発されています。自分で判断しないで、必ず専門の医師に診ていただきましょう。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～両親を初めて病院へ連れて行った時点で、すぐに上司に報告～

- 初めて両親を病院へ連れて行くことになった際に、当時の上司にすぐに連絡をして、両親の状態を報告しました。それは、恐らくこれから何回も病院に通うことになると思われ、早めに知らせておきたかったためです。

～一緒に仕事をしている職場のメンバーにも報告し、いつでも引き継げるように準備～

- 病院で両親が認知症と診断されてすぐに、同僚と職場のスタッフ（派遣社員）にも状況を伝えました。私が不在の間、職場のメンバーが困らないように、社内のシステムネットワーク上の共有フォルダに自分の仕事の資料を保存しておいたり、対応してもらいたいことを書いて保存しておいたりしました。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～両親の抵抗感をいかに和らげながら介護サービスを利用していか～

- 担当のケアマネジャーが決まり、介護サービス利用の相談をすることになりました。まず、訪問介護の利用を検討しましたが、両親には認知症だという自覚がないため、「全て自分でできているので不要だ」と生活の介助をしてもらうことを嫌がりました。
- また、両親は引きこもりがちで体力が低下していたことから、デイサービスの利用を勧めましたが、こちらも嫌がりました。大勢で歌を歌ったり絵を描いたりすることに抵抗があったようです。そのため、健康維持を目的とした活動を行うデイサービスを紹介すると、何とか承諾をしてもらえました。通ううちに抵抗感がなくなっていき、利用回数を増やすことができました。しかし、徐々に通うことがきつくなり、趣味活動を楽しんだり、大きなお風呂で入浴したりできる、一般的なデイサービスに変更しました。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～上司と同僚への早期報告と、親しい同僚や友人への変わらぬ付き合いのお願い～

- 上司や同僚に早めに介護をしていることを伝え、両親の通院や検査の付添い等による年次有給休暇の取得、介護のための出社・退社時刻の変更等の理解を得ておきました。
- 夕飯の配膳や服薬などは帰宅時間には間に合わないため、予めヘルパーにお願いしました。両親の就寝時間までに帰宅すればよいことから、食事会などにも参加できました。一般的に、いざ介護をしていることを親しい同僚や友人に伝えるとなると、「敬遠されて、これまでどおりの付き合いができなくなるのではないかと想像して不安になるものです。そこで、食事をしている時などリラックスした場で、「今、両親の介護をしているけれど、友人と交流を持つ時間はとても大切であり、食事会は息抜きになるので、これからも遠慮をせずに誘ってほしい」と伝えると良いのではないのでしょうか。
仕事でも家庭でも介護でもない自分個人の時間を、数週間に1回は作りたいと思っていました。この時間があつたからこそ生活のバランスを取ることができました。
- なお、介護を理由として仕事を辞めるという発想は、全くありませんでした。仕事をしている方が、人との繋がりや交流の機会が途絶えないだろうと考えたからです。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



介護のために職場の同僚にサポートしてもらっていると、職場の同僚との懇親会などに気楽に参加できない、という声もあります。しかし、仕事や介護のストレスを解消する機会・場は大切です。職場に気安い同僚や上司がいるようでしたら、懇親会やランチの機会等を通じて、今の状況を知ってもらいましょう。また、職場以外の友人との付き合い等もできるだけ維持して、ストレスをため込まないように介護を続けることが、要介護者の方との関係を良く保つ秘訣でもあります。

3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

～当初、介護や家事を全て自分ひとり対応していたため、負担が大きかった～

- 両親がデイサービスの利用を始めて1年程は、自宅での送り出しは私が行い、夕方の迎え入れは学校から帰った娘が行っていました。認知症のためか両親は夜型の生活を送っていたことから、朝起こして着替えさせて送り出すことの負担が非常に大きかったです。会社では上司承認のもと、送り出しのために始業時間を遅らせてもらい、その分、終業時間を後ろ倒しにして仕事をすることでカバーするなど、柔軟な対応をさせてもらいました。
- 両親は徐々に自分で食事の用意ができなくなっていました。朝食は温めれば食べられる状態まで私が用意をしておき、昼食は菓子パンやおやつ等を買っておきました。夕食は、私の帰宅時間が19時半～20時半のため、夕食を作って持っていても、待ちきれずに自身で朝食の残りを温めるなどして食べてしまっていました。当時は2人の子どもが小学校と中学校に入った頃で、子どもの朝食・昼食の弁当・夕食づくりも行っていたため、自宅にいるときはずっと食事を作っていた記憶があります。
- 訪問介護を利用すればよかったです。その頃は介護を怠けているような気がして、利用に抵抗感がありました。そのため、極力自分で介護をしようとしていました。

～徘徊や夜中に起きるなど、認知症の周辺症状への対応～

- 足腰が丈夫な頃は、時折、徘徊することもありました。母は歩いて5分の小さな個人営業のスーパーマーケットへ行った際に道がわからなくなり、何時間も帰ってこないと父からの連絡を受けて、会社を早退して探し回ったこともあります。
- 認知症の周辺症状として、門をあけて家の前の道に立って誰かの帰りを待っていたり、夜中に不安で眠れずに何度も私を起こしにきたりすることもありました。
- 両親は互いの姿が見えなくなると不安になるため、机に「〇〇さん(父の名前)はベッドにいます」という貼紙をする、食事をしたことを忘れて不満を感じないように寝る直前まで食べ終えた食器を机の上に出しておくなどの工夫をしました。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～訪問介護を利用し、介護負担を軽減～

- 介護を始めて2～3年経った頃、ケアマネジャーから「全部自分で頑張らなくてもいいのですよ。両親を嫌いになる前にヘルパーを利用してはどうですか？」というアドバイスを受けて、「親の介護は子どもがするのが当たり前」という呪縛が解けたように感じました。
- ヘルパーにはデイサービスの送り出し・迎え入れ、私が朝のうちに作っておいた夕食の配膳と温めを行ってもらっていました。デイサービスの利用がない日は、昼食と夕食は配食サービスを利用し、ヘルパーには1日に2回、食事に合わせて来てもらいました。
- 夏場は、実費(介護保険外)でヘルパーを頼み、冷蔵庫内の賞味期限切れの食材、食べ残したおかず等の点検を定期的に行ってもらいました。

～基本的には自分のみで対応したが娘達も協力～

- 私は土日が休みで、日曜日はデイサービス、ヘルパーともに休業日だったため、自分が介護を担いました。
- 介護開始当初、小学生だった娘たちは、自然と祖父母に介護が必要な生活を理解してくれました。平日、16時頃にデイサービスの送迎車が家に到着するのですが、いつも子どもたちが迎え入れのために自宅玄関の鍵を開けてくれていました。
- 私には兄弟がいないことから、介護に関して兄弟で意見が衝突するということはありませんでしたが、一人で介護に向き合わなければならないという負担は大きかったと感じます。

～両親それぞれが肺炎で入院～

- 介護を始めて約8年後、両親ともに肺炎で入退院するようになりました。入院の間は、毎週末お見舞いに行っていました。父は80代後半に肺炎で入院した後、1年後に病院で亡くなりました。母は80代前半で肺炎を起こして入院し、歩行が不自由になったことから回復期リハビリテーション病院へ転院したり、退院後、月に1回ショートステイを利用することになるなど、そのたびに私は手続き等を行いました。その後も母は肺炎を繰り返し、最終的には病院で亡くなりました。

■ 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

～半日単位の年次有給休暇を活用～

- 年に20日付与される年次有給休暇は、全て介護や娘の学校行事関連のために使いました。半日単位で取得して施設の見学を行いました(定期的な通院の付き添いは休日に実施)。年次

有給休暇以外の休みを取るよりは、就労時間をいかに調整しながら介護をしていくかを考えていました。

- デイサービスの送り出しを行うと出勤時間が遅れてしまうのですが、当時フレックス勤務制度等はなかったため、職場の運用で寛大に対応してもらいました。残業が恒常的に多い部署ではなかったため、一日の所定労働時間分を働くことができれば、何とか業務を回していくことができました。



人事労務専門家からのワンポイントアドバイス



定期的な通院の付き添いが必要な場合などは、年次有給休暇を1日単位で利用していると足りなくなってしまう可能性があります。介護休暇なら半日単位で取得できますので、必要な分だけ取得することができます。日々のデイサービスの送りや迎え対応は、フレックスタイム制度や始業・終業時間の繰上げ・繰下げ、短時間勤務等、会社で導入している制度を確認し、限りある休暇日数とうまく組み合わせましょう。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～介護サービスの利用に対する心境の変化～

- 訪問介護を利用する前は、頼むと自身が介護を怠けているようで、利用したくないと感じていました。しかし、ケアマネジャーからアドバイスをもらって依頼するようになってからは「親の介護は子どもがするのが当たり前」という呪縛から解かれたように感じました。
- 訪問介護はできる限り早い時期から利用した方が良いと思います。ヘルパーは介護のプロなので、両親に対して、上手く対応してくれました。また、ヘルパーと両親の相性が合わないことがあり、何名か交替しました。相性が合わない場合には我慢せずに、訪問介護の事業所やケアマネジャーにヘルパーの変更について相談したほうがよいでしょう。

■ 両立できている秘訣

～自分が不在になっても困らないよう、職場メンバーと仕事を共有化～

- 急に病院や施設から呼ばれた場合に、すぐに駆けつける必要があったため、自分がいなくても職場メンバーが対応できるように、常日頃から、社内のシステムネットワーク上の共有フォルダに担当業務の資料や依頼事項のデータファイルを保管するなど、気を付けていました。

～ケアマネジャーに何でも相談～

- 介護の不安や課題を抱えてこまないと誰かに相談する、ということが大事だと思います。私の場合は、周囲に介護を担っている人がおらず、相談をできる人がいませんでした。そこで、ケアマネジャーに何でも相談していました。



～地域の人の協力～

- 地域の人に対して、両親の外出時に会ったら目を掛けてくれるよう協力を依頼しました。例えば両親がよく行っていた小さな個人営業のスーパーマーケットの人に、「親が昨晚と同じ野菜や惣菜を買おうとしたら“それは昨日買ったよ”と言ってほしい」とお願いしたり、「何かあれば自分の携帯番号宛に連絡してほしい」とお願いしたりして、協力体制を作っていました。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



認知症の方は、自分の行きたいところへ上手く行けないことがあります。その場合には、周囲の方が少し手助けすることで元の場所に戻ることができたりします。だから、地域の方の協力が必要です。今、各地で正しい知識と理解を持って認知症の方やその家族を支援する認知症サポーターの養成や見守りに関する模擬訓練などの取組が行われています。是非、地域の方に協力していただきましょう。

■ 両立にあたっての悩み

～職場メンバーとのコミュニケーションを密に～

- 介護を始めた当初は、始業時間をずらすことや急な休みを取ること等で「周囲に迷惑をかけている」という意識があり、周囲に対して遠慮をしていました。しかし、自ら職場メンバーとコミュニケーションを密に取って連携しながら仕事に支障が出ないように進めるようになってから、周囲が仕事と介護の両立を応援してくれるようになりました。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～誰かに手伝って助けてもらおうと考える余力を持つ～

- ずっと全力で介護をし続けることはきついため、どこで手を抜くかを考える余力を持つことが重要です。介護の生活に埋没してしまうと、他のことを考えられなくなってしまいます。「現状を一步引いて見る勇気」を持って全部自分で抱え込まず、誰かに手伝って助けてもらうことを考えてみてください。
- 介護における失敗談は、笑いに昇華して友人に話してしまうと心が晴れました。

～苦しいのは行動パターンが決まるまで～

- 介護において、週の行動パターンが決まるまではとても大変でした。一度決まってしまうと、そのペースで生活が回り始めるので、途端に楽になります。

～「受け容れる」「こだわらない」「誰かに手伝って助けてもらう」～

- 私は両親の尊厳をできる限り尊重しようと考えました。また、高齢になるにつれて、徐々にできなくなることが増えていきますが、「なぜこんなこともできないのか」という発想になっては、自分自身がきつくなります。そこで、「自分が子どもの頃にしてもらったことを親に返してあげるだけ」という気持ちを大切にしました。「受け容れる」「こだわらない」「誰かに手伝って助けてもらう」という考えを持っていれば、親の介護に直面した時、親に対して優しくなれると感じます。

6 一週間のタイムスケジュール

◆両親がデイサービスを利用していた時期の、ある一週間（ヘルパー利用有り）◆

	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者 本人	要介護者 (父母)	労働者 本人	要介護者 (父母)										
5:30	自宅	自宅												
6:00	食事用意 両親の 起床補助													
7:00														
8:00	出勤	訪問介護	出勤		出勤	訪問介護	出勤		出勤			訪問介護		
9:00		送迎				送迎						送迎		
10:00				訪問介護				訪問介護						
11:00														
12:00		デイサービス		訪問介護		デイサービス		訪問介護				デイサービス		
13:00	勤務													
14:00													自宅 介護	自宅
15:00													自宅	
16:00		送迎				送迎						送迎		
17:00		訪問介護				訪問介護						訪問介護		
18:00		自宅		訪問介護		自宅		訪問介護				自宅		
19:00	帰宅		帰宅	自宅	帰宅		帰宅	自宅	帰宅	自宅				
20:00	自宅													
21:00														
22:00														
23:00	就寝補助	就寝	就寝補助	就寝										
24:00														

仕事と介護の両立事例 — [8]

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・50代	
	就業形態	パート	
	職種、仕事内容等	製造業 事務職	
	居住地	山梨県	
要介護者	性別・年齢	男性・70代	
	労働者本人との続柄	父	
	要介護度	要支援2（介護開始当初、要支援1）	
	認知症	なし	
	傷病・既往歴等	・脳出血 ・脳梗塞（2度）	・脊柱管狭窄症 ・高血圧、糖尿病
	日常生活自立度・必要な介護の状況	自立可能	
	居住地	山梨県	
家族構成、介護分担の状況等	<p>同居 父(70代) (要介護者) 母(70代) 別居 兄(50代) ※東京在住 本人(50代) 《フルタイム》 ※月に1回は休みを取り通院付添 妹(40代) ※静岡在住</p>		
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】約1年半（父の介護）</p> <p>① 父が脳梗塞で入院 ⇒母が看病していたが、病院通いで疲れ小脳梗塞を発症し入院、退院後は父母ともにリハビリのため1か月半にわたり回復期リハビリテーション病院へ。東京で働いていたが、介護休業を3か月取得し、実家に帰省。</p> <p>② 自宅でリハビリ【1年前】 ⇒退院後、自宅でリハビリ。 父母だけの生活に不安があり、介護休業取得後に退職し、実家に戻る。</p> <p>③ 仕事を再開【3か月前】 ⇒父母だけで日中を過ごすまでに回復し、仕事を再開する。</p>		

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～父が脳梗塞で入院、母も病院通いで疲れ小脳梗塞を発症～

- 父は2年前に脳梗塞を発症しましたが、1年半ほど前、再び脳梗塞を発症し入院しました。母が病院に見舞いに行っており、当時東京で正社員として働いていた私も毎週末に帰省していました。当初は、今後父のリハビリの支援などを母一人でできるかどうか見極めようと、考えていました。

- しかし、病院に通っていた疲れから母が倒れ、小脳梗塞を発症しました。最初はろれつが回らず、立つこともできませんでした。
- 父は退院時に要支援 1、母は入院中に要支援 1 と認定されました。退院後、父は家に戻りたかったのですが、両親ともにリハビリのため同じ回復期リハビリテーション病院に入ってもらいました。

～介護休業期間中に体制を整備～

- 介護休業期間中は 1 日おきに病院に見舞いに行きました。平行して、両親が退院するまでに自宅の改修が必要と考え、介護保険を利用して改修を行いました。その際、町役場の保健師に相談しました。
- その他に、住宅改修や入院、転院にかかるお金の工面を行いました。父の年金や貯金でまかなえない部分は、自分の支出となりましたが、なんとか回りました。
- また、兄や妹が見舞いに来た際に、今後のことを相談しました。実家は車が運転できないと生活できない地域であり、両親二人だけでの生活や遠距離での介護は無理だと考えました。そこで、独身の私が実家に戻ることにし、前職を退職することを決め、東京の住まいを置く準備も行いました。
- 退院した後、失業保険をもらいながら、家事全般と買い物や通院のための運転を担いました。徐々に両親ともに今の生活レベルまで回復してきたことから、3 か月前に仕事を再開しました。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



介護休業は、介護の体制づくりをしたり、この方のように回復期のリハビリ対応など介護負担の大きな時期に活用していただく制度ですが、介護負担の大きな時期に活用する場合も、できるだけ早期に復帰して、働きながら介護を行うために介護サービス利用等の準備を行うことが大切です。自身で介護することや付き添うことに集中してしまうと、復職が困難になる可能性があります。

■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～代替が可能な職場で、急な休暇取得も可能に～

- 私は右手が多少不自由となり、3 級の障害者手帳を持っています。前職である東京の職場は障害者雇用を推進しており、体調を理由に急に休むケースもあることから、代替が可能な職場環境ができていました。
- 母が倒れた時も、夜に電話があり、翌朝出勤してすぐに年次有給休暇を申請し、実家に戻りましたが、仕事に支障はありませんでした。また、そのまま引き続き 3 か月間の介護休業も取得しましたが、職場で問題は生じませんでした。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～介護経験のある親戚が心強い味方～

- 介護に関する相談は、自宅の隣に住んでいる私の母の義弟のお嫁さんに行っています。彼女は 92 歳になる祖母（要介護 4）を介護しており、13 年前には亡くなった祖父の介護も行っていました。

- 介護に関することだけでなく、気持ちを聞いてもらったり、いろいろなことに相談に乗ってもらえるため、介護開始以来、大いに頼りにしています。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



専門職以外に話を聞いてもらうことのできる環境というのはとても良いと思います。その方が、介護の経験のある方であったり、介護の真っ最中の方だったりするともっと良いと思います。気持ちもわかりますし、情報を得ることもできますので、是非、お勧めです。もしも、身近にそのような方がいらっしゃらない場合は、地域によって「介護者の会」などもありますので、探してみてください。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～回復期が大事～

- 回復期が大事であることは自身の経験からも、また医師からも聞いていました。そこで、本人のためと思い退院後すぐにリハビリを開始しました。リハビリの内容などもどんどん決めていきました。両親ともに、週2日、午前中2時間の町のリハビリ教室に半年間通いました。



介護専門職からの ワンポイントアドバイス



仰る通り、早期にリハビリテーションを行うことが重要です。必要ならば、リハビリテーションの専門職である理学療法士や作業療法士・言語聴覚士とも話をしてみるとよいかもしれません。

- 母は現在、料理や家事などを全般的にやるまでに回復しています。父母だけで日中を過ごすことができるようになり、仕事を再開することができました。

3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

～通院の付き添いと買い物を実施～

- 両親ともに自立できるまでに回復しており、現在、料理や家事などは全般的に母が担当しています。私が担当しているのは、車の運転が必要な、月に1回の通院の付き添いと日々の買い物程度です。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～週1回のデイサービスを開始～

- これまで特に介護サービスは利用していませんでしたが、最近父の要介護認定の切り替えがあり、要支援1から要支援2に変わりました。1人で歩けるものの、少し歩きづらくなってきています。そこで最近、週に1回、デイサービスに通い始めました。ここでは簡単な機能訓練も受けています。

- 母が父の介護を一手に引き受けるのは負担が大きいのではないかと、当初より心配していたことでした。実際、父の見舞いのために病院通いしたことで倒れたということもあり、両親二人だけの生活は困難と判断して実家に戻ったという経緯もあります。デイサービスは9時から16時までのため、母が休めることも期待しています。

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

～介護開始当初は介護休業、現在は年次有給休暇を取得～

- 上述のとおり、介護が始まった当初は、前の職場で3か月間の介護休業を取得しました。
- 現在は月に1回の通院の付き添いのために、年次有給休暇を取得しています。

4 仕事と介護の両立に向けて

介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～身近に相談のできる人がいたことから当初より不安は少なかった～

- 元々、隣に住む母の義弟のお嫁さんが祖父や祖母の介護をしていて、両親の介護に際しても、分からないことがあれば彼女に相談したり、気持ちを聞いてもらえることから、あまり不安なことはありませんでした。
- また、右手が多少不自由となったときに母が面倒を見てくれたこともあり、両親の介護について兄妹と相談した際も、自分が実家に戻ろうとすぐに決心できました。

両立できている秘訣

～自分の気持ちを聞いてもらうことが大事～

- 気持ちを聞いてもらう人や場所をつくるのが一番大事だと思います。私の場合は母の義弟のお嫁さんに何でも話すことができます。お互い様の気持ちも大切です。町でも介護者の集まる機会がありますが、平日の昼間のため、仕事をしていると行けません。
- 前の職場では急な休みが取得しやすい雰囲気があり、介護休業を取得できたことは大いに助かりました。障害者という同じ境遇の人がいることで、体調が悪いなど、言いやすい雰囲気が元々ありました。そうしたことが言えない職場であったら、介護休業も取得できないまま、もっと早く会社を辞めるしかなかったと思います。職場の理解がないと両立は難しいと思います。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



この方の場合、退職後、ご両親の状態が良かったタイミングで再就職ができてよかったのですが、うまく再就職ができない可能性もあります。また、仕事と介護の両立支援の環境は、前の職場の方が良かったということもあります。中には、以前は正社員で働いていたが、介護のために仕事を辞めてパートや契約社員の仕事しか見つからず、収入が大幅に減るケースもみられます。介護のための退職をする前に、会社やケアマネジャーに両立するための相談をしましょう。

■ 両立にあたっての悩み

～休暇が取りやすい仕組みづくり～

- 現在の職場は、休みを取ると自分の仕事を誰かに対応してもらわなければならない状況にあります。そのため、なんとなく申し訳なさを感じています。代わりの人が仕事をサポートする仕組みづくりや、急な休みのあることが当たり前という感覚が必要だと思います。休みを取りやすい会社、社会になるといいと思います。

～1人になれる時間の確保～

- 現在は両親を置いて自宅を離れるのは心配な状況のため、1人になれる時間がなくなっています。泊まりでどこかに行けるようにしたいと思っています。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～介護は決して真っ暗闇ではない～

- 介護を担うことは決して真っ暗闇なわけではありません。母の義弟のお嫁さんは祖母を介護していますが、ショートステイを利用して息抜きの時間も確保するようにしています。介護に行き詰る前に、ケアマネジャーに相談して、自分の生活も大切にしたい介護の方法について情報を収集するのもよいのではないのでしょうか。

6 一週間のタイムスケジュール

◆労働者本人と父のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)
6:00	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
7:00														
8:00	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤					
9:00	勤務		勤務		送迎	勤務	勤務	勤務	勤務					
10:00					デイサービス									
11:00														
12:00														
13:00														
14:00					送迎									
15:00	自宅													
16:00														
17:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅					
18:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00														

※月に1回、休暇を取得し病院への付き添いを行っている。

仕事と介護の両立事例 — [9]

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・60代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	教員
	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2→3 母：要介護1→2
	認知症	父：脳血管性認知症 母：アルツハイマー型認知症
	傷病・既往歴等	父：脳梗塞後遺症・パーキンソン症候群 母：直腸がん
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：歩行は杖使用、目的地に自力での移動不可能、金銭管理不可能、服薬管理はヘルパーが行う。 母：日常生活はほぼ自立しているが、金銭管理が困難。
	居住地	愛媛県
家族構成、介護分担の状況等	<p>父 (当時80代) ※1年前に他界 (要介護者)</p> <p>母 (80代) (要介護者)</p> <p>別居</p> <p>本人 (60代) 《フルタイム》 ※遠距離介護</p> <p>妻 (50代)</p> <p>別居</p> <p>娘の夫 (30代)</p> <p>娘 (30代)</p>	
労働者本人の介護歴	<p>【介護期間】約3年半</p> <p><父></p> <p>①【3年半前】 母の入院していた病院のソーシャルワーカーのアドバイスで認知症外来を受診。認知症と診断される。 ⇒ 要介護2の判定を受ける。 ↓ 資産管理のため、成年後見を申立て。</p> <p>② デイサービスの利用を開始するが、母の意向により中止。 ⇒ 母の認知症が発覚。</p> <p>③【2年半前】 定期巡回・随時対応型訪問介護看護の利用を開始。</p> <p>④ 1年前に他界。</p> <p><母></p> <p>①【2年半前】 父が認知症と診断された翌年、母も認知症と診断される。 ⇒ 要介護1の判定を受ける。</p> <p>②【2年半前】 定期巡回・随時対応型訪問介護看護の利用を開始。</p> <p>③【1年前】 父が亡くなった後、相続のため、母の成年後見を申立て。</p>	

2 介護を始めた頃の状況

■ 介護を行うこととなった経緯と自身の対応等

～母の入院を機に、父が認知症であることが判明～

- 3年ほど前に、母が直腸がんの手術のため、入院しました。父が、お見舞いで病院へ通っていたところ、その病院のソーシャルワーカーから、父に認知症の疑いがあるため、認知症外来を受診するように勧められました。実家は愛媛県で、母の入院中、父は自宅で一人で生活していましたが、家の中が全く片付かない状態になっていて、私も父の異変に気づき始めたところでした。
- 母の入院先の病院に認知症外来があり、専門医に診てもらったところ、父は認知症と診断されました。また、ソーシャルワーカーから、要介護認定を受けることも勧められ、要介護2の判定を受けました。(その後、要介護3になりました)
- その直後、父は脳出血で倒れ、約2週間入院しました。母が直腸がんの手術を受けて退院すると、父が退院したのは、ほぼ同時期でした。父の認知症は心配ではありましたが、母がいるので大丈夫だろうと考えて、神奈川の自宅へ戻りました。
- ところが、次に実家に帰省してみると、家の中がひどい状態になっていました。3か月で年金収入を超える預金の引き出しがあり、母の浪費癖がそのときわかりました。
- また、父は退院後、少しの間デイサービスを利用していましたが、母が当時のケアマネジャーとうまくいかず、利用を中止していました。家の様子から、外部の支援を得ることが必要と考え、今度は別の居宅介護支援事業所のケアマネジャーに依頼し、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(ヘルパーが一日1回訪問し安否確認・服薬確認・血圧測定、異常時看護師が訪問)の利用を再開しました。定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行うサービスです。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、急な出来事にも対応してもらえる便利なサービスです。利用料は1か月単位になります。また、要介護1以上の方しか利用できません。24時間365日必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供します。サービス提供は、訪問介護員だけでなく看護師などとも連携しているので、介護と看護の一体的なサービス提供を受けることもできますが、まだ、新しいサービスですので地域によっては、整備されていないところもあります。

～翌年、母も認知症であることが判明～

- 翌年の夏、母も認知症と診断され、要介護1の判定を受けました。こうして、父と母の二人の遠距離介護が始まりました。
- 父と母は、二人とも在宅での生活を希望していたため、施設には入所せず在宅で介護サービスを利用していましたが、父は1年前に亡くなりました。



■ 職場や会社からの支援、調整したこと

～各種手続きのため、介護休暇を利用して、愛媛へ帰省～

- 父と母の二人を介護していたため、介護休暇が年間10日取得できました。金融機関や役所関係の手続き、病院での手続きなど、平日日中にしかできない各種手続き等を行う際には、介護休暇を利用して、実家に帰省しました。
- 職場では、周囲に介護をしていることを話していましたが、休暇を取得する際には、他の教員の方にサポートや対応をお願いする必要があり、仕事の調整は大変でした。

■ 家族や地域、友人に、介護サービスの利用等で相談や調整したこと

～信頼できるケアマネジャーに依頼し、介護サービスを利用～

- 最初に父の介護のために利用したケアマネジャーと母の折り合いが悪かったため、近所に住む知人が多く利用しており、以前から連絡をとっていた別の居宅介護支援事業所に相談しました。その結果、新しいケアマネジャーをお願いすることになりました。新しいケアマネジャーは、母も含めて家族全員が信頼しており、今も良好な関係を築いています。

～資産管理のため、成年後見を利用～

- 父母ともに認知症と診断され、金銭管理が困難になったことから、2年前に、弁護士に相談して父の成年後見の申立てをしました。成年後見の申立てには、財産目録の作成が必要で、多くの書類準備が必要になりました。通帳をコピーするために銀行へ行き、それを司法書士に渡し、裁判所に提出しと、様々な手続きがあり、非常に煩雑でした。仕事の合間をぬって、愛媛の実家と神奈川の自宅を行ったりきたりしました。ようやく書類が準備でき、申立てから半年後に裁判所の審判が出て、司法書士が父の成年後見人になることになりました。
- 父は1年前に亡くなり、相続の関係で、母も成年後見の申立てを行いました。認知症の専門医2名による診断が必要であったため、母は病院で3日間、様々な検査を受けることが必要でした。私は2日間仕事を休み、3日目はヘルパーに付き添ってもらいましたが、こうした調整も大変でした。

■ 介護を始めた時に対応して良かったこと、こうすれば良かったと思っていること

～地域の情報を得ることが難しく、対応が後手後手に～

- 父が最初に認知症であるとわかったとき、母と一緒に生活しているので、何とかなるだろうと考えていました。しかし、その後、母も認知症であることがわかり、金銭管理が大きな問題になりました。介護が始まった最初の年は、何をどうしてよいのかわからず、地域包括支援センターへも相談に行きましたが、すぐに解決の方法が見つかる状態ではありませんでした。
- 成年後見制度を利用したことで、金銭管理の心配はなくなりましたが、対応が後手後手になってしまったことから、もっと早く対応できていればよかったという思いはあります。
- また、成年後見人をどこに依頼すればよいか、全く見当がつかず、情報収集が非常に大変でした。成年後見制度に限りませんが、サービスの利用先を決めるときには、地元の口コミが大事だと思います。行政は中立な立場で、特定の事業所を紹介することはできないだろうと思い、自分でインターネットで調べたりしましたが、インターネットのサイトだけでは、十分な情報を得ることは難しいと感じました。

- 例えば、父の時に依頼した司法書士は、事務所は遠方ですが、実家近くに出張所があるということをお願いしました。しかし、実際は出張所があまり稼働しておらず、手続きのために事務所まで行かなくてはいけないことが負担になりました。こうした地域の情報が全くないことは、大変苦労しました。母の成年後見人は、税理士から地元の司法書士を紹介してもらったため、とてもスムーズでした。なお、母の成年後見人は、現在の司法書士から、もうすぐ私に引き継ぐ予定です。



介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



高齢者の消費者被害は後を絶ちません。特に判断能力の低下した高齢者は、狙われる危険性が高くなりますので、早めの対応が必要です。不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結ぶための支援をしてもらうのが成年後見制度です。他に日常生活における金銭管理をお願いできる日常生活自立支援事業というものもありますので、地域包括支援センターへ相談してみましょう。

3 仕事と介護の両立方法

■ 自身が行っている介護

～ヘルパーと日頃から連絡を取り合い連携～

- 私が実家に帰省するときにあわせて、ケアマネジャーがサービス担当者会議の調整をしてくれます。サービス担当者会議には、ケアマネジャーのほか、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所の責任者、地区の民生委員、福祉用具のリース会社の担当者などが同席しています。
- また、日頃、何か心配なことがあれば、定期巡回・随時対応型訪問介護看護のヘルパーはすぐに電話やメールで連絡してくれます。普段と様子が違うときなども、頻りに連絡を取っていただくとすぐに対応ができるため、ヘルパーとの連携にとっても助けられています。

■ 家族等との分担状況、介護サービスの利用状況

～定期巡回・随時対応型訪問介護看護による見守りを利用～

- 父は、安否確認、服薬確認、血圧測定のため、定期巡回・随時対応型訪問介護看護による訪問介護を毎日1回頼んでいました。訪問看護も利用し、定期的に看護師が見回ってくれました。随時対応のため、自宅でボタンを押すとヘルパーステーションにつながる緊急通報サービスも利用していました。
- そのほか、週1～2回、主に金曜日に通所リハビリに通っていました。午前中は診療所へ行き、午後に通所リハビリでリハビリと入浴をして、13～14時頃に自宅に帰るというスケジュールでした。食事は、母親が作っていました。
- 2年ほど前、父がお風呂場で失神し、倒れたことがありました。日曜日の夕方、私はちょうど実家から神奈川に戻る途中だったため、連絡が入り、急ぎよ実家に引き返しました。母が隣の家に助けを呼びに行き、その方が人工呼吸をしてくれて、助かりました。そのようなことがあってから、父の入浴は家ではなく、週3回、通所リハビリでお願いするようになり、通所リハビリの利用日数を増やしました。
- 母は、現在、安否確認、服薬確認、血圧測定のため、定期巡回・随時対応型訪問介護看護を利用しています。ヘルパーには、自費で通院の付き添いをお願いすることもあります。

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

～職場の人の理解度によって、調整の大変さは変化～

- 介護のために、急な対応が必要になる可能性があるため、職場には、日頃から介護をしていることを話しています。
- 介護に理解がある人と一緒に仕事をしていた時は、非常に助かりました。ただ、いつもそうとは限らないため、精神的な負担感は職場の人の理解度によって全く異なるでしょう。



人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



職場のサポートについては、会社の制度が充実していても、周囲の上司や同僚の理解によって大きく環境が変わります。理解ある上司の方が異動してしまう場合やご自身が異動される場合などは、理解ある上司の方に次の上司に状況を伝えていただくというのも一つの方法です。また、職場の中で一部の人だけでなくできるだけ多くの方に理解いただくようにしておくことで、急な環境変化を防ぐことができる可能性もあります。

～時間単位の年次有給休暇の利用を活用～

- 実家へ帰省するスケジュールによって、時間単位の休暇制度を利用することがあります。例えば、夕方 1 時間休暇を取得して 16 時に仕事を切り上げ、大阪まで新幹線で移動し、そこから船で一晩かけて愛媛まで移動すると、翌朝愛媛に到着します。船は体を横にできるので、体力的にこの移動が一番楽でした。時間単位の休暇制度は、休暇を効率的に取得することができます、大変助かっています。

4 仕事と介護の両立に向けて

介護開始時から現在に至るまでの心境面の変化

～ヘルパーのアドバイスが大きな支えに～

- 遠距離介護で介護を続けることは、体力的にも非常に厳しい面があります。ただ、お願いしている定期巡回・随時対応型訪問介護看護のヘルパーが、私に「仕事を辞めるとあなたが路頭に迷います。仕事は辞めずに、続けてください」と言ってくれ、その言葉が仕事と介護を両立する上で、とても大きな支えになりました。自分の知り合いにも、介護のために離職した人がいますが、離職後の様子を見ると本当にそうだと思います。

両立できている秘訣

～家族やヘルパー、ケアマネジャーの協力により両立～

- 実家が遠方であるため、精神的、体力的には非常に厳しい状態ではありますが、家族の協力や、ヘルパー、ケアマネジャーの方々がよく対応してくれることで、両立ができていると思います。仕事でどうしても穴をあけられない時には、妻が実家に帰ってくれたり、娘婿が薬剤師で介護認定審査会の委員をしており、当初から色々なアドバイスをもらうことができました。
- また、ヘルパーの方の、介護のために離職しないようにというアドバイスや、気難しい母に対して上手に接してくれるケアマネジャーの方の存在にも助けられています。

■ 両立にあたっての悩み

～長時間の移動をできるだけ効率的に～

- 実家は、空港や市内からさらに時間がかかるところにあるため、頻繁に帰省が必要なときは、やはり長時間の移動が大変でした。新幹線を利用しても片道5時間近くかかりますが、どうしても日帰りで帰省が必要なこともあり、朝早くの新幹線で出発し、夕方にはまた実家を出て電車で帰ったり、夜行バスを利用することもあります。できるだけ効率的に移動できるよう、色々なルート調べて、負担が少ないルートを選んでいきます。
- 帰省する際の移動中は、パソコンでできる仕事を片付けたりして、仕事に支障が出ないようにしています。

5 仕事をしながら介護している人へのアドバイス

～介護開始時の情報収集と、介護離職しないという心構えを～

- 何よりも、介護のために離職しないという気持ちで、仕事と介護を両立できる方法を探ることが大事だと思います。私自身がヘルパーの方のアドバイスで救われたように、仕事をしながら介護をしている人には、まずこのことを伝えたいと思います。

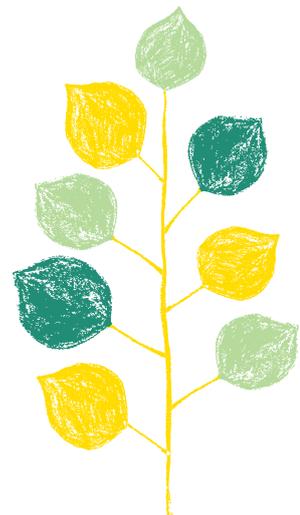


人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



「遠距離でお二人の介護」という非常に困難な状況に対し、多様なサービス利用等の工夫で仕事を継続された事例です。ご本人が振り返っていらっしゃる通り、まずは「離職しない」ことを前提に、「両立する」ためのサービス利用や働き方を検討することが重要です。

- 父の介護が始まった時、介護保険制度の仕組みや、ケアマネジャーやヘルパー等の介護保険サービスの利用方法が全くわからなかったことが、とても大変でした。どこに相談をするとよいのか、どのように利用していくか、制度のフローチャートのようなものをあらかじめ理解していれば、スムーズに動くことができたと思います。
- 成年後見制度についても、最初はどのように手続きを進め、どこに頼めばよいか、全く見当が付きませんでした。地元の口コミや、知人・親戚から情報を得るなど、情報の入手方法が非常に重要だと思います。



6 一週間のタイムスケジュール

◆父を在宅介護していた頃の、労働者本人と父のある一週間◆

	月		火		水		木		金		土		日		
	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	労働者本人	要介護者(父)	
5:30	自宅(神奈川)	父宅	自宅(神奈川)	父宅	自宅(神奈川)	父宅	自宅(神奈川)	父宅	自宅(神奈川)	父宅	自宅(神奈川)	父宅	父宅(愛媛)	父宅	
6:00															
7:00															
8:00	出勤	起床	出勤	起床	出勤	起床	出勤	起床	出勤	起床	愛媛へ移動	起床		起床	
9:00	勤務	※1日1回、定期巡回・随時対応型訪問介護看護を利用(安否確認、服薬確認、血圧測定)	勤務	※1日1回、定期巡回・随時対応型訪問介護看護を利用(安否確認、服薬確認、血圧測定)	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	父宅	父宅	父宅	父宅	
10:00															診療所
11:00															送迎
12:00															通所リハビリテーション
13:00															送迎
14:00															父宅
15:00															
16:00											父宅				
17:00											父宅				
18:00											父宅				
19:00											父宅				
20:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		父宅(愛媛)		神奈川へ移動		
21:00	自宅(神奈川)	就寝	自宅(神奈川)	就寝	自宅(神奈川)	就寝	自宅(神奈川)	就寝	自宅(神奈川)	就寝	父宅(愛媛)	就寝		就寝	
22:00															
23:00													自宅(神奈川)		
24:00															

■ 委員名簿 ■

平成28年度 仕事と介護の両立支援事業 検討委員会委員名簿 (敬称略・50音順)

	氏名	所属(平成29年1月現在)
委員長	佐藤 博樹	中央大学大学院 戦略経営研究科 教授
委員	板垣 千恵子	三州製菓株式会社 総務部 マネージャー
	吉良 厚子	一般社団法人日本介護支援専門員協会 常任理事
	塩入 徹弥	大成建設株式会社 管理本部人事部部長 兼 人材いきいき推進室長
	松浦 民恵	株式会社ニッセイ基礎研究所 生活研究部 主任研究員

事務局・三菱 UFJ リサーチ & コンサルティング株式会社

■ 都道府県労働局問い合わせ先 ■

「勤務先に介護休業や介護休暇を利用したいと申し出たが、認められないといわれた」など、育児・介護休業法に関するお困りごとは、都道府県労働局にお気軽にご相談ください。

介護保険や地域の介護保険サービスについては、お住まいの市区町村窓口や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所におたずねください。

◇ 都道府県労働局所在地一覧 ◇

<http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

ホーム>厚生労働省について>所在地案内>都道府県労働局所在地一覧

仕事と介護 両立のポイント —— あなたが介護離職しないために ——



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>

本事例集は、厚生労働省が委託し、三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング株式会社が作成したものです。

発行/平成29年1月