

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		同居 義父 他界 義母 (90代) (要介護者) 近居 義姉の夫 他界 義姉 (60代) 長女 夫 (60代) 《自営業》 ※自営で家にいるため 日中の世話を担当 本人 (50代) 《フルタイム》 ※朝と帰宅後の世話を担当 義姉とその娘が 適宜日中の世話を支援
労働者本人の介護歴		【介護期間】 1年間 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。 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。

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、出社時間を遅らせる、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、頻繁に休暇を取ることは難しいと感じ、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、気を付けて様子をみてくれて、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。何もないと、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ったと感じました。

～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、休む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ない～

- 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。一人で対応しようと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◆

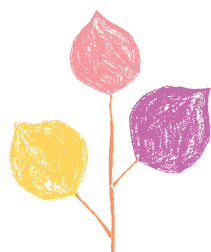
	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者 本人	要介護者 (義母)	労働者 本人	要介護者 (義母)	労働者 本人	要介護者 (義母)	労働者 本人	要介護者 (義母)	労働者 本人	要介護者 (義母)	労働者 本人	要介護者 (義母)	労働者 本人	要介護者 (義母)
6:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅				
7:00	食事作り 食事支援 片付け等		食事作り 食事支援 片付け等		食事作り 食事支援 片付け等		食事作り 食事支援 片付け等		食事作り 食事支援 片付け等					
8:00	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤					
9:00		送迎		送迎		送迎		送迎		送迎				
10:00														
11:00		デイサービス		デイサービス		デイサービス		デイサービス		デイサービス				
12:00	勤務		勤務		勤務		勤務		勤務					
13:00														
14:00		送迎		送迎		送迎		送迎		送迎				
15:00														
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	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					
20:00	食事作り 食事支援 片付け 洗濯等の 家事		食事作り 食事支援 片付け 洗濯等の 家事		食事作り 食事支援 片付け 洗濯等の 家事		食事作り 食事支援 片付け 洗濯等の 家事		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		同居 義父（90代）（要介護者） 義母（80代）（要介護者） 近居 義姉① 義姉② 夫（50代）《自営業》※金銭面の管理を担当 本人（50代）《フルタイム》※朝と帰宅後の世話を担当 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 協力しながら介護
労働者本人の介護歴		【介護期間】2年間 ＜義父＞ 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 ＜義母＞ 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 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。 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。



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、日中家にひとりでい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、夕方送ってし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。当初の状態だけをみて、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、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ると感じます。

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ことには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

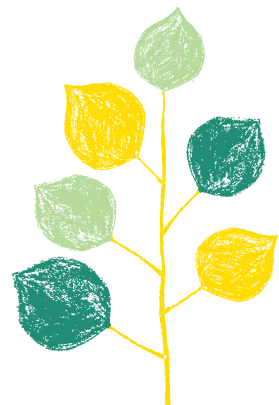
～状況が変化したとき、仕事が続けられるかという不安～

- 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

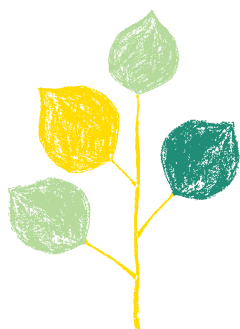
◆義父母退院後の、労働者本人と義父母のある一週間◆

	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)	労働者 本人	要介護者 (義父母)	労働者 本人	要介護者 (義父母)	労働者 本人	要介護者 (義父母)	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	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	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		服薬・ 着替え サポート		服薬・ 着替え サポート		服薬・ 着替え サポート		服薬・ 着替え サポート		服薬・ 着替え サポート	
8:00	出勤		出勤		出勤		出勤		出勤					
9:00	勤務	送迎	勤務	送迎	勤務	送迎	勤務	送迎	勤務	送迎	家事等	デイサービス (義母のみ)	家事等	
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00		送迎		送迎		送迎		送迎		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		帰宅		帰宅		帰宅					
20:00	夕食準備		夕食準備		夕食準備		夕食準備		夕食準備		夕食準備		夕食準備	
21:00														
22:00														
23:00	就寝		就寝		就寝		就寝		就寝		就寝		就寝	
24:00	義父母の 近くで		義父母の 近くで		義父母の 近くで		義父母の 近くで		義父母の 近くで		義父母の 近くで		義父母の 近くで	

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あり
	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		父 他界 母（80代） （要介護者） 遠距離 弟の妻 弟 近居 本人（50代） 《フルタイム》 ※毎日実家と自宅を 行き来しながら 介護を実施 夫（50代） 《フルタイム》 ※支払いの振込 手続き等を担当
労働者本人の介護歴		【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） 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。 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。 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。



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を行わず～

- 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で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もらいました。
- 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、いつ何があるかわからないので、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、母をとて大切にして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～

- 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えることです。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て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うてくれました。細かいところまで母を良く見てくれ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、十数名が集まっての会議なのですが、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



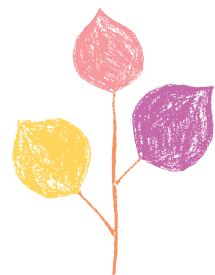
退院をする際や介護サービスを利用する際には、関係者が集まって会議をします。退院する際には医療機関で「退院時カンファレンス」が、介護サービスを利用する際にはケアマネジャーによる「サービス担当者会議」が開催されます。これらの会議に出席することは重要です。なるべく家族が出席をして意見を言えるように日程調整の際には、出席できる日をはっきり伝えましょう。

～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、介護が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

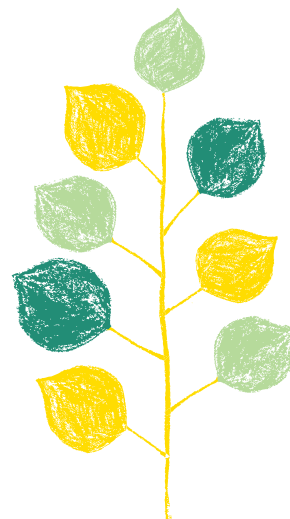
～とにかく溜めずに話すこと。話すことで状況を整理できる～

- 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したが、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と思っています。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	勤務	介護タクシー 移動	勤務		勤務	介護タクシー 移動	勤務		勤務	介護タクシー 移動		自宅と母宅を 行き来			合間で一週間分の 買い来物	訪問介護 食事 服薬
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					
12:00																
13:00																
14:00		介護タクシー 移動		訪問看護		介護タクシー 移動		訪問看護		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				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		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 連絡ノート 確認 家事		母宅 連絡ノート 確認 家事		母宅 連絡ノート 確認 家事		母宅 連絡ノート 確認 家事		母宅 連絡ノート 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																