

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		介護をしていた頃の家族構成図 <pre> graph TD P1[父 (当時 80代) (要介護者)] --- P2[母 (当時 80代) (要介護者)] P1 --- C[本人 (当時 40代) 《フルタイム》] P2 --- C C --- D1[夫 (当時 40代) 《フルタイム》] C --- D2[長女 (当時 10代)] C --- D3[次女 (当時 10代)] </pre> ※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
労働者本人の介護歴		【介護期間】 約9年間（両親に対する介護） 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。 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。 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）。 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。

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、近くにいたという安心感から、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。仕事をしていた方が、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で対応していたため、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などでカバーするなど、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のですが、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、毎週末お見舞いにいっていました。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ので、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で誰かに相談する、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)	労働者 本人	要介護者 (父母)	労働者 本人	要介護者 (父母)	労働者 本人	要介護者 (父母)	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	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅		
6:00	食事用意 両親の 起床補助		食事用意 両親の 起床補助		食事用意 両親の 起床補助		食事用意 両親の 起床補助		食事用意 両親の 起床補助		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		デイサービス		訪問介護		デイサービス		訪問介護		訪問介護		デイサービス		
11:00														
12:00				訪問介護				訪問介護		訪問介護				
13:00	勤務		勤務		勤務		勤務		勤務		自宅		自宅 介護	自宅
14:00														
15:00														
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		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		自宅		自宅		自宅		自宅					
21:00														
22:00														
23:00	就寝補助	就寝	就寝補助	就寝	就寝補助	就寝	就寝補助	就寝	就寝補助	就寝	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	同居 父(70代) 母(70代) (要介護者) 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 別居 妹(40代) ※静岡在住	
労働者本人の介護歴	【介護期間】約1年半（父の介護） 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。 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。 ③ 仕事を再開【3か月前】 ⇒父母だけで日中を過ごせるまでに回復し、仕事を再開する。	

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

～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しています。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なかったのですが、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	送迎	出勤		出勤					
9:00	勤務		勤務		勤務	送迎 サービス	勤務		勤務					
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00						送迎 自宅								
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		<pre> graph TD P1[父 (当時80代) ※1年前に他界 (要介護者)] --- P2[母 (80代) (要介護者)] P1 --- W[妻 (50代)] P2 --- W W --- B[本人 (60代) 《フルタイム》 ※遠距離介護] B --- W B --- D[娘 (30代)] D --- SI[娘の夫 (30代)] SI --- D </pre>
労働者本人の介護歴		【介護期間】約3年半 <父> 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。 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。 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。 ④ 1年前に他界。 <母> 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。 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。 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。

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。



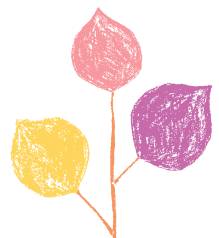
介護専門職からの **ワンポイントアドバイス**



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、頻繁に連絡を取っていれば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、急きょ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、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。

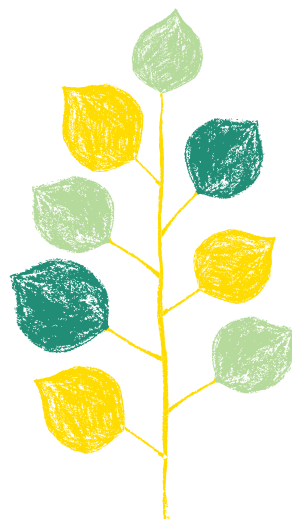


人事労務専門家からの ワンポイントアドバイス



「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のとおり、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、どこに頼めばよいのか、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	※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	父宅	父との時間	※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)	父との時間	※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)
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	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	※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	父宅	父との時間	※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)	父との時間	※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)
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	帰宅	就寝	帰宅	就寝	帰宅	就寝	帰宅	就寝	帰宅	就寝	父宅 (愛媛)	就寝	神奈川へ移動	就寝
20:00														
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		
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 ———



ひと、くらし、みらいのために
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