

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・40代
	就業形態	会社役員
	職種、仕事内容等	セミナー、執筆業
	居住地	埼玉県
要介護者	性別・年齢	女性・70代
	労働者本人との続柄	母
	要介護度	要介護4
	認知症	認知症あり（レビー小体型認知症）。認知症は2011年に発症、当初、アルツハイマー型認知症との診断だったが、2017年にレビー小体型に変わった。
	傷病・既往歴等	・うつ病（2004年に発症） ・糖尿病 ・ひざの人工関節置換手術（2014年） ・乾癩性関節炎
	日常生活自立度・必要な介護の状況	・食事（食事を出されればひとりで口に運べる） ・排泄は基本的には自立だが、時々失敗もある ・歩行は自立 ・認知症による徘徊等が時々ある
同居	居住地	埼玉県
	家族構成、介護分担の状況等	<p>姉が1名おり、通院同伴を分担して行っている。</p> <pre> graph TD subgraph同居 M["母 (70代) 要介護4"] --- W["本人 (40代)"] end subgraph別居 S["姉"] --- SI["姉の夫"] end M --- S </pre>

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～両立を考え、あえて規則正しい勤務時間に。通院時は在宅勤務を活用。
午前中は通院付き添い、午後はデイサービスを利用し、自宅で仕事に集中～

- 会社役員であるため、比較的、柔軟な働き方が可能ですが、仕事と介護の両立のしやすさを考え、あえて規則正しい生活を送るために、通常の勤務時間は8時半～17時と設定し、残業はしないようにしています。どうしても残業が必要なときは、家に持ち帰り母が寝てから対応します。
- 2か月に1回、母の通院に付き添うため、在宅勤務をしています。午前中、病院に付き添い、お昼前にデイサービスへ送っていき、午後は自宅で仕事をします。
- 顧客側の体制が許せば、母の介護の事情で緊急対応しなければならない時に、打合せをキャンセルするのではなく、自宅からウェブ会議を行うこともあります。
- 会社のパソコンのデータは社長と共有しており、母の介護で何かあった際には対応をお願いできるようにしています。

両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は特に利用していませんが、上記の働き方の工夫にあるように、上司や顧客の協力を得ながら柔軟な働き方をしています。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～デイサービスを活用。心身の負担軽減や出張のためにショートステイも利用～

- 毎週月曜日から土曜日までデイサービスを利用しています。日曜日も、月2回はデイサービスを利用しています。デイリーで利用しているデイサービスの迎えは8時10分～8時30分頃で、送りは16時30分～17時頃です。送迎の前後は、自分が仕事で外出してしまっているので、その間ひとりで待つようにホワイトボードに書いて目につくところに置き、しつこく母に伝えています。最初は不安がって外に出てしまうこともあったため、出勤後、家の近くで様子を見るなどしていました。現在は自分が不在時の自宅の状況がわかるよう、カメラをとりつけて、居間と玄関の様子を確認できるようにし、外に出てしまった時には、戻るかケアマネジャー等に連絡しています。
- その他に訪問看護を週1回、ショートステイを月10日前後ほど利用しています。ショートステイは、自分が出張に行く際や、休息を取るために利用しています。出張が必要となる仕事の依頼があった際には、あらかじめショートステイが利用できることを確認してから引き受けるようにしています。

自身が担っている介護

～家事全般を担当。介護は身支度の介助程度に。睡眠時間をしっかり取るなど、介護疲れにならないように心がけ～

- 母の身支度の介助（着替え、デイサービスの準備、入れ歯洗浄等）以外に、基本的に直接的な介護は行っていませんが、食事づくり、服薬介助、洗濯、掃除等の家事全般を担当しています。
- 母は深夜に起き出してしまふことがあります。それに合わせて毎回一緒に起きると体力がもたないため、睡眠時間はしっかりとるように心がけています。以前は、母の状態に対していらいらすることもありましたが、母の病気の特徴で母を変えることができないことを心と体で理解できたら、気持ちが落ち着きました。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～介護の専門職に介護の悩みも含め、困ったことは相談～

- 現在、主に関わっている専門職は、ケアマネジャー、訪問看護ステーションの看護師、ショートステイの職員、主治医です。ケアマネジャーは、仕事との両立や自分の悩みについて理解をしてくれており、私の心身の負担が大きいと感じて、ショートステイの調整等に積極的に動いてくれます。専門職間の連携もとれており、母に何かあった際にはすぐ情報共有がなされ、困っていることを伝えると、解決策をみんなで考えてくれるのでとてもありがたいと感じています。
- ケアマネジャーが開催するサービス担当者会議や要介護認定のための認定調査等は、できる限り自分の仕事が休みの日に開催してもらうようにしています。ただし、ケアマネジャーとの信頼関係を構築するのに2年以上の時間はかかりました。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～近所の住民による緩やかな見守りによる支え～

- 姉は、基本的に病院への付き添いを担当しています。
- 同じ地域に長く住んでいるため、近所の住民も母の状況への理解があり、緩やかに見守ってくれています。母がパジャマで外に出てしまったときは家の中に誘導してくれるなど、気づいたときに、自然に支援をしてくれています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

介護の専門職に自分の気持ちに気づいてもらう

- 母がひざの人工関節の手術をすることになり、退院時の対応を話し合うサービス担当者会議が開かれました。私は入院することで母の認知症が悪化してしまうのではないかと不安を強く感じていたのですが、なかなか気づいてもらえませんでした。そのような時、利用していた訪問看護ステーションの所長が自分の思いを言い当ててくれて、涙があふれてきました。その姿を見て、ケアマネジャーの自分に対する接し方も変わり、介護している家族がどう考えているのかを勉強したり、親身に寄り添って考えてくれたりするようになりました。その時から徐々に関係を構築できるようになり、今に至ります。

介護者自身の負担軽減のためにもショートステイを上手く活用

- ショートステイについては、もともと出張等がある際には利用していましたが、自分の心身の負担軽減や気分転換のために利用することへの抵抗がありました。しかし、主治医から、休息をとる必要があると指摘されたことをきっかけに、利用できるようになりました。その結果、ストレスが軽減されて、とても楽になりました。
- 今は1泊2日の利用が中心ですが、今後の、母が重度化した時の施設への入所も見据えて、少しずつ期間を延ばしていこうと考えています。母も自分も慣れていくことが必要だと感じています。

6 介護をしながら働いている方へ

- 自分の負担軽減のためにショートステイ等を利用することは抵抗があるかもしれませんが、家族が心身ともに健康であることは、要介護者のためにも大切です。自分がストレスをためてしまうと、母にも悪影響が出ると感じます。
- つらいときには、その状況を正直にケアマネジャーなど周囲の方に伝えることが重要だと思います。ささいなことでも、専門職に相談して一緒に解決策を考えることで、気持ちも楽になりますし、自分では思いつかないアイデアももらえるので、大変助かっています。
- 働きたい、働き続けたいと強く心に思っていないと仕事と介護の両立は難しいと思います。
- 専門職には言えない悩みや日々の愚痴を介護者仲間に話すことがあります。共感してもらえるので心が楽になります。お互い様なので、私も話を聞くことがあります。情報共有にもなるので、有効な手段だと思います。介護の情報は介護経験者が一番持っています。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日															
	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者	労働者本人	要介護者														
6:00	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助	朝食・ 服薬・ 着替え														
7:00	仕事	デイサービス	仕事	デイサービス	仕事	デイサービス	仕事	デイサービス	仕事	デイサービス	洗濯・ 掃除等	デイサービス	洗濯・ 掃除等	デイサービス (月に2回)														
8:00																												
9:00																												
10:00																												
11:00																												
12:00															仕事	仕事												
13:00																												
14:00																												
15:00																												
16:00															訪問介護													
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00															買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬	買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬	買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬	買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬	買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬	買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬	買物・ 食事等 介助	夕食・ 服薬
21:00															洗濯・ 自分の 時間	就寝	洗濯・ 自分の 時間	就寝	洗濯・ 自分の 時間	就寝	洗濯・ 自分の 時間	就寝	洗濯・ 自分の 時間	就寝	洗濯・ 自分の 時間	就寝	洗濯・ 自分の 時間	就寝
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I部 第4章

第II部