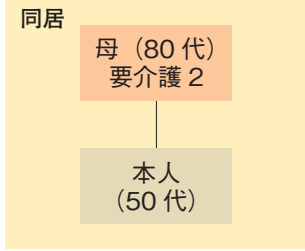


事例 4

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・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	キャリアコンサルタント、人材サービス業
	居住地	東京都
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2
	認知症	認知症なし
	傷病・既往歴等	・約15年前に難病を発症 ・4年前に脳梗塞を発症
	日常生活自立度・必要な介護の状況	・食事、排泄は自立 ・着替えは自立だが介助がある方が望ましい ・入浴は介助が必要 ・家の中では歩行器、外出時は車いすを利用
居住地	東京都	
家族構成、介護分担の状況等	<p>もともとは別居だったが、母が脳梗塞を発症したことを機に同居。現在は本人と母の2人暮らし。親族との介護分担はなし。</p> <div style="text-align: center;">  <pre> 同居 ┌───┴───┐ │ 母(80代) │ │ 要介護2 │ │ │ │ │ │ │ │ 本人(50代) │ └───┬───┘ </pre> </div>	

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

～フレックス勤務と在宅勤務制度を活用して、母のケアの時間と働く時間を確保～

- 人材サービス業のキャリアコンサルタントとして、今の会社で22年間働いています。会社のフレックス勤務と在宅勤務制度は、事由に関わらず利用できる環境にあり、私は両者とも使っています。
- 母は難病で、朝に体調が良くないことが多いので、フレックス勤務を使って出勤時間を遅らせています。また、毎週木曜日は在宅勤務にしており、勤務中はスカイプ（インターネット電話サービス）に常に接続しています。スカイプで社内会議にも出られるため、あまり出勤の必要性を感じません。なお、在宅勤務は育児中の同僚も利用しています。
- 私はキャリアコンサルタントですが、介護のために営業の目標を下げしてほしいことはありません。フレックス勤務を使っているだけで勤務時間数は所定労働時間数から減っていませんし、在宅で問題なく仕事ができる環境なので、特別な配慮は必要ありません。
- 残業はあまりなく、月に3～4時間程度です。繁忙期でも15時間程度です。ただ、月に約30人のスタッフと面談があり、時にはその時間帯が夜間になることもあります。面談や、フレックス勤務で退勤時間が遅かったりするので、夕食が夜遅くにならないよう母とは別々に夕食をとっています。

両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は利用していませんが、仕事と介護の両立にあたっては、職場の理解に助けられています。
- また、会社も「顧客との約束を守ることと成果を出すことができれば、在宅勤務でも構わない」という姿勢です。会社自体が多様な働き方を推進しているので、休みも取りやすいです。

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・医療に関わるサービスの利用状況

～複数の介護・医療サービスを組み合わせて利用～

- デイサービス、訪問介護、訪問リハビリテーション（医療保険）、配食サービスを利用しています。利用頻度は、訪問介護が平日週5日、デイサービスが週2日（火曜日と木曜日）、訪問リハビリテーションが週1日（水曜日）、配食が週1日（木曜日の夕食）です。
- 訪問介護は、平日16時から、1時間15分間利用して、主に夕食の準備を依頼しています。また、通院時の付き添いもお願いしています。
- デイサービスは週に2日のペースで通っていますが、長い時間だと本人の負担になるため、うち1日は利用時間を短くしています。デイサービスを選ぶときは、いくつかの事業所を見学しました。母はお風呂が大好きなので、広い個室である点を重視して今の事業所に決めました。
- 訪問リハビリテーションは、医療保険で利用しています。母の難病にリハビリテーションが必要なため、通所だと体力的に継続することが難しいため、訪問にしています。

自身が担っている介護

～日常の家事と入浴介助、通院付添を担う。時には有給休暇を取得して対応～

- 日常の食事作りを含む家事と週1回の入浴介助、月に2日程度の大学病院への通院の付き添いをしています。病院は待ち時間が長いため、通院の日には有給休暇を取得しています。

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

～母の難病治療に関しては主治医、介護サービスの利用に関してはケアマネジャーに相談～

- 介護についての主な相談相手は、母の主治医とケアマネジャーです。主治医とは、母に難病の炎症が起きた時にメールでやり取りをしています。
- また、難病による入退院が多いため、地域包括システムによって、病院とケアマネジャー、大学病院と地域の病院が母の情報を連携してくれるので助かっています。病院にも地域連携相談員がいるので、相談にのってもらっています。退院後の生活の組み立てにも関わってくるので、病院選びは重要だと思います。
- ケアマネジャーとは、母がデイサービスや訪問介護を休む際に、メールで連絡をしています。また、月に1回、面談をしています。自分と母をバランスよく見てくれていて、利用者視点に立った支援を考えてくれます。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～別居の時は近隣の友人に見守りを依頼。同居後は地域のイベントに参加して近隣に要介護者の存在を知らせる～

- 母が特定疾患の難病を発症したのは55歳くらいの時でした。医師から介護保険サービスの利用を勧められ、要支援の認定を受けました。その時点では母と別居しており、母の自宅の近隣の友人に、時折様子を見てもらうようお願いをしていました。
- その後、母が要支援から要介護になり、4年前に脳梗塞を発症したことをきっかけに同居を始めました。地域の防災訓練が年2回あり、私は防災委員なので、車いすの高齢者がいるということを近隣の人に知らせて、何かあった時に気にかけてもらえるようにしています。
- 「地域力※」は重要です。別居の時でも、母の近所に介護をしていた友人がいて、情報提供をしてきていました。 ※地域力：居住地域の人々と接点を持つこと、関係を築くこと、情報を得ること

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

要介護者に気持ち良くサービスを利用してもらえるよう環境を整える

- 過去には、母がデイサービスや訪問介護のヘルパーを変更したいとよく言っており、ケアマネジャーに相談することが多々ありました。最初は、「もう少し様子をみて考えよう」と思っていたのですが、それではやはり上手くいきませんでした。それから「母が気持ち良く楽しく過ごせるように」と本人視点で依頼しています。失敗を繰り返しながら、現在の「母も自分も困らない介護の形」を作っていました。
- 要介護者が介護サービスを受けたくないとなると、その説得にエネルギーを費やすことになるため、「いっそ退職して介護をしよう」と思ってしまう気持ちはよく分かります。仕事と介護の両立に人間関係は大きな影響を与えます。母と病院、母とヘルパーの関係が良くないと、自分は仕事に行けなくなるため、関係構築に注力しています。

介護保険制度以外のサービスも活用する

- 介護サービスは、組み合わせの仕方がポイントだと思っています。仕事が忙しくて本当に困った時は、民間の見守りサービスを利用しています。
- 民間のサービスは料金が高分、サービスに対する要望が言いやすい点や、いつでも気軽に依頼しやすい点が良いと感じています。

介護サービスの利用によって、介護者の孤独感を解消できる

- ヘルパーとの人間関係次第で、介護者は「見てくれている人がいる」という気持ちを持ち、孤独感がなくなると思います。家にあまり入られたくない人もいるでしょうが、自分で頑張って介護をしようとする人ほど孤独感が強くなってしまおうと思います。

6 介護をしながら働いている方へ

自分の人生を大切にし、自分を犠牲にしない

- 介護を始めた時に「絶対に自分を犠牲にしない」と決めました。「介護によって自分は犠牲になっている」と思った途端、自分と親との関係がそれまでとは異なるものになってしまいます。人から「自分を犠牲にしながら介護をしていて偉いね」と言われることがありますが、

私は全くそのつもりはありません。介護は仕方によっては自分の人生に価値を与えてくれると思っています。

- また、ケアマネジャーも介護が始まった頃に「絶対に仕事はやめないでください」と言ってくれました。自分の老後もあるので、働いてお金を貯めておく必要があります。

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
8:00	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食	自宅（食事準備・介助等）	着替え・朝食
9:00		自宅		自宅 送迎		自宅		自宅 送迎		自宅		自宅		自宅
10:00				デイサービス				在宅勤務						
11:00	通勤		通勤		通勤	通勤			通勤					
12:00	勤務	昼食	勤務		勤務	昼食			勤務	昼食	準介助・昼食	昼食	準介助・昼食	昼食
13:00		自宅				自宅				自宅	自宅	自宅	自宅	自宅
14:00						訪問リハ							入浴介助	入浴
15:00						自宅							自宅	自宅
16:00		訪問介護				訪問介護								
17:00				送迎		送迎								
18:00		夕食		夕食		夕食			夕食	夕食	準介助・夕食	夕食	準介助・夕食	夕食
19:00		自宅		自宅		自宅				自宅	家事・見守り等	自宅	家事・見守り等	自宅
20:00														
21:00	帰宅		帰宅		帰宅		家事・見守り等	自宅	帰宅		家事・見守り等	自宅	家事・見守り等	自宅
22:00	等見守り・家事		等見守り・家事		等見守り・家事				等見守り・家事					
23:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝
24:00														