

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	常勤・正社員
	職種・仕事内容等	専門学校・副学校長
	居住地	京都府
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4、母：要介護2
	認知症	父：脳血管性認知症、母：認知力低下
	傷病・既往歴等	父：脳梗塞、大動脈瘤 母：膝手術、皮膚がんの手術経験あり。 肝臓がんが見つかったが、治療は負担が大きいため、様子を見ている。
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：歩行は自立。排せつは一部介助が必要。更衣は介助が必要 母：排せつは一部介助が必要
家族構成、介護分担の状況等	居住地	京都府
	<p>同居</p> <p>父 (80代) 要介護4 母 (80代) 要介護2</p> <p>本人 (50代)</p> <p>別居／遠距離</p> <p>兄 兄の妻</p>	

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

～職場で介護の状況をオープンにして、お互いに助け合い～

- 職場では、介護の状況をオープンにしています。教職員は全13名で、うち6名は就学前の子どもがいます。皆で子育てや介護の状況、悩みを共有し、何かあれば柔軟に休みをとるようにと話しています。自分も必要な場合には休むようにしています。
- 介護はこれから誰もが直面していくものなので、自分の経験を職場でオープンにすることで、他の職員の役に立ちたいと考えています。職場には老年看護学や在宅看護学を専門とする教員もいるので、専門的なアドバイスをもらうことができ、助かっています。

両立支援制度等の利用状況

～時間単位の有給休暇を活用～

- 2年前から時間単位で取得できる有給休暇制度が導入され、この制度をよく活用しています。1時間単位から取得可能で、上限は年間40時間です。父母が訪問診療に切り替える前は毎週のように通院の付き添いが必要で、その際にも利用していました。病院や職場、自宅が近いので、通院付き添いの場合、2時間程度の有休を取得

すれば、対応できます。

- 父母が、朝、体調が悪い時なども、様子を見るために1～2時間、有休を取得しています。

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

～日中不在のため、訪問系のサービスで、毎日、昼間に誰かの目が入るように～

- 父母とも、訪問看護（週1）、訪問介護（週5）、訪問リハ（週1）、訪問歯科診療（月1）、訪問診療（月2）を利用して、毎日、誰かの目が入るようにしています。外へ行くことを嫌がるため、訪問系のサービスを中心に利用しています。
- 父は誤嚥性肺炎を繰り返しているほか、食欲低下で体重が減少し、転倒の危険性もあります。ケアマネジャーが主催し、介護サービス提供者等が参加するサービス担当者会議では、今後肺炎を繰り返した場合の対応方法について話し合われました。本人は在宅生活を続けたいと考えているため、点滴が必要となったら訪問看護で対応すること、今後ベッドを入れるかどうかなどを話し合いました。サービス担当者会議は、ふだん、別々に介護サービスを提供している専門職同士が、直接、顔を合わせて、対応方法について話し合うことができるとよいと思います。

自身が担っている介護

～自身の休息時間の確保が課題～

- 父母とも通所系サービスの利用を嫌がり、土日もずっと家にいます。そのため、休みの日も父母の対応や家事に追われて、自分の休息時間を確保することができていないことが課題です。今後、土日にも、訪問介護を利用することを検討しています。父母は仲がよく、あえて外で人と交流する必要がないと考えている様子ですが、ずっと家にいるので、心身の状態が低下するのを心配しています。

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

～キーパーソンはケアマネジャー。自分のことも相談～

- ケアマネジャーは、父母や自分の状態を踏まえて、早目にサービスの提案をしてくれます。キーパーソンはケアマネジャーだと思っています。サービス担当者間の連携もしっかりと行ってくれます。
- ケアマネジャーは、介護者である自分のことも心配してくれていて、自分自身のことも相談しています。両親2人を介護しているので負担が大きいらしく、休息を得られるような介護サービスの利用方法を勧めてくれました。しかし、父母がサービス利用を嫌がるため、利用には至っていません。引き続き、様子をうかがいながら、支援方法を検討してくれています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～他の家族から介護への協力が得にくい時は、割り切りも必要～

- 兄は遠方にいるため、日々の父母の状況を共有しづらい状況にあります。兄の妻（義理の姉）も仕事をしており、高齢の両親がいるということもあるので、兄夫婦も大変なのではと考えてしまい、自分が大変であっても言い出しにくい反面、自分も働いている中での介護なので、なぜ自分ばかり介護の負担が大きくなってしまうのかという気持ちもあります。
- 泊まりの出張がある時には、兄と義理の姉に来てもらっています。対応してほしいことを伝えると、その時は対応してもらえますが、その後、兄からは様子を探るような連絡はありません。細かいところまで理解してもらうことは難しいと、割り切ることも必要だと感じています。そうすると気持ちが楽になりました。

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

要介護認定を受けることで、仕事との両立にも資するサービス利用へ

- 自分が入院したことをきっかけに、入院期間、父母の支援が必要となると思い、要介護認定を受けました。そのようなことが起きなければ、要介護認定を受けないままだったかもしれません。
要介護認定を受けることで、ケアマネジャーのアドバイスを受けながら、仕事との両立にも資するサービスの利用を行うことができます。
- 通院から訪問診療に切り替えたのもケアマネジャーのアドバイスがきっかけです。近隣に訪問診療を行う熱心な医師がいるということで、紹介してくれました。通院の負担は大きかったので、訪問診療に切り替えて、自分自身も楽になりました。

連絡ノートで介護サービス提供者と日々連携

- 訪問看護や訪問介護等のサービス提供者とのやり取りは、自宅にノートを置いて行っています。じっくりと話す時間を作ることは難しいですが、ノートに丁寧に記録を残してくれるので、情報を共有することができます。
- ノートでは、例えば、自分からヘルパーに対して「父は熱が出たため、作ってくれた食事を残してしまいました。こういったものなら食べることができます」「母がご飯の炊き加減が固いと言っているので、水加減を調整してください」など、細かく要望を書くようにしています。自分が作ったものを食べてくれたかどうか、要望はないか等、把握できなければ改善できないと思うので、できるだけ詳しく伝えるようにしています。ヘルパー側からも、これは買って置いてほしいなどの希望が書いてあったりします。

6 介護をしながら働いている方へ

- 介護をしている家族の体験談を読むことで、様々な介護の仕方、仕事との両立のあり方があるということが分かりました。例えば、仕事が息抜きともなること、必ずしも毎日お風呂に入れなくてもよいこと、他の家族の協力が得られない時には割り切りも必要だということなど、なるほどと思うことがあり、とても参考になりました。
いろいろな介護者の話を聞いたり、読んだりすると、自分が思いもなかった考えに触れることができ、頑張りすぎていたことに気づいたりもして、気持ちが楽になります。

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			
6:00																	
7:00	排泄介助等		排泄介助等		排泄介助等		排泄介助等		排泄介助等			自宅	自宅	自宅			
8:00	仕事		仕事		仕事		仕事		仕事								
9:00																	
10:00		起床		起床		起床		起床		起床	起床	起床	起床				
11:00		訪問介護 布団上げ、更衣、食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、食事介助等							
12:00							訪問介護 入浴等										
13:00																	
14:00		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等							
15:00																	
16:00										訪問リハ ※父・言語聴覚士によるリハ ※母・股関節							
17:00																	
18:00																	
19:00	入浴、着替えの介助等	食事	入浴、着替えの介助等	食事	入浴、着替えの介助等	食事	入浴、着替えの介助等	食事	入浴、着替えの介助等	食事							
20:00																	
21:00	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝	家事・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