

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	男性・40代
	就業形態	常勤・正社員（昨年まで同じ会社の契約社員として勤務）
	職種、仕事内容等	事務職
	居住地	千葉県
要介護者	性別・年齢	男性・80代（昨年他界）、女性・70代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護4（亡くなった当時）、母：要介護4
	認知症	父：認知症なし、母：認知症あり
	傷病・既往歴等	父：糖尿病
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：排泄介助等の身体介護、食事等身の回りの世話、通院付添等 母：排泄、食事は自立。身の回りの世話や通院付添等
居住地	千葉県	
家族構成、介護分担の状況等	<p>母親と同居。同じマンションの別階に姉（夫と子ども2人の4人家族）が居住し、介護や身の回りの世話等を分担している。</p> <p>The diagram illustrates the family structure. On the left, a box labeled '同居' (Living together) contains '父 (80代) 要介護4' (Father, 80s, Level 4 care) and '母 (70代) 要介護4' (Mother, 70s, Level 4 care). Below them is '本人 (40代)' (Worker, 40s). A line connects the parents to the worker. On the right, a box labeled '同じマンション内' (Same apartment building) contains '姉' (Sister) and '姉の夫' (Sister's husband). Below them are two '子' (Children). A line connects the sister and her husband to their children. A horizontal line connects the parents' box to the sister's box, indicating they live in the same building.</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

～日頃から同僚・上司に介護していることを伝え、「残業しない」宣言をして仕事を調整。もともと残業は少なく、職場は休みやすく、帰りやすい雰囲気～

- 介護のために急に休むということがあるため、職場では、日頃から誰に対しても介護をしていることを伝えていました。同僚には飲み会の席で話題にしたり、上司には年2～3回面談の機会があるのでそこで正式に伝えたりしました。
- また、両親を在宅で介護していたため、「残業をしない」ということを宣言しました。もともと残業は少ない部署で、あっても月10時間ほどではあるものの、打ち合わせが延びたりすると困るため、はっきり伝えました。周囲も理解があり、休みにくい、帰りにくいといったことがないのはありがたかったです。

両立支援制度等の利用状況

- 会社独自の制度として介護休暇が有給で取得できるため、通院付添いやサービスの契約、役所の手続き等のために使っています。半日単位や時間単位でも利用できるため、できるだけ残しておくよう、通院時間にあわせて時間単位で取得することが多かったです。

- 介護休暇を使い切ったあとは有給休暇を取得しています。こちらも時間単位で利用することができます。

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

～週3日デイサービスを利用。負担軽減・レスパイトのため月1回ショートステイも利用～

- 10年ほど前から足腰が弱ってきた父と、認知症の母の介護をしてきましたが、5年前に姉が住むマンションに引っ越しをし、その後は姉のサポートもあり介護保険サービスを利用しなくても何とか生活できていました。
- 3年前、父が転倒した1週間後に母も転倒して骨折してしまい、半年ほど入院しました。それをきっかけに父母ともに要介護認定を受け、退院後、介護保険サービスの利用を始めました。両親とも同じ事業所を利用し、デイサービスを週3回（月・水・金／9時～17時）、レスパイト（介護者の休息）を目的にショートステイを月1回、1週間程度まとめて利用しました。また、デイサービスやショートステイの送り出しの際のみ、訪問介護を利用しました。その他は、福祉用具のレンタル（車いす、ベッド、手すり）などです。
- また、介護保険サービス外ですが、WEBカメラを購入・複数台設置し、両親だけで自宅にいるときはスマートフォン等で随時、家の中の状況を確認できるようにしました。
- 昨年父が亡くなり、母は現在、平日（月曜～金曜）はショートステイを利用しています。

自身が担っている介護

～身体介護や身の回りの世話、通院の付添等を担当。夜は睡眠時間をしっかりとるように～

- 身体介護や、食事等の身の回りの世話、通院付き添い等を姉と分担しています。食事作りは、主に姉が担当しています。
- 父は排泄介助が必要でしたが、夜中のおむつ交換は体力的に大きな負担になるため、諦めていました。自分自身が倒れずに生活を継続できることが大事だと考えていたからです。

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

～「仕事と介護の両立相談シート」を活用して仕事の状況などをケアマネジャーに伝える～

- 会社で、ケアマネジャーに渡すための「仕事と介護の両立相談シート」という書式を作成していて、このシートを活用して、ケアマネジャーに会社の制度を説明したり、自分の状況を伝えました。
- ケアマネジャーは月1回、私の休みに合わせて訪問してもらっています。その際に、サービス利用の確認や相談にのってもらおうなどしています。それ以外に連絡を取ることはあまりありませんが、母の体調が悪いときなどに、ケアマネジャーから電話がかかってきて様子を伝えるなどしてくれます。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～町内会の活動に参加し、何かあったときに助け合える関係を～

- マンションの町内会に加入して、活動に参加しています。町内会に入ろうと思ったのは、自分自身が近所づきあいを広めたいと思ったことと、近所の人に母のことを気にかけてもらいたいという理由からでした。近所づきあいは、自分自身の息抜きにもなっています。
- 町内会のメンバーには、母親が認知症であることや徘徊する可能性があることを伝えていません。火事や災害時など、何かあった場合には協力してもらえようをお願いしています。

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

介護の知識があったおかげで、両親や自分が希望する介護を実現

- 約15年前、介護をすることになるとは考えていませんでしたが、ホームヘルパー2級の勉強をしていたため、後々その知識が役に立ちました。両親とも要介護4と認定されても、在宅で介護をしようと思えたのは、介護に関する知識があらかじめあったおかげです。両親や自分が希望する介護をする上での選択肢が広がりました。
- 人事部主催の介護セミナー等が年数回程度社内で開催されており、地域包括支援センターについての周知や介護経験者の話を聞く機会など、介護の基礎知識に関する啓発を行っています。こうした機会を通じて、あらかじめ介護の知識を持つことはとても大事だと思います。

介護者自身の負担軽減のために介護保険外のサービスも上手く活用

- デイサービスを利用する日の朝食は短時間で準備できるよう、父の糖尿病に対応した配食サービスをネットで見つけて利用していました。WEBカメラについても、両親だけで自宅にいるときに外出先でもスマートフォンで家の様子を見ることができるので助かっています。経済的な負担はありますが、上手く活用することで介護者自身の負担軽減や仕事と両立できる体制づくりにつながります。

6 介護をしながら働いている方へ

- 介護について、いろいろな人に相談することが大切だと思います。私も上司、同僚、ケアマネジャー、病院の医療ソーシャルワーカーなど、多くの人に相談しました。相談する際は、まず自分の状況と希望から伝えていきます。そうすることでどうすることがよいのかを一緒に考えてもらうことができます。例えば介護サービスの利用にあたっては在宅で介護を続けたい、職場ではこういった介護を行いたいということを伝えていきます。
- きょうだいで分担では、お互いに負担がかからないように気を付けています。姉は介護に関する知識があまりなく不安が大きかったようですが、自分に知識があったため在宅でも介護できると伝え、自分が主導となって介護サービスを決めました。姉の食事作りが二世帯分なので、それ以外の負担が大きいと長続きしないと考え、その点に気を付けました。
- 自分自身も、息抜きの時間をきちんと持つようにしています。ホームヘルパーの勉強をしていたときに、講師から自分の時間を持つことが重要といわれたことを覚えていました。介護を継続するためには、適度に手を抜くことも必要だと思います。

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	朝食準備・着替え・オムツ交換		朝食準備・着替え・オムツ交換		朝食準備・着替え・オムツ交換		朝食準備・着替え・オムツ交換		朝食準備・着替え・オムツ交換																		
7:00	仕事	朝食 (姉・介助・見守り)	仕事	朝食 (姉・介助・見守り)	仕事	朝食 (姉・介助・見守り)	仕事	朝食 (姉・介助・見守り)	仕事	朝食 (姉・介助・見守り)	着替え・オムツ交換・歯磨き	朝食準備・オムツ交換・歯	朝食準備・オムツ交換・歯	朝食準備・オムツ交換・歯													
8:00		訪問介護		自宅(Webカメラで見守り)		訪問介護		自宅(Webカメラで見守り)		訪問介護					自宅(Webカメラで見守り)	訪問介護	自宅(Webカメラで見守り)										
9:00	デイサービス		自宅(Webカメラで見守り)	デイサービス		自宅(Webカメラで見守り)	デイサービス		自宅(Webカメラで見守り)	デイサービス	食事	朝食・服薬	朝食・服薬	朝食・服薬													
10:00												通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院				
11:00												通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院	通院			
12:00												昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
13:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	食事	食事	食事	食事													
14:00												自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅				
15:00												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			
16:00												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			
17:00	自宅	夕食 (姉・準備・介助)	自宅	夕食 (姉・準備・介助)	自宅	夕食 (姉・準備・介助)	自宅	夕食 (姉・準備・介助)	自宅	夕食 (姉・準備・介助)	夕食	夕食	夕食	夕食													
18:00		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食									
19:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	夕食	夕食	夕食	夕食													
20:00												夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食				
21:00	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝													
22:00															自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	
23:00															自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り
24:00															自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り	自分の時間・見守り

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