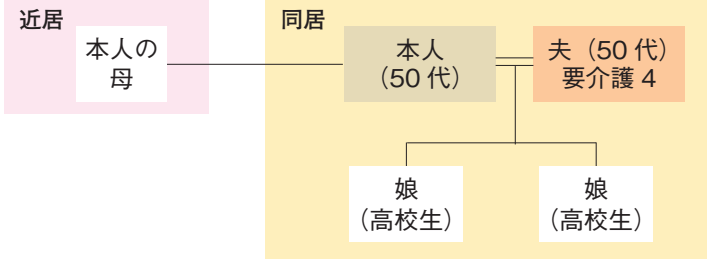


事例 10

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・正職員
	職種、仕事内容等	高校教諭
	居住地	三重県
要介護者	性別・年齢	男性・50代
	労働者本人との続柄	夫
	要介護度	要介護4
	認知症	認知症なし
	傷病・既往歴等	脳幹出血。全身にしびれや痛みあり
	日常生活自立度・必要な介護の状況	歩行、排せつ、入浴、着替え等は全介助 食事は一部介助
	居住地	三重県
家族構成、介護分担の状況等		<ul style="list-style-type: none"> ●主たる介護者は労働者本人。娘2人は食事の介助などを手伝うことがある。 ●労働者本人の母が、夫が通所リハ・通所介護からの帰宅時間に合わせて、自宅に来て、水分補給や見守りを実施。 

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

～週3日、介護時短期勤務を利用しながら勤務～

- 介護休業から夏休み中に復帰し、新学期が始まった9月から介護時短勤務を利用しています。定時が8時半～17時のところ、月・火・水の週3日、出勤前の2時間を短縮し、10時半～17時の勤務としています。
- 授業を担当していない時間帯に合わせて時短勤務としていますが、校長は、木・金も時間割を調整してくれると言ってくれました。他の職員に迷惑をかけてはと思い、まずは週3日の利用からスタートしました。

両立支援制度等の利用状況

～入院期間中に介護休業を取得し、リハビリに付き添う～

- 夫が脳幹出血で倒れ入院した直後は年次有給休暇4～5日を取得し、その後は勤務しながら介護休業や家族看護休暇(※)を時間単位で取得して通院しました。その後、入院先でのリハビリに付き添いたいと思い、3月の卒業式後から介護休業を取得しました。上司に「取得したい」と伝えたところ、すぐに了解してくれました。休業期間中は、朝10時半から20時くらいまで病院で夫に付き添いました。

- 介護休業は2か月間で申請していましたが、もう少しリハビリに付き添いたいと思い、さらに3か月間、延長しました。そして、退院が8月半ばに決まり、新学期が始まる9月前に、仕事に身体を慣らしたいと思い、夏休みの期間中に復職することにしました。
- 介護休業中は校長から時々電話があり、近況を伝えたり、書類提出が必要な時に職場へ行くことなどもありました。介護休業の復職後は、介護短時間勤務を利用しています。

※家族看護休暇：家族の看護のため年間4日間取得できる勤務先独自の制度

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

～入院中からケアマネジャーの協力を得て、退院後の在宅環境やサービス利用を調整。退院後、夫の希望等に応じてサービス内容を変更～

- 退院前に介護保険サービスの利用について話があり、要介護認定を受けることになりました。介護保険サービス利用のための申請等は、病院の社会福祉士に教えてもらいながら行いました。
- ケアマネジャーは、入院中に在宅介護支援センターへ行って紹介してもらいました。麻痺のある夫の機能回復を図りたいため、その点に詳しい人を紹介してほしいとお願いしました。ケアマネジャーは退院1か月ほど前から病院に来てくれて、夫と3人で一緒に話し合いながら、在宅へ戻る準備を行っていきました。住宅改修の業者も手配してくれました。
- 退院後、月・水・金に訪問介護（朝・昼・午後）、火・土に通所リハビリ、木に通所介護で利用を開始しました。当初、通所リハビリは土曜ではなく、昼間不在になる月～金に利用したいと思っていました。事業所側の都合で火・土となりましたが、結果的に、土曜日に自分の休息を取ることができて良かったと感じています。
- 夫がもう1日、通所介護を増やしたいということで、週2回通うことになりました。しかし、利用者20人弱のところ男性は数人で女性が多いこと、高齢の利用者が多く介護職員が夫の病気や後遺症を理解して対応してくれないことに対して、夫が不満をもちようになりました。しかし、通所介護の職員に夫が要望を伝えたところ、現在は夫に合わせた対応を行ってくれるようになりました。
- 機能回復を図りたいため、水曜午後の訪問介護をやめて、訪問看護からのリハビリ職の訪問を1時間利用することにしました。リハビリに加え、排せつ介助なども行ってもらっています。

自身が担っている介護

～ほぼ自身が介護を全般的に担っている。介護サービスで介護の負担を軽減～

- ほぼ全介助であることから、退院後、在宅で自分がきちんと介護ができるかが不安でした。特に、ベッドから車いすへの移乗、おむつ替えなどが不安でした。また、夫を昼間に一人にして大丈夫なのかと心配でした。
- 介護の方法については、入院中に病院で、おむつ替えの方法等を教えてもらいました。ケアマネジャー等が退院前に2度ほど自宅を訪問し、車いすでトイレまで連れていけるか等の確認や住宅改修のアドバイスをしてくれました。在宅介護の環境作りを含めた退院準備は、介護休業や夏季休暇中だったので、集中して行うことができました。
- 入院中のリハビリテーションでは、在宅に戻ってからの日常生活動作の訓練なども行いましたが、実際に自宅に戻ってみると、環境が異なることからすぐには上手くできないことも多くありました。

- 介護全般はほぼ自分が担っています。娘達も当初は手伝ってくれていましたが、夫が「排泄介助は娘たちがかわいそう」と言うので、食事介助など負担の軽いものを手伝ってもらっています。入浴は通所介護・通所リハで行っているため、自宅で介助を行うことはありません。

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

～ケアマネジャーに不安なことを相談～

- ケアマネジャーには、退院後の在宅介護にあたって、「夫が昼間、一人になることが不安」など、心配に思っていることを相談しました。通所介護を毎日使ったらよいかとあって相談したところ、退院直後の夫の状態を踏まえると連日は難しいのではないかとアドバイスをもらい、訪問介護なども組み合わせて利用することにしました。

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～

- 夫が通所リハビリや通所介護から戻った後、自分が帰宅するまでの時間帯に一人になってしまうため、すぐ近くに住んでいる自分の母にできる限り見守りのために来てもらうようにしています。
- 自分が夫の介護にかかりきりであるため、娘達にはいろいろと我慢させてしまっていると感じています。娘達とはできるだけ話す時間を持つようにし、夫の部屋に行かせて夫ともコミュニケーションを取るようにしています。

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

介護休業の取得と復職に向けての生活スタイルづくり

- 介護休業の申請前は、夫の退院後も休んだ方がよいかと考えましたが、そうすると自分自身が介護することになり、復職に向けての生活のスタイルを作ることが難しくなります。在宅介護が始まる前に仕事を始めたことは、仕事を継続する上で、良かったと思っています。休暇の取得や働き方など、仕事の相談は職場の同僚等にしています。

退院後、生活のペースができるまでに3か月はかかる

- 病院で夫と一緒にいるのと家で一緒にいるのでは、介護の負担などが全く異なります。在宅介護は思っていた以上にきついと思うことがあります。退院後、3か月程度が経ったところですが、やっとお互いの生活のペースができてきました。病院のリハビリ職から「生活のペースができるまで3か月くらいかかる」と言われていたので、本当にそのとおりでと思いました。

6 介護をしながら働いている方へ

- 今は、在宅で介護を行う生活スタイルを構築することで精いっぱいですが、介護をするだけの人生にはしたくないと思っており、生活にもう少し余裕ができたなら、自分のしたいことも見つけていきたいと思っています。自分自身の精神状態が良くなければ、夫にとっても良くないと感じています。

7 一週間のタイムスケジュール (デイサービスを中心に利用していた頃)

	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	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							通勤		通勤					
9:00		送迎		送迎			勤務	送迎	勤務			送迎		
10:00	通勤	通所介護	通勤	通所リハ	通勤			通所介護				通所リハ		
11:00	勤務		勤務		勤務									
12:00						訪問介護 (食事介助)				訪問介護 (食事介助)				
13:00		送迎				自宅		送迎		自宅				
14:00		自宅						自宅						
15:00				送迎		訪問看護 (リハビリ職の訪問)				訪問介護 (排泄介助)		送迎		
16:00				自宅		自宅				自宅		自宅		
17:00	通勤		通勤		通勤		通勤		通勤					
18:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00														