

事例 9

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	事務職
	居住地	香川県
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・70代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護5、母：要介護1
	認知症	父：認知症なし、母：認知症あり
	傷病・既往歴等	父：交通事故で脳出血等の重傷を負う(事故前後の記憶障害あり) 母：変形股関節症
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：事故の後遺症で車いすや胃ろうが必要な状況 母：足が悪く、自力での外出が困難
	居住地	香川県
家族構成、介護分担の状況等	<p>サービス付き高齢者向け住宅（夫婦同室）</p> <p>父（80代） 要介護5 母（70代） 要介護1</p> <p>同居</p> <p>本人（50代）</p> <p>娘（20代）</p> <p>別居／遠距離</p> <p>妹</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

～勤務時間を1時間遅らせ、朝の時間にゆとりをもつ～

- とても元気で月10日ほど働いていた父が、昨年交通事故にあい、生死の境をさまようほどの重傷を負いました。何とか一命をとりとめ、急性期の病院（※）に2か月近く入院したあと、半年間、リハビリテーション病院に入院することとなりました。こうした中、母に認知症の症状が出始め、見守りや通院付き添い等の対応が必要になりました。
- 職場では平日9時～17時での勤務を続けていましたが、朝夕の時間帯に母への電話や父の見舞いなどの対応が必要となったため、心身の負担が大きくなってきました。職場の上司に相談し、勤務時間を1時間遅らせ、10時～18時に変更してもらいました。

※急性期病院：急性疾患等で緊急・重症な状態にある患者に対して高度で専門的な医療を提供する病院。

両立支援制度等の利用状況

- 父の事故直後は医師や警察からの呼び出しが多く、同時期に母も体調を崩したため、多いときは月に3～4回ほど休暇を取っていました。

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

～夫婦でサービス付き高齢者向け住宅の同室に入居～

- 急性期病院より転院先の回復期リハビリテーション病院では、父は半年で退院しなければならず、在宅介護をするかどうか迷いました。しかし、要介護5で胃ろうが必要な状況であったので、仕事をしながら在宅介護をすることは難しいと判断し、施設を探すこととしました。なかなか受け入れ先が見つからず苦労しましたが、リハビリテーション病院のケアマネジャーにも相談しながら、看護師が常駐しているサービス付き高齢者向け住宅に決めました。
- 母は、父の事故後2か月ほどして認知症の症状が出始めたため要介護認定を受けたところ要介護1と判定され、父が入居している施設に併設のデイサービスに通いながら一人暮らしを続けていました。日常生活の支援のために訪問介護を利用したかったのですが、母はヘルパーが自宅に来ることを拒否していました。一緒に暮らすことも考えましたが、父の事故後、特に被害妄想がひどくなったので、母と暮らすと自分自身がまいてしまうだろうと考え、ケアマネジャーにも相談して父と同じ施設に入居してもらうこととしました。
- 現在は両親とも同じ部屋に入居し、各種介護保険サービスを利用しています。父は訪問看護（毎日3回）、訪問リハビリ（週1）、訪問介護（週3）、福祉用具のレンタルを利用しており、母は、父と同じ施設併設のデイサービス（週2）と福祉用具のレンタルを利用しています。また、父は医療保険でも訪問リハビリを週2回利用しています。

自身が担っている介護

～平日は仕事に行く途中で施設に立ち寄る・家族で楽しい時間を過ごす～

- 現在、平日は朝仕事に行く途中で、両親が入居している施設に立ち寄っています。休日は、娘と一緒に施設に行っています。
- 父は、事故の後遺症で、車いすで胃ろうのため、できることは限られますが、言葉のリハビリにと絵本の読みあいをしたり、たまに家族でカラオケにいたりしています。両親ともとても喜んでくれます。家族で楽しい時間を過ごすことは、良い介護の内容と結果に繋がると信じています。

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

～専門職に積極的に相談～

- 急性期病院では地域連携室の担当者に、リハビリテーション病院ではケアマネジャーにそれぞれ相談し、退所後の流れ等についての説明や、次の入所先探しのサポートを受けました。
- サービス付き高齢者向け住宅に移った際に、現在のケアマネジャーが担当となりました。自分の状況を理解し、気持ちに寄り添った対応をしてくれるため、本当に助かっています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～妹や娘の協力が支えに～

- 妹は東京で働いており、2か月に1度ほど休みを取って帰省してくれます。その際は、病院の付き添い等をお願いしています。
- 同居している娘は、父の事故直後1か月間、職場に相談して残業をせず毎日母を連れて見舞いに行ってくれるなど、積極的にサポートをしてくれました。娘のおかげで、自分一人で抱え込まずにいられたので、大変ありがたく思っています。

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

上司の理解が何より重要

- 職場の上司は、自身も在宅介護の経験があり、介護に対してとても理解がありました。勤務時間の変更を提案してくれたほか、日頃から自分の状況を気にかけ、大変なことがあれば何でも相談してほしいと声をかけてくれるので、とてもありがたいです。今の上司でなければ、大変な時期を乗り越えられたかどうか自信がありません。

入居施設はできるだけ妥協しない

- リハビリテーション病院より転院を促され、さまざまな施設に問い合わせたり見学に行ったりしましたが、胃ろう造設者の受け入れ人数は限られており、断られることが続いて精神的な負担が大きかったです。現在の施設も、当初は空きがなくキャンセル待ちとなりましたが、運良く入居することができました。
- 現在の施設は、何より自宅や職場から近いこと、部屋から見える景色がよかったこと、将来的に母との同室入居も可能であること、食事づくりに力を入れていることなど、本人・家族の双方にとって条件がよく、見学に行った際のスタッフと入居者の雰囲気の良さにも感じました。結果的に両親とも施設での生活を気に入ってくれているので、妥協せずに選択してよかったと思っています。

6 介護をしながら働いている方へ

- 仕事は辞めないほうがよいと思います。生活の中心が介護になってしまうと、精神的な負担が大きくなってしまいます。また、介護の経験が仕事で活かせることもあります。娘も、「介護をしている方の状況が理解できるようになり、職場でお客さんとのコミュニケーションが深まった」と話していました。
- 仕事に集中することや、気分転換をすることは、とても重要だと思います。両親のことで、心身ともに疲れ、しんどいと思っていた時期に、社員旅行の誘いがありました。自分は当然無理だと思っていましたが、上司からぜひ一緒に行こうと声をかけられ、娘も留守番を引受けてくれたので、思い切って行ったところ、とてもリフレッシュすることができました。日々の生活でも、映画を見に行くなど自分の時間をとることを大切にしています。

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								
6:00	起床	自宅	起床	自宅	起床	自宅								
7:00														
8:00	母に電話													
9:00	立寄り施設	デイサービス	父の見舞い		父の見舞い									
10:00	仕事													
11:00														
12:00														
13:00											母宅訪問		母宅訪問	
14:00														
15:00														
16:00														
17:00		自宅												
18:00	母に電話													
19:00	買い物・食事等		買い物・食事等		買い物・食事等									
20:00														
21:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝								
22:00														
23:00														
24:00														