

両立社員の ワークライフ

販売部門 Jさん

お母様と将来について話し合いを進めていた矢先に介護が必要になり、仕事と介護の両立をすることになったJさん。両立をする上で大切にしていることや、介護での工夫を伺いました。



Q1. 今の仕事内容を教えてください。

ANSWER 営業推進を担当し、お客様の困りごと解決と販売拡大をはかるための業務を行っています。マーケティング視点で新製品開発に参画し、販売促進のフェーズでは、製品の付加価値を向上して販売会社の提案力を強化するための各種支援をしています。



Q2. 介護を始めたタイミングについて教えてください。

ANSWER 私が海外赴任から帰国し、新しい仕事に慣れてきた頃です。ちょうど母親と将来について話し始めており、高齢者向けマンション等への入居を検討していました。しかし、その直後に母親が病気で1か月半の入院が決まり、退院のタイミングで急遽同居して介護を始めることになりました。それまで母親は元気だったため、急に介護が必要になるとは予想もしていませんでした。親の介助や介護はまだ先のことで、段階的に進むものだと思っていました。たまたまゴールデンウィークの時期だったので、仕事面では長期で休むことなく、なんとか同居介護の準備を整えることができました。

Q3. 仕事と介護を両立する上で大切にしていることはありますか？

ANSWER 介護をしているからといって特別なことをするわけではありませんが、介護に充てる時間を捻出するために段取り良く仕事を進めるようにしています。例えば、会議を急に設定しようとしても関係者の予定は大抵埋まっています。2～3週間先の予定をどんどん入れて、ある意味スケジュールのイニシアチブを取り、進めています。残業できないことも多いので、その分はフレックスタイムを活用し朝早く来て仕事をします。また、出社する日に対面で行いたい会議をまとめて入れ、介護の対応が必要な際には在宅勤務を活用しています。中断時間で訪問介護に対応できたり、私が在宅勤務中に妻が買い物に行ける等のメリットがあるのでとても助かっています。このようなことを意識することによって、私が介護の時間を作ることができれば妻の負担を減らすことができます。介護は長期戦であり、いつまで続くか分からないので、家庭内でもバランスを取りながら進めることが重要です。

Q4. 介護をする上で心がけていることはありますか？

ANSWER 私は周囲の介護経験者、医者、ケアマネジャーに相談しているのですが、介護をする中で何か困っていることがあれば、わがままな要望と思っても、まずは伝えてみることです。介護には多様なサービスがあります。要望や困っていることがあればとにかく相談して、そこから自分たちに合うサービスを選ぶようにしています。訪問介護サービスによっては夜間相談も受け付けています。民間の両立支援サービスでは、長い時は1時間ほど電話で相談に乗っていただき、精神的にも大きな支えとなっています。自分たちで考え込むよりも経験者やプロの方に相談する方が、時間がかからずに解決することも多いです。

Q5. 介護をする上で工夫していることはありますか？

モノと心、両方の余裕を持つことです。日々使うような介護用品は、家にストックが少なくなると気持ちも慌ててしまいがちなので、必要なものは買いだめするようにしています。

また、母親に寄り添い、**介護中でお互いに楽しい瞬間を作りたい**と思っています。母親の好きな食べ物を用意するだけでなく、デイサービスの日には服装に気を配り、日常の中で会話を楽しむことを心がけています。少しでも母親との時間が幸せであるようにと思っています。



Q6. 利用したサービスや協力者を教えてください。

人的なサポートと制度面でのサポートを活用しました。
 人的サポートは、家族やケアマネジャーと協力したり、病院地域連携室、市長寿課、民間の両立支援サービス、訪問歯科検診、訪問看護等を利用しています。
 制度面では、医療保険と介護保険の他に、市一般廃棄物処理手数料減免、市介護サービス利用助成券、医療費控除を利用しています。

Q7. 介護と仕事の両立が困難な点がありますか？

日常のルーチンが良いのですが、母の容体に変化があったり、介護の度合いが進行すると、準備はしていても思いもよらないことが起きます。そういった時は、急に年休を取得し、仕事との両立が一時的に困難なこともあります。そのため、**ケアマネジャーと今後の介護計画を相談して、早めに介護サービスの切り替えを検討しておく**ことも大切です。場合によりますが、医療体制が充実した介護施設、緩和ケア病院、ショートステイサービスを利用する手もあるかもしれません。

会社を休む際は積み立ててあった「健やか休暇[※]」で対応しています。介護休暇や介護休職があるのは知っていましたが、介護は長いので「今使うべきか」を考え、私の場合は健やか休暇を使っています。

※健やか休暇：本人の私傷病、介護、育児、ボランティア等特定の事由で取得できる積立式の有給休暇
 介護では、通院の付き添いや自宅療養の介護等に利用できる。



Q8. 息抜きや休日の過ごし方を教えてください。

母親の状態が良い時はデイサービスを活用し、**自分の時間を確保**するようにしています。介護は先が見えないので自分の心身のケアは重要です。介護をしていると外出する機会がめっきり減るので、近場でもよいので妻とできるだけ出かけて、景色やランチを楽しむことが息抜きになっています。
 また、1か月先、3か月先、1年先をじっくり考える時間も大切です。**介護度が上がることを想定して余裕を持って先々の対応を考え、必要な時にすぐに動けるように準備**します。

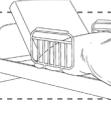
Q9. これからのキャリアや夢、目標を教えてください。

健康であれば仕事も余暇も充実するので、健康は非常に重要であることを実感しています。そして、将来的には高齢者支援に関わるような仕事に就くのも良いな、と考えています。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

朝は妻に母の介護を任せて、私は少し早めに出社して、帰社後の介護を担当します。

6:30	起床		18:00	夕ごはん	
7:00	朝ごはん		19:00	介護対応	
8:00	出勤		20:00	お風呂	
12:00	昼ごはん		21:00	リラックス	
17:00	帰社		23:00	就寝	
17:30	介護対応				

POINT

日々の負担を減らすための介護向け商品を購入

被介護者の自宅入浴は大変ですので、訪問看護を利用したり、水のいらぬシャンプーやボディシャンプーも併用したりしています。また、介護向けの食事や栄養ドリンクの品ぞろえも増えています。ケアマネジャーと相談して、こういったものを活用すれば負担も減らせると思います。

インタビューより

海外赴任から帰国してすぐにお母様の介護が必要になったJさん。初めての介護に慣れない中、民間の介護支援サービスやデイサービスなど周りのサポートを上手に活用して仕事との両立を実現されていると感じました。この記事を読んで、介護との両立に悩んでいる方の心が少しでも軽くなることを願っています。