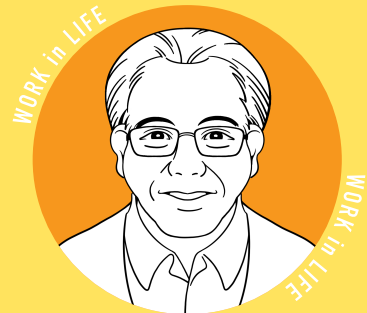


／ 両立社員の ／ ワークインライフ

本社部門 アクティブシニア Qさん

アクティブシニア*として働きながらご両親の介護と仕事を両立しているQさん。家族のサポートや公的支援サービスを活用し、日々両立するための工夫や苦心されていることについて伺いました。

*アクティブシニア：定年退職後の再雇用者



Q1.

仕事をする上でのやりがいや苦勞する点を教えてください。

私は、サステナブルな企業経営に必要な非財務分野の基盤整備や運用を担当しています。社会からの要請や注目度が高まっていますが、まだ比較的新しい分野です。そのため多くの関係者に丁寧な説明をして、一つひとつ理解してもらいながら進める難しさはありますが、皆さんに協力いただきながら着実に前進しており、やりがいを感じます。

／ 聞いてみました！ ／

ワーク
イン
ライフ Q & A

Q2.

介護が始まったタイミングについて教えてください。

両親の介護が始まったのは今年（取材時は2024年）の夏頃からでした。父は以前から徐々に身体が弱って歩くこともおぼつかなくなり、物忘れなど軽い認知症がある状態でした。母がまだ元気で父の面倒を見てくれていたため、私は休日に手伝いに行く程度で、主体となって介護をすることはありませんでした。しかし、今年の夏に母が急に体調を崩し2か月近く入院したことで状況が一変しました。退院した母は体力の低下により歩行が困難な状態で、認知症も発症していました。その結果、私は一度に両親の介護を担うことになりました。今振り返ると母の入院から急に介護が重くのしかかってきて、負担を感じました。「介護は誰もがいつか自分にもふりかかってくるもの」という意識を持ち現在介護が必要でなくても、少しでも不安や懸念があれば早めに地域包括支援センターに相談してアドバイスを受けると思いいます。さらに、公的支援サービスについて調べたり、両親とも話し合いを行うことで、お互いに心の準備をしておくことも必要だったと感じます。

Q3.

現在の介護の状況について教えてください。

現在両親は、私の自宅から車で数分の距離にある実家で2人暮らしをしており、私や妻が通いながら介護をしている状態です。実家に50年以上住んでいる両親にとって、そこは大切で思い出がある場所なので、できるだけ安全・健康に暮らせるよう工夫しています。例えば、最近では小さな段差でもつまづいてしまうことがあるので、ケアマネージャーと相談しながら家の中の段差をスロープにしたり、手すりを付けてもらったりしています。ホームセンターなどで売っているものもいくつか私が取り付け、怪我を防ぎ、より安全な環境にしています。ただ、近ごろは両親だけで生活することの難しさを感じており、老人ホームのような介護施設を利用することも検討しています。両親は徐々に認知症と体力の低下が進んでいて、一人で歩くことが困難になり、短い距離を移動するだけでも時間がかかるようになりました。公的支援サービスは受けているものの、日々の状態の変化や細々とした家事・用事などで落ち着かない毎日です。



Q4.

利用しているサポートや家族の協力体制について教えてください。

母の入院中は、遠方に住む妹が週3日ほど帰省し、父の面倒を見てくれました。また、母が退院した直後も妹がサポートしてくれたおかげで非常に助かりました。さらに、妻も適宜介護をしてくれ、家族の支えが大きな力になっています。やはり両親の身近な人たちである妹や妻のサポートは本人たちにとってありがたく安心できていると思います。公的支援サービスとしては、現在以下を利用しています。両親の状況・状態に合わせてケアマネージャーに相談し、内容を随時変更してもらっています。

- ・ヘルパー：週3日、朝1時間
- ・デイサービス：週2回（2人とも）
- ・訪問看護：月1回（1人につき）

・その他、歩行器、杖などの福祉用品のレンタル利用や手すり、スロープなどの取り付け
また、歯科衛生士の定期訪問診察や美容師の訪問施術もお願いしています。食事は宅配のおかげを利用していますが、同じものばかりだと飽きてしまうため、ヘルパーの方をお願いして一品添えてもらうなど工夫しています。

これらの家族の協力や公的支援サービスにより、介護の負担を軽減しながらも本人たちにとって気持ちの良い生活ができるようにしています。

Q5 介護をする上で 難しい点がありますか？

ANSWER

公的支援サービスは要介護認定区分*（以下、区分）により受けられる内容が異なり、要介護度が大きいほどサービス内容も拡充されます。私の場合、両親の衰えが急に進じたため、その時点で受けられるサービス内容では足りないことがありました。また、区分変更には自治体の認定手続きなどで1か月ほど時間がかかるため、その間公的支援サービスで補えない点を自分たちで対応する必要があります。もう少し柔軟に区分の変更ができ、状態に合った公的支援サービスを即座に受けられればと思いますが、まずは**ケアマネージャーと小まめに相談して、両親の状態に応じてアドバイスや柔軟な対応をしてもらっています。**

*要介護認定区分：介護がどの程度必要かを7段階の度合いで表したもの（要介護度）

Q6 介護をする上で心がけていることはありますか？

ANSWER

介護では、両親の要望にできるだけ応え、寄り添うことを意識しつつ、**本人ができることはなるべく自分でやってもらうようにしています。**介護者がいることでどうしても頼りがちになり、本人が自主的に行動しないと体力の低下や認知症の進行を招いてしまうとも言われています。できるときは、父は簡単な部屋の掃除をしたり、母は台所に立ちお米を洗って炊飯したりしています。妻も介護をしてくれますが、実子である私や妹と比べ両親との付き合い方が難しいと思うので、妻がストレスを溜め込まないようにコミュニケーションをとるよう意識しています。**他愛のない話をする事でお互いにリフレッシュすることが**できます。また、両親は認知症も進んでいるため、同じことを何度言っても理解できないことがあります。「これはここに置いてね」と繰り返し伝えてもやってもらえず、正直イライラしてしまうこともあります。あまり細かいことは気にせず、**程よく受け入れ、程よく受け流す**というように良い意味で妥協するようになりました。



Q7 介護と仕事の両立のコツや工夫はありますか？

ANSWER

在宅勤務や中断時間、フレックスタイム、時間年休など**柔軟な働きかたができる会社の制度を最大限利用**することで両立できています。介護は、薬の受け取りや病院への通院、買い物など、比較的短い時間で済む用事が頻発するのが特徴だと思います。会社の制度を利用することで、一日年休などを取らなくても業務の合間に対応することができます。

また、チームメンバーとは**在宅勤務や出社、勤務時間のスケジュールをオンライン上であらかじめ共有**しているので、計画的に業務を推進することができています。介護の対応で急に離れなければいけないこともあるので、引継ぎもメンバーと小まめにコミュニケーションを取り、業務推進に支障をきたさないよう心がけています。こうした柔軟な働き方の選択肢は多ければ多いほど、介護と仕事を両立しやすいと思います。

Q8 これからのキャリアや目標について教えてください。

ANSWER

両親ともに歩行がやや困難になってきましたが、春になり暖かくなったら、杖を使いながらも庭や近所に出られるようになることが一つの目標です。仕事については、アクティブシニアとして後継の育成に力を入れつつ、介護と両立できるように日々努力していきたいと考えています。これからも介護と仕事の両立に全力で取り組んでいきたいです。

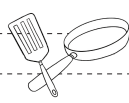


TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

デイサービスの日

8:30	実家へ到着。家事（片付け、食器洗いなど）
9:10	デイサービス送り出し
9:15	在宅にて業務開始（実家）
12:00	昼ごはん・買い物・家事
13:00	午後業務開始
15:20	業務中断しデイサービスお迎え
16:20	業務再開
17:30	終業、家事（夕ごはん準備など）
18:15	帰宅



POINT

少しでも不安や懸念があれば
地域包括支援センターに
早めに相談を

介護に対する有益な情報は自分だけで調べようとすると時間がかかってしまいます。介護の初動が遅れるとサービスを受けられる時期も遅れてしまうので、現在介護が必要でなくても少しでも不安や懸念があったら、地域包括支援センターに相談してみてください。自分だけで乗り越えるのではなく、周囲に頼ることが介護のカギです。

インタビューより

ご両親の介護が突然始まったというQさんに介護と仕事の両立のコツや工夫を聞くことができました。「介護は誰もがいつか自分にもふりかかってくるもの」という意識を持ち、公的支援サービスに早めに相談をするなど行動を起こすことが重要であると学びました。