

定年、介護、親の死、
がん、相続…

人生9大
ピンチの
お金&手続き

アガワ流
“息抜き”
介護の極意



日経おとなの

OFF

日経おとなのOFF
September
2018 No.209
特別
定価 780yen

9

特別付録

年金の
増やし方が
分かる!
金持ち老後
入門ドリル



2018
年版

知らないと損する!

人生後半の

9大ピンチ

お金と手続き



ひと目で分かる! 届け出マニュアル



親の介護

ストップ! 共倒れ
6つのコツ

定年後の収入減

うっかり厳禁!
失業保険のもらい損ね

相続

10カ月以内で
スムーズ解決

● 親の死・葬式

● セクハラで失職!?

● 中年うつ復職の壁

● 熟年離婚

● ご近所&暮らしのトラブル

● がんの治療とお金



共倒れにならない! 費用を使い過ぎない!

親の介護 最新の制度 丸分かり

Adviser

介護・暮らしジャーナリスト

太田差恵子さん

Ota Saeko

20年以上にわたる取材活動を通じて得た事例を基に、仕事と介護との両立や介護とお金をテーマに情報を発信。著書に「親の介護には親のお金を使おう!!」(集英社)ほか多数。

NPO法人となりのかいご代表理事

川内潤さん

Kawauchi Jun

介護職などを経て、となりのかいご設立。介護現場の経験から、家族が無理なく介護に向かう方法を情報発信。著書に「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法」(ポプラ社)。



- 他人に頼らず、家族だけで介護しようとする
- 親が入院! いきなり老人ホームの空きを探す
- いずれ介護サービスの通知が来ると思っている

今は元気に見えても、時間とともに確実に親も自分も年を重ねていく。避けて通れないのが親の介護問題だ。元気なうちから準備しておくことがとにかく大事、と言う介護問題のプロ2人に、知っておくべき制度を解説してもらった。

文/中城邦子 イラスト/深川直美、中根ゆたか

親 の介護で大切なのは、自分
1人で抱え込まないこと、
そして小さな異変に早めに気づく
ことだ。「親の現状をp16のチェ
ックシートで確認し、2つ以上当
てはまるものがあれば、「地域包
括支援センター」へ連絡しましよ
う」と言うのは、介護の現場をよ
く知る、NPO法人となりのかい
ご代表理事の川内潤さんだ。

地域包括支援センターは、介護
についてのいわば総合相談所。日
本全国各地域にあり、「親の住む
市区町村名」×「地域包括支援セ
ンター」でウェブ検索すれば連絡
先が見つかる。親が遠方に住むな
ら、電話での相談もOKだ。

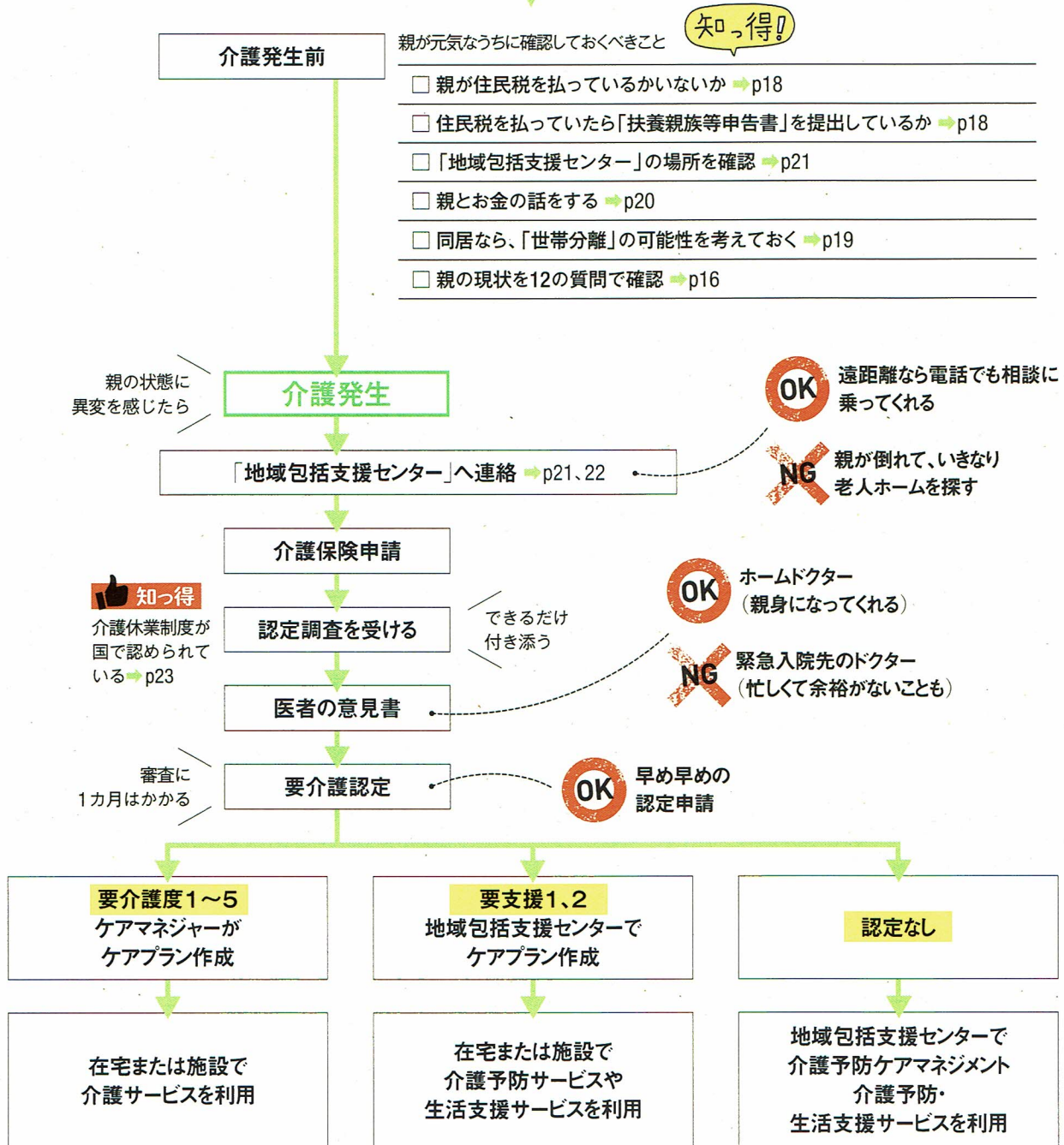
「どんな公的な介護サービスが使
えるのか、無料で相談に乗ってく
れます」（川内さん）。

ただし、乳幼児健診のように向
こうから通知が来るわけではない。
「受ける側が申請しなければ、何
も始まらない点は注意してくださ
い」と介護・暮らしジャーナリス
トの太田差恵子さん。

地域包括支援センターに連絡し
た後は、要介護認定の申請と認定
調査へ進み、それぞれの必要度に
応じて、プランを提案される。

介護が始まったら、税金の優遇
制度を使って負担を軽減したり、
会社員なら介護休暇制度（p23）
を上手に使うよう。

介護でお金に困らない! 仕組みづくりのフロー



介護が長期戦になっても耐えられるように、親本人にも家族にも、精神的・経済的に無理を強いない態勢づくりが大切だ。介護とお金に関して、誤解しがちなこと、やっつけてはいけなさと、6つを紹介する。

NG まだ大丈夫と、小さな異変をスルー

「うちの親はまだ大丈夫」と誰もが思いたい。しかし、小さな異変をスルーするのは危険だ。今の親の様子について下掲のチェックをしてみよう。「青い枠に2つ以上チェックが入った場合は、地域包括支援センターに相談を。親の住所と地域包括支援センターでウェブ検索すれば、連絡先が分かります。電話でも相談に乗ってくれます」(川内さん)。

親の現状を「**早めチェックシート**」で確認

親の現状、早めチェックシート

		はい	いいえ	不明
1	1人でバス・電車・自家用車で出かけているか?	はい	いいえ	不明
2	週に1回は外出しているか?	はい	いいえ	不明
3	預金の出し入れをしているか?	はい	いいえ	不明
4	階段を、手すりや壁を伝わらずに上っているか?	はい	いいえ	不明
5	椅子に座った状態から、何にもつかまらずに立ち上がっているか?	はい	いいえ	不明
6	15分ほど続けて歩くことができるか?	はい	いいえ	不明
7	この1年間で転んだことはあるか?	いいえ	はい	不明
8	この半年間で2~3kg以上の体重減少があるか?	いいえ	はい	不明
9	お茶や汁物でむせることがあるか?	いいえ	はい	不明
10	同じ話題を繰り返し話すことがあるか?	いいえ	はい	不明
11	今日が何月何日かを把握できているか?	はい	いいえ	不明
12	疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか?	いいえ	はい	不明

*厚生労働省が発表している「基本チェックリスト」を参考に川内さんが作成。

NG 親の介護は妻に頼むと決めている

介護はお金を払ってプロに頼む

遠くに住む母親が要介護状態に。すぐに頭に思い浮かびがちな解決法が、親を呼び寄せ、妻に介護してもらうこと。しかし、慣れた土地を離れる親にとっても、突然介護を任される妻にとっても、幸せな選択とはいえない。「自分の下の世話を子供にしてほしいと思う親はいませんし、親の介護が原因で夫婦関係に亀裂が生じ、離婚してしまうケースもあります。介護は抱え込まず、お金を払ってプロの助けを借りましょう」(川内さん)。





要介護度認定は、「高いほうが得」と思い込む

自己負担額が多くなるケースもある

要介護度に応じた支給限度額は下記の通り。限度額の範囲内で在宅サービスを利用した分については、利用者の所得に応じて自己負担は1~3割。「要介護度が高いほうが限度額は高くなるが、1回当たりの単価が高くなるものもある。例えば、施設利用料は要介護度が高いほうが料金も高くなる。「高いほうが「コスパがいい」は誤解です」(太田さん)。

要介護度別の支給限度額

要介護度	区分支給限度額
要支援1	5万30円
要支援2	10万4730円
要介護1	16万6920円
要介護2	19万6160円
要介護3	26万9310円
要介護4	30万8060円
要介護5	36万650円

*限度額の範囲内でサービスを利用した場合は、1割(一定以上所得者の場合は2割または3割)の自己負担。限度額を超えた分は全額自己負担。



親が倒れて入院！速攻、老人ホームを探す

地域包括に相談して施設情報を把握する

親が突然倒れ、退院後の介護のめどがたたない。そんなとき、大急ぎで老人ホームを探すのはNGだ。「本人の状況も確認せず、『今ならすぐ入居できます』などという施設は絶対に信用してはダメ」(川内さん)。自宅で介護ができないことも含めて、地域包括センターに相談しよう。

「地域包括支援センター」の調べ方は



親の懐事情を知らずに介護を続ける

親のお金で可能な範囲の介護をする

「親の介護には親のお金を充て、子供は自分の生活の余力の範囲で補填するのが基本。経済力を超えた介護は続かず、共倒れのリスクが高まります」(太田さん)。

知っておきたい、親の懐事情

- 預貯金額(金融機関名、キャッシュカードの有無)
- 月々の年金額
- 株や不動産など預貯金以外の金融資産
- ローンや負債額
- 医療保険や生命保険(保険証券の保管場所)

*出典「親の介護には親のお金を使う!!」太田差恵子/集英社

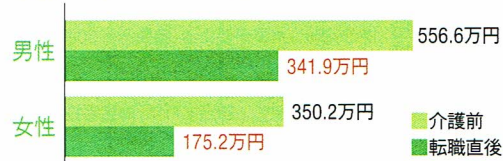


考課に響くから、介護のことは会社に黙っている

上司・人事に相談し介護休暇・休業を賢く使う

プライベートなことは黙っておきたいと抱え込み、結局は介護離職に追い込まれる人も。「介護のために仕事を辞めて転職した人の給料は、4~5割減になるというデータもある」(川内さん)。会社員ならば、公的な介護休暇、休業制度が利用できる。上司や人事に相談して、賢く使おう。

介護転職すると年収は半減することも

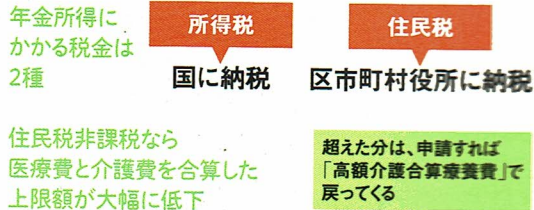


*出典「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法」川内 潤/ポプラ社—データはダイヤ高齢社会研究財団「仕事と介護の両立と介護離職に関する調査報告書」(2015年3月)を基に川内さんが作成。

知っ得!

住民税が課税される? されない? 年金収入155万円/年以下 なら非課税

※65歳以上の1人暮らしで、年金収入以外の収入がない場合、配偶者死亡で受給する遺族年金と、障害を負ったことにより受ける障害年金は、もともと税金のかからない年金のため、いくらもらっても非課税。



区分	1年間の上限(世帯ごと)
一般 (年収156万~約370万円)	56万円
II 住民税非課税世帯 (下記I以外)	31万円
I 住民税非課税世帯 (年金収入 80万円以下など)	19万円 介護サービス利用者が 世帯に複数いる場合は 31万円

その差
25万円!

年収が「一般」の約370万円よりもっと多い「現役並み」の親の場合、1年間の上限額は高くなるので、申請して戻ってくる額は少なくなる。詳細は役所で確認を。



確認1

親は住民税を払っている?

A 非課税世帯なら医療費も抑えられる

まず確認したいのが、親が住民税を払っているかどうかだ。
65歳以上の1人暮らしの親の場合、年金収入のみで年155万円以下なら住民税は非課税。配偶者が亡くなっている場合の遺族年金は非課税なので、合算する必要はない。
住民税が非課税の世帯の場合、医療費や介護費の負担上限額が、一般よりも低

く設定されている。例えば介護保険の負担上限額は一般は4万4400円だが、住民税非課税世帯なら、2万4600円。高齢になると、介護費に加え医療費もかかるケースが増えるが、1年間の医療費と介護費の自己負担額の合算が上限額を超えた場合は、申請することで戻ってくる。この額も住民税非課税世帯のほうが優遇されている。例えば、介護費と医療費が毎月3万5000円の場合、住民税非課税世帯なら限度額は年間31万円となり、11万円が戻ってくる。

3つの確認で

介護費用を払い過ぎない!



確認2

住民税を払っている親なら、「扶養親族等申告書」をちゃんと提出している?

A 「寡婦控除」で住民税非課税にも!

住民税を払っている親の場合、毎年、日本年金機構から控除額算出のために「扶養親族等申告書」が送られている。「年金生活で誰も扶養していないから提出する必要はない」と思いがちだが、提出しないと税金の控除を受けられず、損

をしている恐れ大だ。

寡婦控除や障害者控除など、この書類で申告できる控除が幾つもあるのだ。例えば、配偶者が亡くしているなら寡婦控除の対象、税金が安くなるだけでなく、非課税枠が広くなり年収245万円以下になる。月20万円年金を受給している親でも非課税対象になり、前項の医療費や介護費の負担上限額の低減が適用される。

取材現場で親の介護費用にまつわる多くの悩みを聞いてきた太田さんは、「悩む要因の一つが、介護費用を軽減する制度を知らないこと」と指摘する。まずは、次の3つをチェックだ。

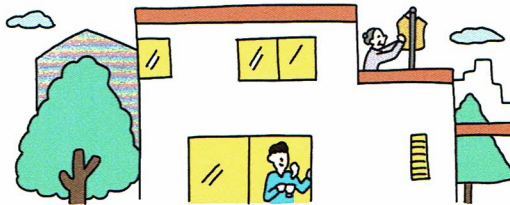
「扶養親族等申告書」提出は超大事!

- 寡婦控除** 夫と死別した妻が使える(年間所得500万円以下/年)
- 障害者控除** 要介護度4~5で認められることが多い(自治体の介護保険課に相談し、該当すれば「障害者控除対象者認定書」の交付を受ける)

共に住民税非課税枠が年金155万円以下/年なら

▶245万円まで大幅に拡大!





確認3

知っ得!

世帯分離のイメージ



住民税を支払っている子供が同居して、同世帯になっている場合は、親の収入がわずかしくなくても、医療費や介護費の負担は軽減されない。

ただし、同世帯でも生計が別なら、世帯分離できるケースがある。親は親の年金で生活していて、年収が155万円以下であり、完全分離型の2世帯同居などで光熱費も分けているなら、「住民異動届出書」を役所の窓口へ提出して、住民票を分けるという方法がある。

届出人欄には現在一緒に暮らしている家族の名前を書き、異動者の氏名欄に親の名前を記入する。新しい住所と今までの住所が同じになるため、役所によって判断は異なるが、認められれば、世帯を分けた親は非課税世帯となり、医療・介護の費用負担を減らすことができる。例えば、70歳以上の親なら、入院時の医療費負担も入院時の食事代も半額以下。

A 「世帯分離」手続きで医療費や介護費が軽減

同居はしているが、親子の生計は別々?

「世帯分離」するには、自治体の窓口へ「住民異動届」を提出

住所異動届出書

住印

- 世帯
- 一部
- 転入
- 転出
- 転居
- 転入届の特例
- 転入届特例にかかる転出届

住民基本台帳カード、または個人番号カードが必要です。事前に前住所地で「転入届の特例」の適用を受ける旨の転出届出が必要。

※同一世帯以外の方は、委任状が必要です。

フリガナ ニッケイ タロウ		同居する子供(自分)の名前		TEL 00 (0000) 0000	
届出人 日経太郎		日経		<input checked="" type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> その他	
住所 ○○県 ○○市 ○○区 ○○町 1-1		(代理人の場合ご記入ください)		本人との関係【 】	
異動年月日(引越しの日)	平成 30 年 8 月 6 日	届出年月日	平成 30 年 8 月 6 日		
あたらしい住所	〒 000 - 0000	<input checked="" type="checkbox"/> 届出人本人に同じ		世帯主 住所は同じでよい	
いままでの住所	〒 -	<input type="checkbox"/> 届出人本人に同じ		世帯主	
フリガナ 異動者氏名	性別	生年月日	世帯主との続柄	通知カード	個人番号カード住基カード
<input type="checkbox"/> 届出人本人に同じ					
1 ニッケイ ハナコ 日経花子	男・女	明大(昭)平西暦 10・4・25	母	有・無	有・無
2 世帯分離する母の名前	男・女	明大昭平西暦		有・無	有・無
	男	明大昭平西暦		有	有

*届出書の様式は自治体により多少異なる

共倒れにならない！

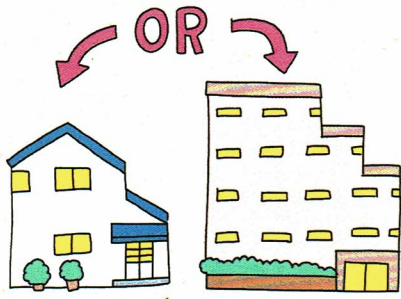
親の介護には、親のお金を使う

無理な介護費用の負担は、夫婦間、兄弟間をこじれさせるだけでなく、自身の老後破綻にもつながる。親子共倒れにならないためには、介護費用は親本人のお金を使うのが鉄則だ。

そもそも介護費用はいくらかかる？

A 平均月額8万円。「在宅」と「施設」で差

介護のための住宅改修などにかかる、一時的な費用は平均80万円。介護保険を利用すれば、このうち自己負担は原則1/3割だ。それ以外に、毎月の介護利用料は平均月7万9000円。介護を始めてからの期間は平均4年11カ月。単純に平均をとっても、7万9000円×59カ月に改修費の1割負担を加えると、470万円以上になる。しかし、これらはいくらでも平均値。しかし、これらはいくらでも平均値。しかし、これらはいくらでも平均値。



知って得!

月々の介護費用は？
平均7万9000円

在宅の場合 5万円

1万~2万5000円未満が23%で最も多い

施設の場合 11万7000円(家賃分含む)

*生命保険文化センター「平成27年度生命保険に関する全国実態調査」(平成27年12月発行)より。

親が100歳まで生きてもお金は足りる？

A 「いくらかかるか」ではなく、「いくらかけるか」

介護の「期限」は分からない。親のために多少無理してでも...と思つて始めた支援でも、定年退職で収入が減つたり、経済的な負担が家計を圧迫したりするようになると、親の介護が終わる状況を願うような悲しい事態になりかねない。

親の介護費用には、親本人のお金を充てるのが基本だ。介護費用にいくらかかるかを悩むよりも、いくらならかけられるかを試算し、その範囲で制度やサービスをいかに使うかを、包括支援センターなどのプロに相談しよう。

まずは、親の月々の年金額や預貯金額、所有している資産の情報を共有しておきたい。現実を知り、そのなかからできる介護を計画するためだ。ただし、親が懐事情は言いたくないと言つのに、聞き出すことは法に触れるので無理強いは禁物だ。

太田さんが勧めるのは、「親が100歳まで生きること前提に、親の預貯金額を年割り計算し、年金額と合算して、1年間に使えるおおよその額を把握する方法。105歳までを前提に計算すればさらに安心。ここから生活費や交際費を差し引いた額が、介護に使える金額その予算内で、最も費用対効果の高い介護サービスの利用法を選びたい。」

知って得!

資金計画の立て方

100歳まで生きるとして計算。105歳とするとさらに安心

$$100 - \text{現在の年齢} \text{ 歳} + \text{貯蓄} + \text{年金(1年分)} - \text{予備費(1年分)} = \text{1年間使えるお金}$$

突発的な出費に備えて予備費を確保。一例として1年で10万円と計算。

ここから生活費や交際費などを差し引いた額が介護に使えるお金

*出典「親の介護には親のお金を使う!」太田恵子/集英社

ポイント!

よりよい老人ホーム選びの5カ条

- 1 「すぐ入居できる」は疑う
- 2 家族が昼食を食べに行く
- 3 職員の離職率を聞く
- 4 月額料金は総額を聞く
- 5 看取りの実績と「指針」を聞く

A 高いIIサービス充実とは限らない

老人ホームの費用は千差万別。民間施設なら入居費用の一時金が100万〜数千万円、月々の利用料は10万〜40万円以上と幅がある。しかし、高いからいいとは限らない。認知症の人など要介護度が高い入居者の割合が高い施設もあれば、自立性が高い人向けにレクリエーションが充実している一方で、寝たきりになった場合などは、退去しなければならぬ施設もある。本人の経済状態やニーズに合ったものを選ぶことも肝心。

その上で、「よりよい施設を選ぶには、

上記の5つのチェックポイントを意識してください」と川内さん。「見学はランチタイムがお勧め。スタッフにとっては忙しい時間帯だからこそ、利用者への対応がよく分かります」。また、毎日の食事は入居者にとって大きな楽しみだが、「食事の質は行政が指導・監査するわけではないので、施設ごとの差が出やすい部分。家族も一緒にという施設もあるのでぜひみんなで食べてみて」（太田さん）。

看取りケアの実績も、必ず確認しておきたい点。「深刻な段階になって、退去を命じられるのは悲劇。最後をどこまでどう看取ってくれるのかの『指針』も確認してください」（太田さん、川内さん）。



安い施設と高い施設の違いは？

無料で助けてくれる「地域包括支援センター」、最初の電話で言うべきことは？

A 親の住まいの場所と状態、困っていること

地域包括支援センターは全国に約4300カ所。「介護が必要になるかも」と思ったら、最初の相談窓口になってくれる場所だ。ほぼ中学校区に1つの割合で設置されている。まずは親の住所でセンターの所在地を確認し、連絡しよう。

p16のチェックシートを事前にファックスかメールで送って情報をシェアした上で、下記の4つのポイントを伝える。地域包括支援センターには切羽詰まった状態になってから慌てて駆け込むよりも、早めに相談すれば、情報量が増え、

家族にとって選択肢も広くなる。介護認定の申請も、遠方であれば無料で代行申請してくれる。「今すぐ介護が必要な状態ではなくても、今からできることを聞いてみるというでしょう」（川内さん）。

多くの高齢者は、当初は公的介護Ⅱ他人のお世話になることに、拒否感を抱きがちだ。しかし介護には、ケアマネジャーやヘルパーなど外部のサポートは必須。「地域のイベントや配食サービスなど、元気な人を対象にしたサービスを包括で紹介してもらい、少しずつ高齢者の集まりやサービスを利用しておくことで、介護サービスへの親の抵抗も小さくなります」（川内さん）。

ポイント!

伝えるべきこと

(p16のチェックシートの結果に加えて)

- 1 親の生活で困っていることや心配なこと
- 2 親の健康状態
- 3 子供たちの居住地や暮らしの状況
- 4 いざというときに頼れる近隣の有無

遠距離介護、同居を考えるべき？

A 離れて暮らしていたほうが受けやすいサービスも

遠距離介護は移動時間や交通費の負担は発生するが、親は慣れ親しんだ地域で生活でき、介護に通う子供は気持ち切り替えやすい。むしろ「同居しているほうが介護サービスを利用する精神的ハードルが高く、心身共に限界になってしまいうケースもあります」（川内さん）。

遠距離介護なら、掃除、洗濯などの生活援助サービスが利用しやすい。自治体の独自サービスも高齢者世帯向けに限定されているケースが多く、離れて暮らしていたほうが受けやすいサービスもある。

「介護離職」は絶対回避すべし！ 制度を上手に使って、仕事を辞めない

遠方に住む親の介護申請をしたい

A 申請は代行も可。ただし「認定調査」には同席を

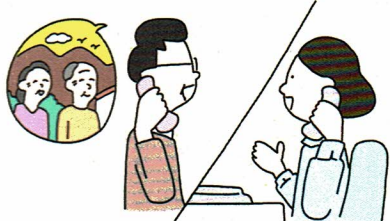
介護保険サービスを利用するためには、まず介護認定を受ける必要がある。親の住所地にある地域包括支援センターに電話相談し、遠方に住んでいることを話せば、帰省しなくても代行申請してもらえらる。申請すると、市町村から調査員が自宅を訪問し、74項目の聞き取り調査が行われる。このときはぜひ同席したい。親だけで対応すると、不安なことも「大丈夫です」とつい無理してしまいがちだからだ。「本人の前であれができない、これでもできないと言つのは、本人の生活意欲や尊厳を傷つけます」（川内さん）。日々、どんなことができにくくなっているかは箇条書きのメモにして調査員に渡すといひ。



正しく要介護認定をもらう方法

- 1 訪問調査の日程調査を親任せにしない
- 2 調査当日は家族が同席
- 3 普段の親の状態をメモして調査員に渡す

例えば…
○月×日 薬を飲み忘れる
△月○日 毎日のように「お金がない」と言う
×月△日 「子供の頃住んでいた家に帰る」と言い張る



介護保険申請書の記入例

介護保険	<input checked="" type="checkbox"/> 要介護・要支援認定 <input type="checkbox"/> 要介護・要支援更新認定 <input type="checkbox"/> 要介護・要支援状態区分変更認定	申請書	申請者の連絡先
(宛先) 次とおり申請します。			
		申請年月日	平成 30 年 8 月 6 日
申請者氏名 (窓口に来られた方)	日経 ひろし		本人との関係
提出代行者 名称	<input type="checkbox"/> 包括支援 <input type="checkbox"/> 居宅支援 <input type="checkbox"/> 介護施設		事業所番号 () 印
申請者住所 (提出代行者所在地)	〒000-0000 ○○県 ○○市 ○○区 ○○町 1-1 電話番号 (000) 000-0000		
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	個人番号	0
フリガナ	ニックイ タロウ		生年月日
被保険者氏名	日経 太郎		明治 10 年 4 月 1 日 性別 男
住所 (住民登録地)	〒000-0000 ○○県 ○○市 ○○区 ○○町 1-1 電話番号 (000) 000-0000		
現在地 (上記と異なる場合)	〒 電話番号 () 本人(親)の連絡先		
今後の認定通知等(注)の送付先	<input type="checkbox"/> 住所 <input type="checkbox"/> 住所と異なる現在地 <input type="checkbox"/> 申請者(提出代行者)住所		
申請歴	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	前回の認定等の結果(有の場合) 要介護状態区分等 有効期間	要介護(1 2 3 4 5) 要支援(1 2) 非該当 平成 年 月 日から平成 年 月 日まで
現在の状況等	<input checked="" type="checkbox"/> 居宅 ケアプランを作成している事業所名() <input type="checkbox"/> 入所・入院等(グループホーム・有料老人ホームなども含む) 施設名等()		
変更申請の理由	「主治医意見書」をもらう医師。自治体から直接問い合わせがあることも		
(注)「認定通知等」には、介護保険負担割合証及び認定通知に同封する介護保険被保険者証を含む。			
主治医	医療機関名	日経病院	医師名
	所在地	〒000-0000 ○○県 ○○市 ○○区 ○○町 1-1	山田 一郎
	受診状況	通院中(最終受診日平成 年 月 日頃)・入院中(平成 年 月 日から)	
第2号被保険者(40歳以上65歳未満の医療保険加入者)のみ記入			
医療保険者名	被保険者証記号番号		

介護に関わっている人の3人に1人は男性。介護離職による生活破綻を避けるための制度を知っておこう。

親の介護で休んだら、給料は？

A 福利厚生で 介護の補助金をゲット

「介護休業は、親を介護するための休業期間ではなく、自分がいなくても介護が機能するように、態勢を整えるための期間です」（太田さん）。

通算93日間の介護休業を最大3回に分けて取得できる。この間、給料はないが、「介護休業給付」を申請すれば、給与の67%が雇用保険から支給される。「例えば親が入院することになったら、退院後に暮らせるように住宅を改修し、介護申請や調査員との面談、信頼できるケアマネジャーを見つけ、在宅介護の態勢づく

りをするために1カ月間休業。在宅介護が厳しくなってきたときに、老人ホームを探すために2回目を利用。終末期になったら、看取りのために残りの期間を充てる、というような使い方ができます」（川内さん）。

一方、年間5日間まで有給の介護休暇は、半日単位で取得できる。介護のために時短勤務やフレックスタイムを利用することも可能だ。さらに勤め人なら、勤務先の福利厚生制度を確認しよう。家族が要介護状態になった場合に、介護保険の上限額を超えた自己負担分を補助する「介護補助金サービス」がある企業も多い。

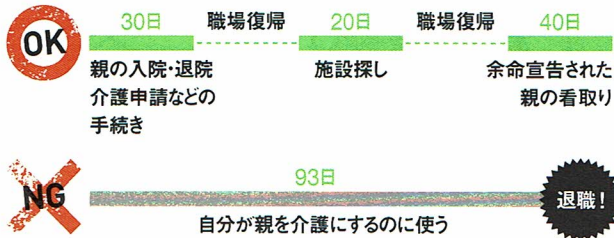
知っ得!

介護の休みには2種類ある

- 介護休業**
 - 【日数】家族1人につき通算93日間・3回まで分割可
 - 【賃金】給与の67%が支給される
 - 【手続き】2週間前までに書面で申請
- 介護休暇**
 - 【日数】年間最大5日(介護対象が2人の場合は10日) 半日単位の取得が可能
 - 【賃金】有給で休める
 - 【手続き】電話連絡でOK

ポイント!

介護休業の賢い使い方○と×



実例Interview

“親の介護を1人で抱え込んで、精神的にも経済的にも追い込まれました”

「体験して分かったことですが、認知症老人の介護は、自分が頑張らざるには何とかなるような、甘いものではありませんでした」と言うのは、宇宙技術ジャーナリストの松浦晋也さんだ。

松浦さんは、取材に飛び歩いて仕事に熱中。独身で、母親と2人暮らしだったにもかかわらず、認知症の初期症状に気づけなかった。おかしいと思ったのは、預金通帳が見つからないと言いつつ出したとき。それからわずか半年で、生活のすべての面倒を見る状態に。

松浦さんは論理的に考え目標設定をして結果を出すことは得意だが、家事のスキルは高くない。さらには、息子が母の介護をする難しさがある。失禁の回数が増え、ついには洗濯が1日5回になる頃、過重なストレスで眠りが浅くなり、幻覚が出て、仕事にも支障を来すようになった。

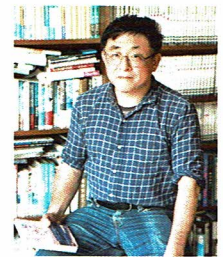
「それにもかかわらず、当時の私は、親の介護は自己責任ですものという思い込みがありました」。幸い、弟が

「全部自分で抱え込んだらダメだ」と、地域包括支援センターに連絡し、公的介護導入の手続きをしてくれたことで、状況は好転した。優れたスタッフのサポートで、在宅介護をしながら落ち着いて仕事ができるようになる。

しかし、2度目の試練がやって来る。1年間お世話になったヘルパーが自分の親の介護のため離職。母が新しいヘルパーを拒絶し、介護にかかる松浦さんの負担が激増。精神的にも時間的にも仕事ができなくなって収入はガクンと減り、銀行口座の残高はみるみる減っていった。

離れて暮らす弟、妹とも相談し、多くの施設を見学して選んだグループホームに入居申請。「現在は週に1度母に会いに行っていますが、新しい環境になじみ、表情も柔らかくなりました。家では私と衝突して自尊心が傷つくことの連続だったのでしょう。ホームでは、何か失敗をしても介護の仕事を中心としたプロが、対応してくれますから」。

宇宙技術ジャーナリスト 松浦晋也さん(56歳)



出版社勤務を経て、宇宙開発、コンピュータ部門で取材・執筆を行う。著書に『はやぶさ2の真実 どうなる日本の宇宙探査』(講談社現代新書)など。介護奮闘記を『母さん、ごめん』(日経BP社)にまとめた

松浦さんの介護ログ

2013年	きれい好きの母が家事をしなくなる
2014年7月	預金通帳が見つからないと言いつつ
2015年1月	通販で不要品を大量購入していたことが発覚
2015年2月	病院でアルツハイマー病の診断
2015年5月	介護サービス利用申請
2015年12月	要介護1の認定。在宅介護を継続
2016年2~3月	介護認定の見直し申請。要介護3に
2016年8月	介護のため自宅を改装
2017年1月	身体機能の低下顕著
2017年1月	5カ所見学した上で、施設に入居

1人で在宅介護。イライラが募る

「地域包括支援センター」を初めて知る

介護に追われ、収入が激減