



# 新・わが社の働き方改革

## 第2回 介護離職を防ぐために(後編)



NPO法人となりのかいで  
代表理事

かわうち じゅん  
川内 潤

上智大学卒業。老人ホーム紹介事業、在宅・施設介護職員等を経て、2008年市民団体「となりのかいで」設立。2014年NPO法人化し、現職。企業で介護セミナー、個別相談、社内制度見直し等の支援を行う。社会福祉士、介護支援専門員、介護福祉士。

今回は、工場の生産ラインで働く社員の方から受けた個別相談の例などから、多くの人が抱えている「介護のイメージ」と現実の乖離や、「介護離職」片道切符」で元の収入を得るどころか、離職前と同じように働くことが難しくなる理由などをお話しました。

今回は介護離職を防ぐために、「家族だけで介護を抱え込まない」方法について考えていきます。

### 家族が直接介護を すると…

まずは「家族が直接介護することのできるリスク」を知ってください。

よくあるケースの一つに、特に地元の工場で勤務している人は、自覚がないうちに親の介護に突入していることがあります。実家に立ち寄って、買い物や家事を手伝うなどが介護を始めるキッカケとなったりします。そのうちに親は自分でできていたことも、「あれも」「これも」と、ささいなことまで子どもに頼ってくるようになります。働きながら親の要望に応じる子どもは、自分の時間を犠牲にしてどんどん疲弊し、介護離職を考えるようになっていくのです。

利なし」です。家族という間柄だと、愛情があるがゆえに距離を取る事が難しく、ついつい「あれも」「これも」やってしまうのです。親から依存されてしまう前に、早い段階から、ホームヘルパーなど介護のプロの手を借りることを考えてください。

講演する川内氏の話  
を熱心に聴く参加者  
たち



き出しながら、リハビリも兼ねて自分のことは自分でやってみようように導くため。家族にはできないプロのケアなのです。

### 地域包括支援センターへ 相談を

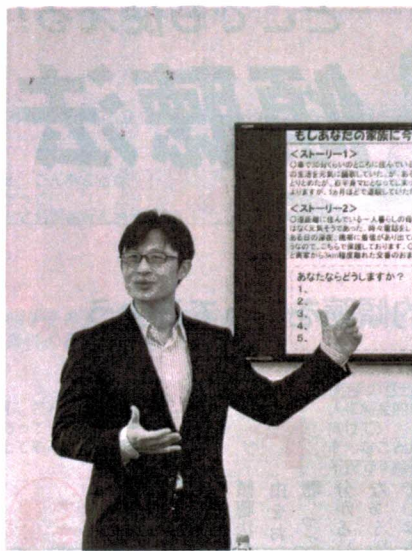
家族によるやりすぎ介護が当たり前になってしまっていると、決して至れり尽くせりではないプロのケアを否定的に捉える人がいます。それはすでに「家族だけで介護を抱え込んでいる」状態に陥っている危険があります。

どうか、家族だけで介護を抱え込む前に、休み時間の10分の電話でもいいので、地域の公的な機関で、介護のよろず相談所である「地域包括支援センター」に、どんな小さなことでもいいので相談してみましよう。「生活に不安がある人の住所(町名まで)」「地域包括支援センター」とインターネットで検索すれば、地域包括支援センターの連絡先を簡単に調べることができます。

戚などから、介護にプロの手を借りることにに関して、否定的な意見を言われることも少なくありません。しかし、高齢の親戚が介護をしていた40年前は1人の高齢者を7人で支えていたのに対して、今は2人で1人を支えるという超高齢社会になってしまいました。支え手が急激に少なくなった環境で「介護」と向き合うには、「プロの手を借りる」ことは必要不可欠です。

### 職場で相談しやすい 環境を

工場などシフト制で働く人たちは、仕事時間を自身で調整することが難しく、相談するタイミングを逸してしまいがちです。このような働く環境が「家族だけで介護を抱え込む」状況に陥りやすいことに、周りの人が気づいてあげることも重要です。



▲講演では、ストーリー仕立てで「あなたならどうしますか?」と問い掛け、参加者に考えてもらう。

### 支える側は冷静に

介護されている人が「寂しい」などと訴えてくることもあるでしょう。ただそれは、病気になることで弱気になっていく。一時の感情で、支える側が冷静に距離を取ることができれば、次第に取まっていけます。介護がどれだけ長期間とも向き合えるように、仕事も含めて自身の人生を犠牲にしないスタンスをじっくり考えてみてください。自分の介護のために、人

休暇制度を充実させることではなく、介護や育児などプライベートの困りごとを言いやすく、相談しやすい環境を職場全体でつくることです。早めに相談できれば、短い休暇で職場復帰することも可能です。これからは、家族の介護に関わりながら働くことが当たり前になります。あとから続く人のためにも、まずあなたから、家族の介護の不安について、職場の昼休みにでも話してみてください。