

保健事業に携わる人の情報誌

# へるすあっぷ21

## 介護離職を防ぐ これからの両立支援

特集

2021. No436

2

FEBRUARY

わかる! 身につく! 健康力  
つらい頭痛にサヨナラ

健康なまちづくり最前線レポート  
東京都文京区  
生涯現役時代のフレイル予防



けんぽ REPORT  
アステラス健康保険組合

HEALTH TOPIC  
“健康無関心層”の実態を  
初めて把握  
2019年  
「国民健康・栄養調査」結果

よくある「誤解」から紐解く

# 家族介護に求められるリテラシー

仕事と介護の両立には、職場のサポートだけではなく、労働者自身が家族介護のリテラシーを高めることも重要だ。労働者にならざるを得ない家族介護にまつわる「よくある誤解」を取り上げ、正しい理解のために知っておきたいことについて、NPO法人となりのかいご代表理事の川内潤さんに解説していただいた。

## 誤解1

### 「自分の親は元気だから、介護のことはまだ考えなくてよい」

介護が必要になる人の年齢はさまざまで、自分の親だけではなく配偶者の親、あるいは配偶者を介護するケースも

ある。「大切なのは、『いつかは自分も仕事と介護の両立に直面することになる』という当事者意識をもっておくことです」とNPO法人となりの

## 誤解2

### 「直接介護することは親孝行だ」

「介護に関して最も大切な心構えは、直接介護すること。親孝行・家族孝行ではないということです」と川内さんは強調する。

「自分の親が弱っている姿を見て、なんとかしたいと思う気持ちにはよくわかります。とくに介護は日常生活の延長上のお世話に見えるので、自分でもできると思うかもしれませんが、技術のない方が介護をするのは非常に難しいのです。大切なのはそれまでの家族関係を維持することで、最

後まで愛情深くかわるために直接の介護はプロに任せてほしい。それは誰のためになるかという点、介護が必要なる方のためになるのです」（川内さん）

実際、介護のプロでも身内の介護は難しいといわれている。適切な介護技術の提供には要介護者に必要なサポートを冷静に見極めることが求められるが、身内の介護ではその冷静さが失われてしまうからだ。

「自分がやりたい介護なのか、本当に相手が求めるサポートなのか、わがわがからなくなると、『こんなにやってあげているのに』という思いとは裏腹に、要介護者の満足度や生活の質が落ちていることもあります」（川内さん）

だから、たとえ親戚などから「育ててもらった恩を忘れたのか」などと言われても、勇気をもって聞き流す。そして、「そうした悩みを一人で抱え込まず、誰かに相談することが非常に大事」と川内さんは語る。



介護代表理事の川内潤さんは言う。実際、85歳以上の約6割は要介護認定を受けており、認定の申請をしていない人もいることを想定すればその数はさらに増えると予想される。労働者の定年が延びていることを考えれば、「介護とまったくかわりがないままに仕事人生を終えられる可能性はほとんどない」と考えておくべきだろう。



## Column

### 認知症の兆候があればすぐに病院を受診すべき？

親に認知症の兆候が見られたとき、無理矢理にでも物忘れ外来などに受診させようとする方もいますが、残念ながら受診しても認知症を治すことはできません。また、症状の進行を緩やかにできる可能性はありますが、その効果も100%ではありません。強引に親を病院に連れていくことがご本人のためになるかは一度冷静に考えていただく必要があると思います。病院を受診しなければ介護をスタートできないわけではないので、受診を拒否していることも含めて地域包括支援センターに相談してください（川内さん）



誤解3

「介護に備えるためには知識をもっとおくことが大切だ」

介護に備えるために、介護保険制度や企業の両立支援制度等の知識をもっとおくべきだと考える人もいますが、介護に求められるリテラシーは単に知識をさすのではない。

「要介護に至る原因は千差万別で、認知症なのか脳梗塞なのかでも使うべき制度やとるべき体制は異なりま

すし、それぞれの家庭環境も違います。だから大切なのは、『直接介護することが親孝行ではない』という心構えをもち、一人で抱え込まずに必ず誰かに相談し、専門家を頼ること。それができていれば、ぎりぎりまで抱え込み、どうしようもなくなると退職届を出すようなことは防げるはず

場所や電話番号、相談対応時間を把握しておきましょう」(川内さん)

3年ごとに見直される介護保険制度について詳しく知る必要はなく、介護保険の申請から審査を経て要支援・要介護度が決定され、そのレベルに応じたさまざまなサービスを1割から3割の負担で利用できることを知っておけばよい。実際にどんなサービスを使えばよいかは、地域包括支援センターの専門スタッフ(ケアマネジャーなど)がアドバイスしてくれるから。会社の両立支援制度についても、個別の状況に応じて必要な制度を人事・総務等に相談しよう。

事前に知っておくべき4つのポイント

1. 親が住む地域の「地域包括支援センター」を把握する  
(自治体によっては「高齢者サポートセンター」などの別称がついている場合もある)
2. 1割から3割の負担でさまざまな介護保険サービスを利用できることを知っておく
3. 会社の両立支援制度(介護休業、介護休暇等)は人事・総務等に相談する
4. 親の介護費用は親のお金でまかなう

また、介護費用については、「親の介護は親のお金でまかなう」ことを基本とする。

「介護はどのくらい続くかわかりませんが、長生きが喜ばなくなるような支援はしない。また、たくさんのお金をかけたからといって介護環境がよくなるわけはありません。実際、高額な費用をかけて24時間365日ヘルパーに親を見てもらうというケースもありましたが、本人が何もしなくなることで要介護状態が促進されてしまいました。必要なサービスを適切に利用することが大事です」(川内さん)

誤解4

「介護離職をした人は、やめざるを得ない状況にあった」

「私は年間500件を超える働く方からの介護相談を受けていますが、そのなかで『介護のために』どうしても仕事をやめなければならなかったというケースは1件もありません」と川内さんは話す。

ではなぜ、離職を考える人がいるのだろうか。

「ひとつは介護に直面したときの不安が非常に強いこと。この不安との上手な向き合い方ができていないと、後々問題が発生しやすいと感じています」と川内さんは指摘する。そうしたケースでは、「家族の不安」と「要介護者の生活不安」を一緒にしてしまっていることが多いという。

「たとえば母親が認知症になり、息子さんは『誰かが近くにいないとだめだ』と言っている。でも実際に当人の様子を見てみると、少しのサポートがあれば自立した生活を続けられることがわかりました。よくよく話を聞くと、そのお母様はとてご立派な方で、掃除を欠かしたことがなく、常に身なりも美しく整えられていた。それが認知症になって少しずつ崩れてきたことに、息子さんが過剰に反応していたのです」(川内さん)



生活不安」を分けて考え、本当に必要なサポートを見極めることができる。しかし、家族だけで対応しようとするとその見極めができずに過剰なサポートをしてしまいがちだ。その結果、本人の家族への依存度が高くなり、要介護状態が悪化する可能性もある。

また、親の姿を受け入れられず、元に戻そうと世話をしすぎると早い段階でオーバーヒートする。

「そこでケアマネジャーやヘルパーに助けを求めてくるのですが、その場合には『自分がしたサポートと同じようにやる』ことを望むケースが多いのです。しかし我々介護職は、それが本人にとつて必要なケアでなければ断ることもあります。すると介護保険サービスは使えない、自分がやるしかない、という発想になってしまふ。だからこそ、介護に直面したときの不安との向き合い方を知り、早い段階で地域包括支援センターなどに相談できていることがとても大切なのです」(川内さん)

本人がデイサービスを嫌がったら？

まず理解していただきたいのは、デイサービスなどは本人が嫌がれば利用できないわけではないということです。そして、最初から楽しみに行かれる方はほとんどいません。そこをプロがあの手この手を使って楽しんでもらえる工夫をしますので、ケアマネや地域包括支援センターにぜひ相談してください。自分の親だけが嫌がっているわけではないとわかれば少し気まらくなるのではないのでしょうか（川内さん）



「よいケアマネジャーにあたるかは運次第だ」



ケアマネジャーは、要介護度の認定に応じてケアプランを作成してくれる専門のスタッフだ。「ケアマネ選びでは、自分たちの状況にマッチするケアマネを地域包括支援センターから紹介してもらうことがポイントとなります。ただし、センターは公的な機関なので、公平性の観点からどのケアマネがよいというような紹介の仕方はしません。そこで、自分の親の状態をきちんと説明し、『選び方のアドバイスがほしい』といった聞き方をするのがおすすめです」（川内さん）

をどのように伝えればよいか迷う人もいます。その際には、厚生労働省が公表しているチェックリスト（下表）を活用するとよいそうだ。

基本チェックリスト

- 1人でバス・電車・自家用車で外出しているか？
- 日用品の買い物に出かけているか？
- 預貯金の出し入れをしているか？
- 友人の家に外かけているか？
- 家族や友人の相談にのっているか？
- 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっているか？
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上げられるか？
- 15分くらい続けて歩けるか？
- この1年間に転んだことがあるか？
- 転ぶことへの恐怖があるか？
- 半年間で2～3kg以上の体重減少があったか？
- BMIが18.5未満か？
- 固いものを食べづらそうにしているか？
- お茶や汁物等でむせることがあるか？
- 同じ話題を繰り返して話すことがあるか？
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけているか？
- 今日が何月何日かわからないときがあるか？
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなってきたか？
- 以前はらくにできていたことが億劫になってきているか？
- 疲れた、と落ち込んでいる様子があるか？
- 日々の生活を楽しく送ることができているか？

<厚生労働省『基本チェックリスト』、川内潤『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) P.79をもとに作成>

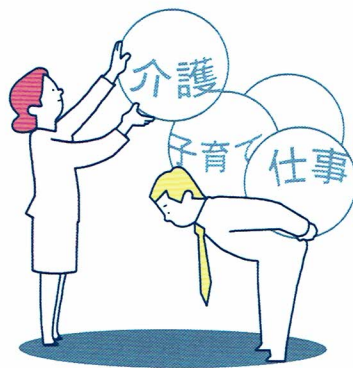
誤解5

「地域包括支援センターは介護が必要になってから相談する窓口だ」

地域包括支援センターについては、介護が必要になってから相談する場所ととらえていたり、親の了解がないと相談ができないと考えていたりする人も多い。「地域包括支援センターとしては、まだ親御さんが元気なうちから相談していただけるほうがありがたいです。本当にどうしようもなくなってきたら支援

になると、時間も労力も相当かかりますし、緊急入院などに至る可能性もあります。遠距離に暮らす親でも、親の住んでいる地域のセンターに相談すれば、地域を巡回しているスタッフが様子を見てくれることもありま

す」と川内さんは言う。また、最初の相談は電話でもよく、親の許可も必要ない。匿名で相談ができるので、「親のこわい症状が心配だがどうしたらよいか」と聞けばアドバイザーをもらうことができる。「みなさんが早く相談してくれることが、現場で介護にあたる私たちのサポートにもなります」（川内さん）



誤解7

「ケアマネジャーには親のことしか相談できない」

「企業の介護相談会に行くと、ケアマネへの不満もよく耳にします。そのなかで私を感じるのには、ケアマネに自身の仕事や子育ての状況等を話していない方が多いということですね」と川内さんは指摘する。

「対応が可能かどうかはケアマネが判断しますから、遠慮せずに自己開示をしてください。ただし、ご家族の要望をすべて聞くケアマネがよいケアマネというわけではなく、本人を支えるチームづくりが重要な役割であり、そのチームにご家族も参加いただくことが大事であるということも理解してほしいと思います」（川内さん）

誤解8

「介護は家庭の事情だから、職場に伝える必要はない」

家族に介護が必要になっても、そのことを職場に伝えない人は多い。しかし川内さんは、「できる限り早いうちに伝えてほしい」と話す。

「いきなり人事労務に伝えるのに抵抗があるなら、職場の身近な同僚や信頼できる上司に話すのでもかまいません。話すことで自分の悩みが整理され、その後の専門家への相談もスムーズになります」（川内さん）

一方、職場で相談を受け

た側は「傾聴」を意識して、安易にアドバイスをしないうことも大事だ。

「たとえ自分に介護経験があつたとしても、介護の状況は個別性が高いので、そのアドバイスが本人の状況とはまったく合わないケースも多い。自分の価値観を押しつけず、聞くことで力になれるということを知っておいてほしいですね」（川内さん）

また、部下などが介護休暇・休業をとることになっ

たら、定期的に連絡をとり、本人が職場とのつながりを失わずにすむようにする。

「くれぐれも、『会社の制度を使って介護に専念して』というようなメッセージは伝えないでください。介護は先が見えずいつまで続くかわかりません。両立支援制度は従業員が介護をするためではなく、両立の準備をするための制度であること認識しておきましょう」と川内さんはアドバイスする。

誤解9

「テレワークで仕事と介護の両立がしやすくなる」

コロナ禍に伴いテレワークが進み、仕事と介護の両立の観点からもテレワークの活用を勧める企業が増えてきている。これについて川内さんは、「テレワークが有効なケースもあると思います。たとえば、病院の入退院の付き添いなどで一時的に時間がとられるけれども、空いている時間に仕事ができるケース。あるいは、がんの看取りなどのある程度期間が区切られているケースなどです。しかし、恒常的な介護をしながらのテレワーク（とくに在宅勤務）は従

業員の負担が増す可能性がありますし、要介護者の家族への依存度を高め、ヘルパーなどを受け付けなくなる可能性もあると感じています」と話す。

実際、川内さんのもとにはウェーブ会議中に認知症の家族が乱入してきてしまった、本人の様子が目に入ることになって仕事を中断してしまうなどの相談も寄せられているという。テレワークが有用かどうかは、慎重に検討する必要があるといえるだろう。

Column

介護中の親のためにどんな支援ができる？

たとえばお母様がお父様の世話を懸命にされていて、その子どもさんたちがお母様の体調を心配されるケースはよくあります。このときにできるだけやめてほしいのは、子どもさんたちが頻繁に帰省すること。なぜなら、早い段階でお母様に自分だけでは対応できないことを理解してもらい、外部のサポートに頼ってもらう必要があるからです。そこで家族が手伝うと課題認識が遅れるだけではなく、子どもさんたちも冷静さを失い、その状況に巻き込まれる可能性があります。自分が介護休暇・休業などの制度を使って母親をサポートすればなんとかなるのではと考えてしまうのです。だからこうしたケースで必要なのは、ただ愚痴を聞き、共感すること。そして、そこで得た情報をケアマネや地域包括支援センターに届けてくれるとありがたいですね（川内さん）

