

Q①「介護が必要かも?」と思ったきっかけは? (複数回答可)

1	家事ができない、買い物に行けないなど、できないことが増えた	112人
2	家から出ることが極端に減ってしまった	80人
3	薬の管理ができなくなった (必要なものを飲まない、捨ててしまうなど)	71人
4	日常生活でケガや小さな事故が増えた	64人
5	自分を頼るような電話が増えた (悩みや愚痴なども含めて)	62人
6	体臭や臭いがきつくなった (トイレを失敗したり、入浴していなかったり)	37人
7	実家に帰ったら家が荒れていた (洗濯物や洗い物がたまっていた)	34人
8	久しぶりに会った親が痩せていた (入浴や食事などがかなり偏ってしまった)	31人
9	近所からクレームが入った (ゴミ捨てができない、庭が荒れているなど)	14人
10	警察から連絡があった (徘徊やご近所トラブル、万引や迷惑行為など)	9人

Q②「準備しておけばよかった」と思うことは? (複数回答可)

1	両親の人生プランについてもっと聞いておけばよかった	76人
2	いつ誰に、どのように頼ればいいのか知識を蓄えておきたかった	73人
3	聞きにくい老親の金銭面のこともしっかり聞いておけばよかった	68人
4	介護に関する相談窓口や、利用できるサービスをもっと知っておくべきだった	54人
5	きょうだいや妻とも親の介護について話し合っておくべきだった	48人
6	介助用品レンタルや、家のリフォームなどを事前に検討しておけばよかった	42人
7	会社に一人でも介護について話せる人をつくっておくべきだった	22人
8	もっと近所付き合いを密にしておけばよかった	15人
9	遠方の親でもこまめに連絡をとる習慣を作っておけばよかった	13人
10	その他	6人

対象/ 親の介護をする40~50代男女200人 (調査期間は3月25~30日)

「介護をする上で、親がなにを大切にしているか、どう生きたいのかを家族が知ることが前提です。それを把握すれば『同居するか否か』『老人ホームに入れるか否か』など、認知症になった後の判断にもブレがなくなります」(佐々木氏)

本誌の調べでも「準備をしておけばよかったと思うことでは、『両親の人生プランをもっと聞いておけばよかった』という回答が最多だった(Q②)。まずは『親が老後をどう過ごしたいか』をきちんと知った上で親のカネや実家の処遇、さらには死後のことを話し合っておかないといけないのだ。次ページからより詳しく見ていこう。

コロナ禍で介護相談が増加中。介護は「準備の早さ」で決まる!

漠 然とした不安を抱きながらも、つい先送りにしたいと

考えてしまう親の老いや死。しかし25年には、団塊の世代が75歳以上の「後期高齢者」になり、その子どもである40、50代が介護問題に直面することは必至だ。

「親が70歳を越えたら、子どもは介護や相続など、終活に向けた心構えを始めるべきです」

そう話すのはNPO法人となりのかいご代表の川内潤氏だ。

「ウチでは企業から依頼を受けて

介護相談や介護セミナーを行っています。昨今のコロナ禍で相談件数やセミナー参加者が増えています。外出自粛によって高齢者の体力が衰えてしまったことや、親と同居の人がテレワークになると、親の老いが目につくようになり『自分が支えなければ』と介護を抱え込んでしまっているからです」

では、どのような兆候で親の介護の必要性を感じ始めるのか。本誌が現在介護をしている40、50代の男女200人に行った調査によ

れば、「家事や買い物ができなくなった」「家から出ることが極端に減った」という声が多かった(Q①)。「介護が必要となる予兆を感じたら、対処法を自己判断せずに、まずは『プロ』に相談することです」

そう話すのは、仕事と介護の両立支援を行うリクス代表の佐々木裕子氏だ。ここで言うプロとは、それぞれの自治体にある「地域包括支援センター」のことを指す。「地域包括支援センターは高齢者が自立して生活するための医療や

保険、福祉などトータルケアを提供する場所です。これは、なにも要介護状態になった人に特化したものではありません。早めに介護予防の対策を相談することで、親の健康寿命を延ばし、子どもが過度にケアする必要も減らせます」

「最初は見守りから始まり、やがてヘルパー、ショートステイと段階を踏む上で、先に相談しておけば公的支援を使いながら適切な対応を受けられます。これなら月10万円ほどで親の年金収入の範囲内にも収まりやすい。逆に認知症などが悪化し、慌てて有料老人ホームに入れた場合、入居一時金で500万円、その後も月々20万円以上かかる。差は歴然です」



川内潤氏
とりのかいご代表
老人ホーム紹介事業や在宅・施設介護職員を経て、08年にとりのかいご設立。起業家として「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにする方法」



佐々木裕子氏
リクス代表
東京大学法学部卒。日本銀行、マッキンゼーアンド・カンパニーを経て独立。起業家として16年リクス創業。自身も離れて暮らす80代の両親の介護に取り組んでいる



「親がヤバい！」いざそうなったとき 仕事と介護をどう両立させればいいのか？

現

役世代にとって介護負担は自分の仕事にも直結する。

親の面倒と仕事をどう両立させるかは、最も大きな関心事だろう。「介護負担で働き手を失うのは企業にとっても痛手です。最近では職場に介護相談窓口を設ける企業も増えています」

そう話すのは前出のNPO法人となりのかいこの川内氏だ。同法人ではそんな企業から依頼を受けて介護相談会を開いている。すると、社員から「転勤になったが同居する母親をどうしたいのか」「父の介護をしていた母親が倒れてしまった。自分が実家に帰るべ

最も大変なのは、サポート体制を整えるまでです」と話す。

「親の介護は、『新規プロジェクト』が発生したと考えたほうがいい。介護も会社での仕事も、最も負荷

がかかるのは、体制を構築するまでの時期です。いつまでも大変な

状態が続くわけじゃない」と考えることで、精神的にもラクになる」

そこで「地域包括支援センター」への早めの相談が必要になる。

「私の母親は要支援1（最も軽い要介護度）で、杖を使えば歩けま

すが、早めに申請をして悪化しないためのケアを提案してもらいま

した。紹介されたケアマネジャーが中心になって見守りのプランを

立ててくれるのです。今後、老化が進んでもケアマネジャーと顔見

知りなのでスムーズに介護レベルを上げられます。ほかにもヘルパ

ーや民間の見守りサービス、配食サービスなどもある。それらを組み合わせてなるべく自分が直接関与しない体制を築くのがコツです」

また、親の介護のことを会社にどう報告すべきだろうか？

「仕事と両立できる介護体制を組むことを明確にした上で、上長に相談することです。単に『親の介護が始まって』と報告すると、周囲

が過度に気を使って重要な仕事から外すなど『無用な付度』をしてしまふことがあります。だから介護体制を整えて、『月に1回だけケアマネジャーと会うので休みます』

『病院への付き添いの日だけは半休をとります』など、具体的なプランを報告するようにしましょう」

親の状態で気になって仕事の手につかないような事態を避けるためにも、早めに動くべきなのだ。