

2021年 7月号

安全衛生のひろば

HIROBA

特集

健康診断の結果
活かしていますか？



令和3年度全国安全週間スローガン 持続可能な安全管理 未来へつなぐ安全職場



わたしたちの働き方改革

第13回

テレワーク×介護の メリット・デメリット

コロナ禍で高齢の親に 二次的な健康被害が?!

先日、次のようなニュースを見て、私は強い危機感を覚えました。

筑波大学大学院の研究グループが、全国6つの自治体と協力し、40代以上、約8千人を対象にアンケート調査*1（2020年11月時点）を実施した。

- ・外出するのが週1回以下と答えたのは、
- ↓70代で22%
- ↓80代で28%
- ↓90代で47%
- ・60代以上では、
- ↓27%が「同じことを何度



も聞いたり、物忘れが気になるようになった」
↓50%が「生きがいや生活意欲がなくなつた」
このように、高齢者の外出機

会が減少したことで、生活の変化が表れてきていることが分かったというのです。

これは決してひとごとではありません。私が介護に関する個別相談を行っている企業でも「実家からテレワークするべきでしょうか」といった介護相談が増加しているといいますから、高齢の親を持つ働く世代の皆さんにも影響が出てきているといえるのです。

「テレワークをしながら介護」をしようと思うのは 自然な流れだが…

当法人がインターネット上で1600人に行った調査で、「介護を自分の手で行うことは



NPO法人となりのかいご
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「となりのかいご」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。

親孝行になる」「認知症になったら自分（家族）がそばにいたい」と考える人は、共に6割強に達していました。

こういった考え方がベースにあれば、コロナ禍で親の衰えに気付いて、テレワークがしやすくなつたら、次に「親を見守りながら仕事をしよう」と考えるのは自然な流れです。

一方で、「テレワークをしながら介護することのデメリット」があることも皆さんにお伝えしたいのです。

◆テレワークをしながら介護することのデメリット

直接的な介護（おむつ替えなど）をすることで…、
・距離感が近くなると、過剰に

頼られてしまう

← (育児とは違い) 期待にこたえてやればやるほど、自分でできなくなるが増える「やりすぎ介護」状態に陥る

←
 ・介護に限界を感じ、介護サービスを頼ろうにも、相談先を探す余力がなく、利用できない
 ・家族を頼り切っているので、介護サービスの利用を強く拒否する

←
 ・追い込まれ、虐待してしまったり、介護する側が先に倒れてしまったりする

結果的に、テレワークも介護もうまくいきません。デメリットとして挙げた直接的な介護をした結果、介護離職に至った人をたくさん見てきました。

「テレワークしながら介護」をメリットとして捉える

「テレワークしながら介護」

をしようと思ったことを、「これまで気付かなかった親の変化に、コロナ禍で気付くことができた」というメリットとして捉えてください。この「メリット」を最大限に生かし、それまで多忙などを理由に目を背けていた親の介護問題に対して、今がプロと一緒に介護体制を構築する機会とします。

介護体制の構築が早ければ早いほど、親はプロの力を借りてこれまでの生活をできる限り継続でき、皆さんは仕事と介護の両立ができる、というWIN-WINの結果が待っています。

「プロの力も借りながら」

地域包括支援センターや、介護サービスを利用しているのなら、ケアマネジャーに相談をして、プロの力を借りましょう。コロナ禍が拡大する中で、介護サービスを利用していいものか悩む人もいるでしょう。厚生労働省では、緊急事態宣言の発出後も全国の介護サービス事業

所に向け、利用者に必要な介護サービスの提供を継続するように通知を出しています。

「同僚や部下が「テレワークしながら介護」をしようとしていたら…」

親の介護のために介護休暇を取るケースも含め「家族として直接的な介護をすることが本当に必要なのか」を問い、直接的



な介護をする前に、親の住んでいる地域の「地域包括支援センター」に相談することを勧めてください。相談は電話だけ、匿名でも可能です。同僚や部下がプロとつながり、上手に介護体制を作ることができれば、仕事と介護の両立が可能となり、介護離職が減少します。

コロナ禍で親の衰えを直視する機会が増え、将来に不安を感じることもあると思います。その不安を一人で抱え込むのではなく、周囲やプロに相談し、「親に介護が必要になっても、心に余裕を持つて関わることができるか」をシミュレートできるときだと、この機会を前向きに捉えてください。

参考

*1 「コロナで外出自粛 高齢者の健康に深刻な影響 研究グループ調査」NEK ニュースより <https://www.nhk.or.jp/shutoken/newsup/20210323.html>
 *2 新型コロナウイルス感染症に係る在宅の要介護（支援）者に対する介護サービス事業所のサービス継続について <https://www.mhlw.go.jp/content/00737979.pdf>