

働く人の健康管理・健康づくり情報誌

へるすあっぷ21

10

2022
OCTOBER
No.456

特集

職場の健康づくりに 健診結果を活かす



わかる!身につく!健康力 歯の健康 最前線

最前線レポート 個別重視の働き掛けと全社的な取り組みでめざす姿を応援 森下仁丹(株)

けんぽREPORT 日立造船健康保険組合



介護リテラシー向上講座

心得 7

介護目的のテレワークは
介護離職を助長する

コロナ禍をきっかけに、新しい働き方としてすっかり浸透したテレワークですが、仕事と介護の両立に有効と考えている人は多いようです。企業で推奨しているところも少なくありません。

しかし、雇用動向調査の2021年上半期の最新データを見ると、「介護・看護」を理由に離職した人の数は約5万8000人。このペースでは年間で過去最多となる見通しです。テレワークの導入が進んでも、介護離職の低下につながっていないことがうかがえます。実際、私が相談を受けているケースでも成功例はまずありません。

では、何がいけないのか。ポイントは2つあります。親の介護のためにテレワークを選択する理由は、心配で1人にしておけない、何か力になりたいという親への思いからでしょうが、この「よかれ」が失敗の元。遠くにいて感じる心配や不安は、近くにいればいるほど増大します。たとえば、これまで親と離れて暮らしていた人がテレワークを利用して実家で仕事をしたとします。すると、今までできていたことができ

なくなっている老いた親の姿を目の当たりにし、「なんでこんなことができないの!」というだけ、親子喧嘩が増える原因になりかねません。また、ちよつとした物音でも「何かあったのでは」と心配になったり、オンライン会議中に親が入ってきたりすれば、仕事の生産性は確実に落ちます。

一方、親も子についていられないようになります。買い物や郵便物の開封など、今まで自分でできていたことまで任せられるようになり、それが自立を妨げ、要介護度を進めてしまう。さらに、身内でなんとかない錯覚に陥り、外部の介護サービスを利用しなくなるという悪循環を招きます。

恒常的ではなく限定的に
テレワークを上手に活用する

ただし、テレワークが有効なケースも少なからずあります。ひとつは、看取りの場面など期間が限定的である場合です。末期がんや老衰がかなり進んだときなど、大事な人が死に向かつていく姿をずっと見守る

のはメンタル的にきついものです。そんなときに仕事という逃げ場があることはとても大事。介護が終わったあとの仕事復帰へのリハビリ的な役目も果たしてくれます。

また、病院の付き添いで長時間の待ち時間がある場合などにも、テレワークを活用することができそうです。介護休暇等の取得を控えられ、休まずにすむことで仕事仲間にかかる負担も減らすことができます。つまり、テレワークを活用するならば、恒常的ではなく、限定的に、が基本です。

よい親子関係でいられる
距離感が大事

最後に、遠距離介護について少しお話しします。私は、介護は遠距離のほうがうまくいくと考えています。一緒にいる時間が長いよい介護ではないのです。いかに最後までよい親子関係でいられるかが大切です。独立してから年に数回しか会っていないのに、介護が始まってから急に距離を詰めようとしてもうまくいくものではありません。今まで年に2〜3回の帰省だったのなら、その距離感を標準とすればよいでしょう。無理に距離をとる必要はありませんが、ちよつとつらいなと感じたら、今までの距離感を参考にかかわる頻度を下げて、お互いが心地よいと感じる関係を保つのがベストです。