

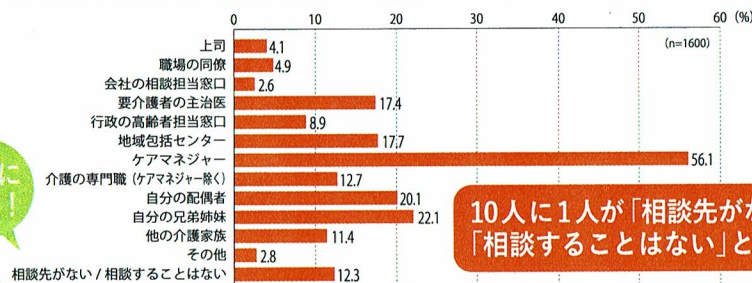


仕事と介護を両立したい——多くの人がそう思っているのに、現実にはうまくいかない。
そんななか、意外な心の支えになるのが、地域や職場など身近な相談相手の存在です。
NPO法人「となりのかいご」の調査に基づく「介護離職白書」は、その事実を物語っています。

※介護経験・現介護者・介護離職経験のある1600人を対象とするインターネット調査。

●介護に関する相談先

●介護のお困りごとがあった場合、どこに相談をしていますか？



ここに
注目!

10人に1人が「相談先がない」
「相談することはない」と回答

ポイント
分析



過半数を占める「ケアマネジャー」に対し、「上司」や「同僚」、近所を含めた「その他」への相談は、まだまだ少ないのがわかります。日々の介護では、「心配の解消」や「励まし・思いやり」なども安心や満足を高めるポイント。身近な相談相手を多く持つことは、日々のより良い介護へ向けた大きな可能性を秘めていると言えます。

WELBOX 介護ナビがリニューアル!



仕事と両立しながら介護をするために、
さまざまな情報についてまとめております。

■介護と仕事との両立を支援する記事を掲載中!

介護と仕事との両立ってなにかから始めればいいのか?

会報誌介護連載でお馴染みの川内潤さん監修の新・介護ナビでは、最初の一步を分かりやすく説明、ナビゲートいたします。

■関連コンテンツとして、動画・メニューも。

記事コンテンツのほか、介護に関する動画を配信。そして、介護にかかわるさまざまなサービスもメニューとして掲載しています。

介護ナビは
こちらから!



データで読むムリをしない介護

身近な相談相手が心の支えに!

～聞いてくれる人が多いほど、精神的負担は軽くなる

多くのビジネスパーソンにとって、人生で初めての体験となる親やパートナーの介護。当然、頼りになる情報や事例は限られ、あやふやな情報に振り回されるケースが少なくありません。この連載ではNPO法人「となりのかいご」が集めた豊富な介護データに基づいて、ビジネスパーソンが介護において直面しがちな問題と、解決のためのヒントをご紹介します。



「近所さんや会社の同僚と
早めの情報共有を心がけよう」
介護と仕事の上手な両立を
はかるには、自分たち家族だけ
で抱え込まず、外に向かって
相談していくことが重要。相談先
として、初期の段階では地域包括
支援センター、本格的に介護が
始まれば担当のケアマネジャー
が頼りになりますが、じつはそ
れだけではありません。
たとえば、離れて暮らす親御
さんの見守りやちよつとした手
助けをご近所の方に頼めること
は、大きな安心につながります。
また、会社の上司や同僚などに
は、日々の不安を聴いてもらうだ
けでも介護者の精神的な負担
が軽くなり、仕事との両立をす
るうえの支えになるでしょう。
介護においては、毎日とどただけ
前向きに過ごせるかが大切であ
り、そのためにも早い段階から
幅広いチャネルの相談相手を
もっておくのがおすすめです。



NPO法人となりのかいご
代表理事

川内 潤
Jun Kawauchi

上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事
業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、
NPO法人「となりのかいご」を設立し、現職。ミッション
は「家族を大切に思い、一生懸命介護するからこそ虐
待してしまうプロセスを断ち切る」こと。



「親不孝介護」

距離を取るからうまくいく

山中 浩之・川内 潤 著

「親のために」と頑張る介護は、本人も家族
も不幸のもと、互いの本当の幸せにつながら
ない介護を事例とともに考える一冊。