２．介護等経験者の事例

事例（１）現在入院看護中で、これから「介護」状況の見込みのケース

【年齢・性別】40 代　男性
【所属・役職】事務系部署　管理職
【対象者】妻
【症状】脳梗塞

・現在は、自宅に復帰できるところまでは目処がついたが、半身不随で今後介護していかなければならない見込み。
・子供は娘１人で小学生。
・妻の両親は近くに住んでいて時々家事を手伝ってくれたが、現在体調を崩しており、現時点では自分で家事と育児をまわしているのが実態。
・自分の実父母は、2 週間単位でまとめて来てくれたが、まだ仕事をもっており、可能な時にサポートしてもらう程度。
・生活パターンは、6 時半頃子供を起こして朝食を食べさせて 7 時 20 分に登校させ、自分は 7 時 30 分に出発。8：30 から業務開始して 17：30（定時）過ぎに部下の状況確認をして帰宅。子供からはスマホで帰宅連絡が入る。塾がある日は迎えに行き、19 時に子供と病院へ。20 時まで面会してその後帰宅。途中で夕食を取り帰宅後は、洗濯など家事をこなし、子供は 23 時頃に寝る。在宅勤務制度を利用し、その後 0 時頃まで仕事をする。
・部下等のメールチェックや会社のサーバーに入り込んで資料作成等もできる環境。
・発症した当初は現在よりも病状や将来の見込みが深刻だったため、当時の上司に対して「介護が必要で寝たきりになるかもしれない」と伝え、ある程度配慮してもらえる部署への異動希望を伝えた。（少なくとも現状より負荷が高くなることが無い様に）
・その後内示があり、異動先の部長に「どのようなスタイルで働くか」を相談した際に、「自宅で仕事をやって」と言われた。その時、ちょうど会社として在宅勤務制度導入検討のタイミングでもあり、「当事者としてやろう」ということになった。
・土日出勤はしていない。娘を一人にできないし、仕事は自宅でできる環境にある。
・自分もこの在宅勤務という形態がなければ、現時点で仕事はやれていないと感じている。
・現在は、妻は入院しているので、自分は育児（子供の面倒をみる）という色合いの方が実質強い。
・入院後は、おおよそ３か月間治療、３か月リハビリで過ごし、保険関係など経済的にも費用がかさんできており、病状回復と合わせて総合的に判断し、３月末に自宅へ戻る予定。

・機能回復はこれ以上見込めないので、同じ事の繰り返しならばリハビリ病院ではなく、自宅にて実施することにした。
・今は「妻が家で一人で待っていられる環境」を作りたいと考えており、トイレなどへ一人で行ける様に、住まいの改造（手すりの設置や家財道具のレイアウト変更など）を検討中。
・当初は妻が自宅に戻った後は、日中は義父母に来てもらう予定だったが、体調を崩してしまい、また自分の親も思うように来られる訳ではないので、今その部分をどうまわすかを思案中。
・妻が退院したタイミングでまとまった休暇をとることは考えていない。価値観の問題ではあるが、現在の部署は大変高負荷で、不在となった場合に部下にも迷惑がかかるし、仕事は現在の環境でなんとかまわせている。現時点で時短勤務（毎日定時割れで退社）も考え難い。管理職なので欠勤控除される訳ではない。
・自分の上司もこの１月から転入し、未経験者のため自分のカバーができないという事情もある。会社からは業務遂行の環境は整えてもらっており、また管理職という立場上、現在の職務を全うすべき責任感の方が強い。（休むわけにはいかない！）
・例えば、妻が本当に寝たきりで要介護認定がおりていれば、もっと状況は深刻なので、現在の部署へは異動していなかったと考えられるし、自分として会社からはいろいろな配慮をしてもらっている。
・自分の両親とは、これからどこまで支援をしてもらうことにするのか、詳細を話しあわないといけないと思っている。当初の最悪の想定よりは不幸中の幸いで、自宅にも戻れて日中も一人で過ごせるかもしれないという段階にまできた。
・今相談しているのは、病院のメディカルソーシャルワーカーの人と相談していて、今後は、どのように介護体制を整えるかなどケアマネの人からのアドバイスも得たい。
・家の改造については作業療法士や業者と打合せしている。費用負担は保険も含めて自身で対応できると思っている。
・妻の病状の変化（今後どうなるのか）のことで頭がいっぱいなのが現実だった。いろいろな諸制度を活用しようという気持ちにはならず、ある程度おちついて先が見えてきてからやっと余裕がでてくる感じ。
・発症当時は両親も含め大人数で病院につめていたが、自分は正直たくさんやれることがあるわけではなかった。
・幸い病状は少しずつではあるが回復し、現時点では、自分が仕事を辞めてメインで妻の介護をするというイメージはない。
・自分自身は休職も考えていないし、できるだけ働きたい。環境も整え仕事と介護は両立したい。毎日大変ではあるが、仕事ができないという状況に陥っている訳ではないので、「ハンデ」とは感じていない。

【　コメント　】

○介護保険適用対象になる前の年代の配偶者の介護事例であり、育児と介護のダブルケアの事例でもある。

○当初、業務負荷のより軽い部署への異動を願い出ているが、実際には、繁忙な部署のままで、在宅勤務制度を活用して両立をはかっている。在宅勤務についても、就業時間内のみならず、介護・家事・育児等をした後の時間帯にも柔軟に活用できることで、在社時間の短さを補えている。

○管理職の仕事と介護の両立は、困難との見方もあるが、一方で、この事例のように本人に仕事の進め方や働き方の裁量があることで、むしろ、両立がはかりやすい可能性もある。

○ただし、周囲が仕事のカバーをすることが可能な環境であれば、より両立しやすくなる可能性がある。繁忙職場であることや、本人にしか分からない仕事があることで、仕事上のサポートが得られにくくなっている。

○他の事例にも見られるが、介護がスタートした当初は、介護や働き方に関する制度に対する理解や、要介護者の状態に対する理解の不足等から、サービスや制度が十分使われておらず、ある程度、介護生活を経験してから、介護サービスの積極的利用や職場への働きかけが、検討できるようになっている。

○人事担当者や上司も、介護のスタート当初から、介護にあたる社員に完璧な介護計画を求めるのではなく、様子をみながら試行錯誤で、個々の家庭事情にあった仕事と介護の両立のあり方を探る余裕を与えることが重要であるとみられる。

事例（２）現在施設に入居させて介護中のケース

【年齢】40 代　女性

【所属】事務系部署

【対象者】①実母（72 歳）　②義母（76 歳）

【症状】

① 実母：要介護５

・60 歳の時に夫を亡くし、63 歳で若年性認知症を発症。1 人暮らしで他県に在住。

・親戚から連絡を受け、記憶がおかしい、日常会話等がうまくできない状態。

・例えば、夜用の食事を誤って昼間に食べたりなどして、症状が急激に進行。

・施設を探し始めて数件申し込んだ。連絡があり、「グループホーム」に入居。県外のため転居等の手続きで、当時１週間ほど年休を取って対応。

・グループホーム入居時は要介護２　しだいに要介護５となり、特養の施設へ移行。

・悪化の原因は、尿関係の持病と認知症の両方からだと思う。

・転居や病院への搬送時は有休を取ったが、施設を探したりなどそれ以外では、休みは取らずに対応できた。

・義父母と同居していたため、基本はフレックスを使い、家事・育児の協力はもらえて何とかのりきっていた。

② 義母：要介護３

・話の内容がおかしくなり、家の中での徘徊や物の収集がひどくなり、義父は事実として認めたくない思いだったが、現実として手におえなくなってきていた。

・介護サービスの利用は、市のデイサービスから始めた。その頃、義父も進行の遅いガンを患っていた。

・だんだん下の世話が追いつかなくなってきたところへ義父が亡くなり、義母も落ち込んだ。その時「ショートステイ」を紹介された。

・また重度の認知症なので「あずけては」と親戚にも言われ、ショートステイにあずけながら施設を探した。

・結局、実母と同じグループホームに入居となった。ケアマネとも相談して、「特養」で入れてもらった。

・主な現在の症状は認知症。家の中でとても動き回る。意味不明の行動をして、「もう自分達で手におえない」と判断。
・いろいろな手続きごとは分担して、夫が（自分の親の事として）実行。入院の時は、自身が１回休みを取った。
・一番困ったことは、実母の調子が悪くなった時、まだ子供が小学生と３歳児で小さかったので、育児関係がきつかった。（当時は義父母の協力がかかせなかった。）
・施設から自宅へ帰るときに振り切るようにして帰らないといけなかったので、とてもつらかった。同居できたらいいのにと思った。
・もう少し高齢になってから介護かなと思っていたので、「もう今なのか！」という気持ちでとても落ち込んだ。もう少し後だったらという気持ちだった。
・義母には子供たちの面倒をとてもみてもらっていた「御恩」の気持ちはあったので、私がみないといけないかなという迷いみたいなものは感じていた。
・義母について、下の世話が尋常ではなくひどくて、更に頑固さも加わり言うことも聞いてくれなくて大変だった。これが日常的になるともう厳しいと判断。ショートステイでも無理ではないかと感じた。
・仕事をしているから面倒がみられないというより、自宅では自分達として対応できないという状況だった。
・職場の上司には、実母・義母両方のケースとも、割と早い段階で相談して実態の説明をして、年休やフレックス取得の了解はもらっていた。これが大事。上司も経験者だったので理解はしてくれた。
・民生委員や親戚の看護師を経由してケアマネさんを紹介してもらったりした。
・困ったこととして、最近知ったことだが、葬儀費用の積み立てを他県でやっていて、亡くなっていざという時に、葬儀してもこのままでは火葬費用がでないなどということが判明したこと。（制限を知らなかったとはいえ、そこまでは気が回らないのが現実）
・保険の関係で本人確認が必要と言うケースが多く大変。（介護５ではもう対応できない）
・会社の制度面について思う事は、育児による時短は従来からあったが、今後介護による時短についても運用が始まる話がある。しかしどのようなケースで利用できるのかなどの詳細の説明がないとわかりにくいと思う。（育児とは違ってイメージしにくい）
・「なぜ自分に二人とも介護？」という気持ちはある。近くに姉（専業主婦）がいるので、自分の首が回らないときはヘルプをもらう。ただし、色々な手続き関係の時は、会社員である自分の方が円滑に進められるので、自分でやる場合もある。
・夫にも姉がいるが、あまり施設に顔を出してくれないので本音としてはもう少し行ってほしいと思う。

・これから直面する人へのアドバイスとしては、抱え込まずに大変であることを早めに発信することが大事。そうすれば誰かが助けてくれることがある。
・市の制度やサービスも聴かないとわからないことはたくさんあるし、会社の窓口部署も明確に広報する必要がある。全体的にもっとわかりやすくする必要あり。
・現在は子供たちの協力も得て、必要に応じてフレックスを利用して対応中。

【　コメント　】

○共に認知症の実母と義母を２人同時に介護している事例である。子どもも小さいため、ダブルケアの事例でもある。
○認知症の症状が重いために、短期宿泊サービスであるショートステイやグループホーム等の施設系サービスを利用している。ご本人も言っておられるように、仕事との両立のためというよりも、在宅では見きれない症状のために施設系サービスを利用している。
○要介護者の状態や家族の事情に応じた適切なサービスを探し、確保するまでが大変であるが、介護保険の手続きやサービスの確保は、情報収集や手続きの問題であるため、親族の中でも、「会社員」として仕事をしている人の方が適任ではないかとみられていることも語られている。夫婦間でも、情報収集や手続きは、会社勤めをしながら夫（男性）の役割になっていることも少なくないようである。
○施設系サービスを利用していても、通院等の負担はあり、病院に通うためにフレックス等の柔軟な働き方や、１日や半日など短い単位の年休が活用されている。
○在宅ケア同様、当初の施設等サービス探しや手続き等に１週間程度のまとまった休みを取り、それ以外はフルタイムに近い形で働きながら、両立をはかっていると事例である。子どもや義理の姉等親族間の助け合いがあることにも注目すべきであろう。

事例（３）介護に至る前の「入院看護」経験のケース

【年齢・性別】40 代　女性

【所属】事務系部署

【対象者】実父

【症状】食道ガン（診断後、約４か月後に逝去）

・実母がメインで看病。

・入院した病院は家からクルマで 30～40 分。

・実父母とは同居はしていなかったが、近くに住んでいた。

・毎朝娘二人（高校生、中学生）の弁当を作り、その後駅へ送り出社。（時々フレックス出勤）
業務終了後は病院へ直行し、娘たちも学校帰りに病院へ。食堂などで宿題もやり、クルマで揃って帰宅し、その後夕食作って・・などの毎日。
（看護師も毎日孫娘が見舞いにくるのは「すごいね」という反応。）

・まとめて休みを取ろうという気持ちはなかった。会社の制度で１年休めるということは知っていた。実母もいて自分も付き添ってとなると、自分自身の病気のことを理解できていなかった父が、なぜ二人いるのかと心配してしまう。二人の娘を出産した時も育児休暇を取っていないため（産休のみ取得）、自分が休暇を取るよりは、普段どおりに仕事に行き、父のことは母に任せることが父にとっても自然だった。長く付き添うのは週末にまとめてと考えるほうが自然かなと思った。

・自分が実母と代われるかというと実際はそうではなかった。
（父は母が近くに居てくれるだけで安心していた。）

・今振り返ると、施設の情報や介護の手続きや申請についての知識が事前にあれば、いろいろと考えることもできたが、実父の病状が急激に悪化していったこともあり気持ちにも余裕がなく、周囲の方々のお話や説明を聴いていても、正直「そっとしておいてほしい」の気持ちがあった。
（病状は良くならないのに、介護認定や在宅介護等の話を聞いても、現実的ではなく、形式的に話をされているだけのようで、そんなことに時間を取られたくなかった。）

・その時の望みは、情報をいろいろくれる人ではなく、今この状態についてのことに関して相談にのってくれる人がいればよかった。

・ケアマネは紹介してもらい施設の話なども聞いたが、病状が芳しくなくあまり先が見えない中だったこともあり、相談にのってほしい事柄についてもピントはずれの部分があった。

・一番精神的にきつかったのは、睡眠不足による体調不良。この生活がいつまで続くのかの不安もあり。
・役員秘書業務という仕事柄、端末を持たせてもらいメールチェックなど社外でも業務ができる環境で、会社からの特別の配慮はあった。（他の従業員はその環境にはない）
出勤前後の段取りなどもある程度はできた。
・担当役員は当時「相談役」だった。役員本人も気にかけてくれて状況は了解してくれていた。
・周囲の職場メンバーには心配かけるので詳細は話せなかったが、知り合いの保健師の人には、いろいろ相談はできた。
・該当期間中は、プライベートの友人には会う時間もなく、看護中心で毎日が過ぎた。
・娘たちとは家事の分担はある程度したが、あまり負担をかけたくない気持ちがあった。
・会社の人事制度やサポートについては人事部から冊子が出ていたので、そこで１年間は休めるのかくらいの認識はあったが、正直あまり気にかけなかった。
（育児の部分はどんどん進化していく感はあったが、介護の領域はあまり変化がない印象）
・これから介護に直面するかもしれない方へのアドバイスという観点でいうと、育児と違って、介護は時間が経つにつれ状況は悪化し、心身ともきつくなる。先も見えない厳しさがある。
少子高齢化とはいうが、育児関係の各種制度の充実よりも、緊急度が高いのは介護領域の制度充実。育児関係は何とかのりきれるが、介護は状況が悪化して追い込まれていくことがあり、優先度が全く違う。
・実母は、緑内障を患い看病中も通院していた。体調を気遣って、食事も一緒にとるようにしたりした。実父は亡くなった時にどうなってしまうかかなり心配はした。
・家族の中での意思決定や医師からの説明時は、実母だけでなく必ず同席等対応。
・夫も必要に応じて休みをとって手続きや送り迎え、病院への付き添いなど、自分にできることをきちんとやってくれるなどのサポートはしてくれた。居てくれるだけで安心という部分はあった。

【　コメント　】

○実母が主たる介護者で、回答者はサポート的役割を担った事例。介護というよりは、実父については中期的な看護であり、病院への見舞いと手続き的な負担が主である。主たる介護者ではないことで、時間的拘束は長くはないようだが、父母の家の近くの病院へ会社帰りに寄る生活を続けることで睡眠不足が課題となっている。このように、主たる介護者でないために、自分主体の介護環境を作ることが難しいために、かえって両立が困難という場合もある。

○やはり、子育てを行いながらのダブルケア事例でもあるが、子どもが比較的大きいことから、支え手にもなっている。夫を含め、家族で助け合えている実感がもたれている。

○介護の開始当初は、情報不足のために、困難を感じながらも、一方で、当初の混乱期に多くの情報を与えられることの負担感も訴えている。他の事例にもみられるが、開始当初から、最適な介護環境を作ろうと、周囲があまり拙速に情報提供や決断を迫るようなプレッシャーを与えることは、逆にストレスにつながりかねない。

○仕事においては、上司の配慮で、リモートでのメールチェック等、一部の仕事を行えていたことも、両立を可能としており、長期に休みを取ったり、極端に労働時間を短くするのではなく、柔軟な働き方を取り入れることで、両立をはかっている。