

仕事と介護の両立

～自分自身の生活も大切に～

長寿と少子化による高齢化率の上昇、更に10年後には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、「大介護時代」を迎えるといわれています。

現在も、家族の介護のために仕事を辞める方が急増していますが、仕事と介護を両立し、自分の生活も大切にするのに今出来ることをNPO法人パオッコ理事長太田差恵子さんに提案いただきました。



太田 差恵子
NPO法人パオッコ理事長
介護・暮らしジャーナリスト

1996年親世代と離れて暮らす子世代の情報交換の場として「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」を立ち上げ、2005年法人化。20年にわたる取材活動より得た事例を基に、「遠距離介護」「ワークライフバランス」「介護とお金」等の新たな視点で新聞・雑誌・テレビなどで情報発信。行政、組合、企業での講演実績も多数。著書に「70歳すぎた親をささえる72の方法」など。

親が順に倒れたら…？

1950年には1人の高齢者に対して12人の現役世代(15～64歳の者がいた)に対して、2015年には高齢者1人に対して現役世代2.3人。2060年には、なんと1人の高齢者に対して1.3人の現役世代になると予想されます。

社会保障の収入と支出のバランスへの影響などが心配されると同時に、個人レベルでも、「親の介護」という点で身近な課題となっています。現在の40～50歳代といえば、兄弟の数も少なく、1人や2人が主流です。ひとりっ子同志が結婚すれば、2人で4人の親を看

るということになります。

先日、都内某区で「仕事と介護の両立」をテーマに講演した際、参加した男性の1人が「僕は仕事をしながら、年齢総計360歳の親を看なければいけない」と話し、頭を抱えておられました。最初、意味が分からず聞き返したところ、実両親と配偶者の両親が揃って90歳を迎えられるとのこと。世間から言えば「結構なこと」ともいえます。確かに、長生きで「喜ばしいこと」である反面、当人の当惑にも領けます。もし、4人の親が順番に介護を要する状況になれば、「自分の仕事や生活はどうなるのだろうか」と不安に陥るのは当然だといえるでしょう。

介護は「情報戦」

実際、家族の介護のために仕事を辞める人が急増しています。2013年の介護離職者は前年比41%増の9万3000人という報道がありました。高齢化が加速するなかで、5年前の2倍に膨らんでいます。

こうした介護離職が増えるなか、私は懸念しています。

多くの人が親などの介護を気掛かりに思っているにもかかわらず、介護の情報入手に積極的ではない点です。今や情報化時代。人々は、レストラン選びや旅行先選び、家具や家電などを購入する際にも、ネットやクチコミなどで多くの情報を得ようとしています。ところが、こと「介護」となると、成り行き任せにしがちなのです。

確かに、親の心身の状況は、今後どのように変化していくか想定することは難しいといえます。将来が分からないから成り行きにまかせようと考えるのでしよう。けれども、その時がきてから考えるのでは、適切な情報入手に手間取ります。どうしていいか分からず、とにかく「誰かが親を看なければ」と離職につながるケースも出てきます。

仕事と介護を両立していくためには、事前の情報収集が欠かせません。「介護保険」のサービスだけでなく、自治体独自のサービスやボランティアのサービ

ス、民間サービスもあります。上手に組み合わせ活用したいものです。

サービスというと、身体介助をイメージしがちですが、特に親世代だけで暮らしているケースでは、生活全般のサポートが必要になってきます。例えば、「ふれあい収集」というサービスをご存知ですか。ごみを集積場所まで運ぶのが困難なひとり暮らしの高齢者などを対象に清掃職員が自宅まで訪れて収集するサービスです。杉並区でも実施されています。「別居の親がごみ出しをできなくなり、ごみ出し日にあわせての帰省が負担だ」という子世代の声を聞くこともあります。こうしたサービスの存在を知っていれば、親も子も随分助かります。

知られていないサービスといえば、社会福祉協議会が窓口となっている「日常生活自立支援事業」なども親だけで暮らしている場合には役立ちます。判断能力が十分でない高齢者等の福祉サービスの利用援助や、金銭管理を行うものです。

これらはほんの一部の例です。ほかにもいろいろなサービスがあります。存在を知っているか、知らないかで状況は大きく違ってきます。



頼りになる「地域包括支援センター」

「介護」の最初の相談窓口は「地域包括支援センター」です。杉並区では「ケア24」と呼ばれています。高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために、高齢者本人やその家族からの相談・情報支援をおこなう機関です。保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となってサポートします。住所地ごとに担当の地域包括支援センターが決まっていますので、親の老いが気になりはじめたら、親の暮らす地域を管轄する地域包括支援センターの所在地などを調べ、できればどんなところか様子を見ておくと安心です。

私が代表をつとめるNPO法人パオッコの会員の中には、「まだ親は自立している」という状態でも、地域包括支援センターと連絡を取り合っている人が少なくありません。Aさんの母親は遠

方でひとり暮らし。毎週末、変わりがなく電話をします。昨夏、ある暑い日、電話での母親の声の様子がいとも違いました。Aさんは仕事があるので、すぐに帰省できません。そこで地域包括支援センターに連絡したところ、「じゃあ、様子をみてきましょう」と言ってくれました。職員がのぞいてくれると、母親は熱中症の初期症状だったそうです。「発見が遅れたら、大変なことになりました」とAさんは地域包括支援センターに感謝するとともに、胸をなでおろしました。

地域包括支援センターでは、介護保険の申請もできます。スタッフは介護のプロなのでさまざまな困難事例も経験済みです。困ったときにはぜひ相談してみてください。相談は無料です。



ケア24一覧

(杉並区の地域包括支援センター)

施設名	TEL
ケア24西荻	3333-4668
ケア24阿佐谷	3339-1588
ケア24和田	3380-0024
ケア24高井戸	3334-2495
ケア24上井草	3396-0024
ケア24荻窪	3391-0888
ケア24堀ノ内	5305-7328
ケア24松ノ木	3318-8530
ケア24成田	5307-3822
ケア24上荻	5303-6851
ケア24浜田山	5357-4944
ケア24下井草	5303-5341
ケア24久我山	5346-3348
ケア24永福	5355-5124
ケア24高円寺	5305-6151
ケア24清水	5303-5823
ケア24善福寺	5311-1024
ケア24南荻窪	5336-3724
ケア24梅里	5929-1924
ケア24方南	5929-2751

「介護資金」の計画も しつかりと！

仕事と介護を両立しようと考えたとき、同居であろうと別居であろうと、ずっと親の傍にすることはできません。そして、さまざまなサービスを利用することになるのですが、そのためには費用が掛かります。

「介護」という行為は、子どもが担う面も多いですが、それは親の自立を応援するために行うのです。ですから、

法律で定められた職場での介護支援制度

- 介護休業
- 法定時間外労働の制限
- 短時間勤務等
- 深夜業の制限
- 介護休暇
- 配置に関する配慮

※介護休業期間中の賃金については、法律の定めがないので、勤務先の就業規則または労働協約の定めによります。
※無給の場合、雇用保険の被保険者である等要件を満たせば、手続きをすることにより介護休業給付金が支給されます。

【参考】育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律(厚生労働省)より

介護にかかる費用は、親のお金を使うことが基本だと思います。親のお金を

「介護資金」とするには、まず親がどれほどの蓄えがあり、年金収入があるかを知る必要があります。それが分からなければ、どのような介護ができるかプランすることができないからです。

一方、年金収入がごくわずかで介護費用の捻出が困難な親もいます。そのような場合は、子が支援したり、生活保護等の申請を検討する必要があるかもしれません。

親子といっても、お金の話しはしづらいものですが、機会を見つけて話したいものです。

自分自身の生活設計も お忘れなく

冒頭の「年齢総計360歳の親」を看るといふ男性は特段珍しい存在ではありません。長寿になっています。2014年、全国で100歳以上の高齢者が5万人を超えたというニュースがありました。自分の親が100歳を超えるとき、自身が何歳になるかということとをシミュレーションしておくべきだ

と思います。多くの子は70歳代になっているでしょう。親が若い時に生まれた子なら、80歳代というケースも。親の介護は大切ですが、自身の老後の暮らしを考えておくことも重要です。

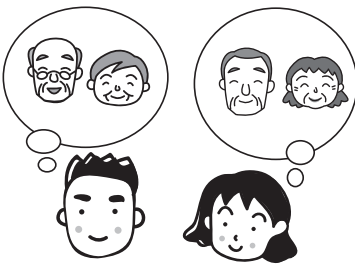
また、親の介護のために仕事を辞めるとき、「とりあえずは、親の年金で生活しよう」と考える人もいます。しかし、

親の年金は、親が生きている間しか支給されません。介護生活は20年に及ぶかもしれない一方、残念ながら明日亡くなることもありえます。

さらに、「介護」を理由に退職すれば、退職金や将来の年金額にも影響するでしょう。親の介護のために、自身が経済的に追い込まれることになってしまえば、今度は自分が誰かに支えてもらう必要が生じます。

お金のことだけではありません。やりがいのある仕事に就いているケースでは、親の介護を理由に離職すると、その後ずっと後悔を残すことにも…。

自分自身がしつかり生きていくためにも、自身の生活設計を見据えた上で、親の介護と向き合いたいものです。上手に優先順位を付けつつ、サービスを支払い、抱え込まずに両立する術を模索していくことが大切だと思います。



男女平等推進センター講座 企画運営団体募集

男女平等推進センターでは、男女が互いに理解を深め、自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指して、区民向け啓発講座を団体等に委託して実施しています。男女共同参画をより広く区民生活に浸透させていくための魅力的な講座を企画・運営する団体を募集します。

〔内〕実施概要 ①男女共同参画に関する講座・講演・ワークショップ等の開催 ②7月～28年2月に実施 ③講座の受講対象者を区内在住・在勤・在学の方とする ④営利活動、特定の宗教、政治活動に関する内容は不可 ⑤原則、男女平等推進センターを会場として実施▽募集団体数115団体

〔申〕応募書類 (区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係へ区役所西棟7階) で配布) を、2月16日(必着) までに同係へ郵送または持参

〔他〕 3月中旬にプレゼンテーションを実施予定。詳細は、お問い合わせください。

問合せ先

区民生活部管理課

男女共同・犯罪被害者支援係

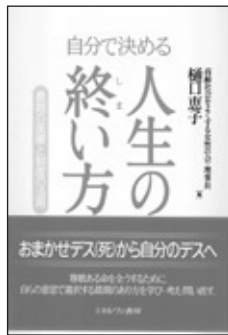
TEL(03)3312-2111(代)



＊『長女たち』

篠田 節子 新潮社

親が老いたとき、兄弟姉妹のなかで当てにされる長女。母親は長女を自分の分身のように思い振る舞う…長女は親の呪縛から逃れられない。親の変容と介護に振り回される女性たちの苦悩と、失われたい希望を描いた連作小説。



＊『自分で決める人生の終い方』

樋口 恵子(編) ミネルヴァ書房

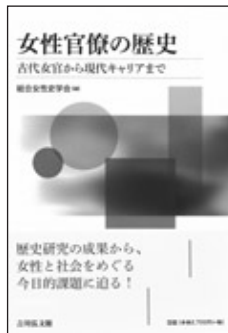
生きとし生けるものはかならず死をむかえる。尊厳ある命を全うするために、具体的な事例を紹介し、自らの意思で選択する最期のあり方について学び・考え・問い直す。



＊『認知症とわたしたち』

朝日新聞取材班 朝日新聞出版

日本はすでに超高齢社会に突入したといわれている現在、誰もが向き合わなければならない「認知症」。この切実な問題に誠実に向き合い、悩み、葛藤しながらも支えあい、ともに生きようと厳しい現実と対峙している人々の記録を伝えるルポルタージュ。

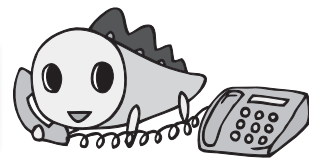


＊『女性官僚の歴史』

総合女性史学会(編) 吉川弘文館

平成11年の「男女共同参画社会基本法」の成立以来、政策の立案や意思決定過程への女性の参加に関して日本はまだまだ世界のなかで後進国である。古代から現代まで女性官僚が形を変えつつ活動してきた歴史を明らかにするとともに解決策を模索する。

ひとりで悩んでいませんか?



男女平等推進センター 相談室をご利用ください

女性相談員が電話で相談をお受けします。(平日には、面接による相談<要予約>も行っています。)

相談専用電話 ☎ 3393-4713

女性弁護士による法律相談もあります。

(予約制・毎週木曜日・月1回夜間相談あり)
離婚、養育、財産分与、相続、労働に関することなど

相談受付時間 午前10時から午後4時まで
休業日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

杉並区立
男女平等推進センター情報誌
「ゆうCan」

平成27年1月 発行 第52号
発行:杉並区立男女平等推進センター

【問い合わせ先】
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
杉並区区民生活部管理課
男女共同・犯罪被害者支援係
TEL: (03) 3312-2111 (代)

杉並区立男女平等推進センター

〒167-0051 杉並区荻窪1-56-3
TEL 03-3393-4410

交通機関
☆関東バス/荻窪駅南口発 シャレール荻窪(荻51)<旧荻窪団地>行き「シャレール荻窪入口」下車 徒歩5分
☆杉並区南北バス すぎ丸(JR阿佐ヶ谷駅⇄井の頭線浜田山駅)「善福寺川緑地」下車徒歩10分
☆地下鉄丸ノ内線/南阿佐ヶ谷駅下車 徒歩15分

