

## 介護離職しないで仕事との両立を目指して

国の統計によると、ご両親等の介護や看護のために仕事を辞めている人は毎年 10 万人にも及んでおり、離職者の 80%は女性となっています。また、ご両親等の介護がはじまる年代は 40 歳代後半からが多く、定年までにほとんどの人が介護に直面しています。

社会風土の流れで、夫の妻が両親の面倒を見ることは少なくなり、働く男性も面倒を見る必要が出てくることもあります。しかし、介護・看護のために離職したりしても、そのあとの経済的なことを考慮しないケースがよく見られます。国は、制度として「育児・介護休業法」の中で、働く人のための介護休業を進めています。

### 1. 男性介護者は全体の 4 割を占めている

総務省の調査(H23 年)によると、男女合わせて、約 700 万人の介護者がおり、うち男性は 4 割を占めており、生計の柱である男性の介護者は増加の傾向にあります。

### 2. 離職後の変化

厚労省の資料によると、離職後の変化を「精神面」「肉体系」「経済面」で比較した統計があります。これによると、離職後の精神面では、「非常に負担が増した」「負担が増した」を合わせて 65%に達しています。また、肉体系では、同様 56%、経済面では、同様 75%となっています。つまり、仕事を辞めてからは、すべて負担は増えていることがわかります。

これらは、目の前の介護・看護状態を何とかしないといけないという状況から、離職した結果ともいえます。育児は生後 1 年と先を読めますが、介護はいつまでかわからない状況に起因しているのでしょうか。しかし、その方策(ポイント)をご紹介します。

### 3. 職場での仕事と介護の両立のためのポイント(参考:厚労省)

#### 1) 職場に「家族等の介護を行っている」ことを伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する。

勤務先の就業規則には、「介護休業・介護休暇」の制度があります。これらの制度をうまく利用しましょう。まずは上司や人事部門に相談しましょう。(次頁)

#### 2) 介護保険サービスを利用して、自分で「介護をしすぎない」。

介護保険は、高齢者の介護を社会全体で支えあう仕組みです。このため、多様な介護サービスが受けられるようになっています。市区町村やケアマネジャーに相談して、任せることは介護サービス事業者に任せて、本人は両親の精神的な支え者となるようにしましょう。

#### 3) ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。

介護される人の状態を知り、その人に合った介護プランを作成するケアマネジャーは重要な存在です。ケアマネジャーの出身母体により、医療面がよくわかる人、福祉面がわかる人などがいますが、生活全体についての相談窓口にもなってくれます。なお、相性が合わない場合はケアマネジャーの変更を依頼することも可能です。

#### 4) 日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を作る

介護は突然くるものです。その前に、ご近所等や知人を通して、介護生活者はどのような生活を送っているか話を聞いておくことも心の準備としてよいものとなるでしょう。

5) 介護を深刻に捉えずに、「自分の時間を確保する」。

介護の期間は平均 5 年といわれていますが、中には 10 年を超える人もおり、長期戦になることもあります。介護する人が、介護される側に回らないように、自分の時間を確保し、自分らしさを取り戻すことが大切です。そのために、ケアマネジャーを通して適切な介護サービスを利用し、気分転換の時間をとることが大切です。

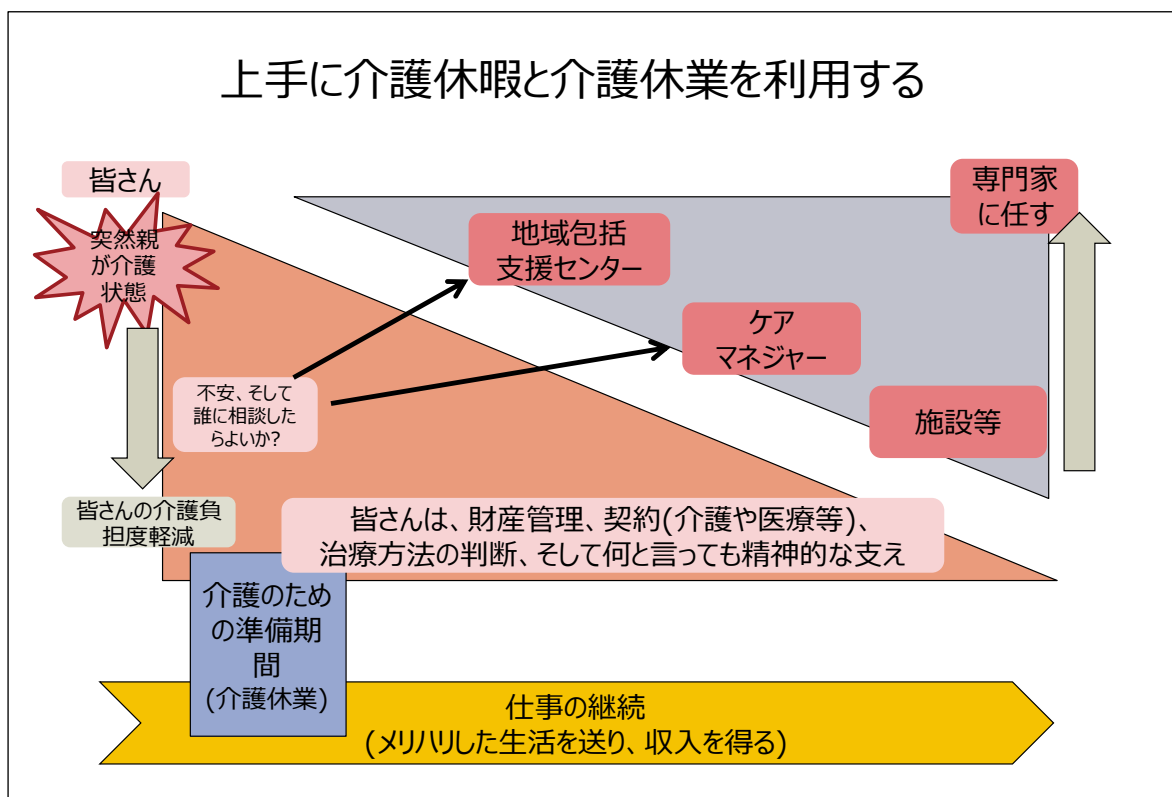
**介護休業**

- ・要介護状態の親族がいる方は、通算で 93 日を限度に複数回休業を取得することができます。
- ・なお、休業期間中は賃金が控除されます。
- ・但し、介護休業中は雇用保険から給付金がありますが、67%限度です

**介護休暇**

- ・介護を必要とするご家族がいる場合は、介護のための休暇を取得できます。
- ・対象の方が 1 人であれば年 5 日、2 人以上であれば年 10 日付与されます。

(付与は暦年単位となります。)



以上