

より質の高い年休へ! 3DV取得にチャレンジ!

特集 Special Edition

〔今月の表紙〕 名古屋支部 飛島職場のみなさん

年休は助け



12

トヨタ自動車労働組合 http://www.kabonet.org

2017
VOL.30 / NO.351

トヨタ自動車労働組合

トヨタ自動車労働組合 http://www.kabonet.org

2017
VOL.30 / NO.350

トヨタ
あじい
ば

11



〔今月の表紙〕 車両生技支部 生技管・安健職場のみなさん

特集 Special Edition

家族みんなで! 健康保険制度を守ろう!

「介護に直面したら 地域包摶センターへ！」



FILE.11

介護離職防止対策促進機構 代表理事

和氣 美枝さん
(第1回)

PROFILE

ワーク＆ケアバランス研究所運営
管理責任者。仕事ども介護の両立や、
介護離職防止の啓発活動に従事す
る著書に『介護離職しない、さ
せない』(毎日新聞出版)がある。

な相談機関があるのか」「介護
保険制度で何が利用できるの
か」「がよく分からぬ状態では、
介護をプロに任せるとどう方
法を選べないのが現実です。



今から学んでおこう 介護保険の基礎知識

私が母の介護を始めたのは32歳で、母は病気になつてすぐには65歳になりました。65歳といえば、介護や支援が必要と認められれば介護サービスが利用できる年齢です。しかし当時は、自分のしていることは介護ではなく、病気の母の面倒を見ているという程度の認識しかありませんでした。7年ほど経つから病院の説明で介護保険の存在を知り、介護者支援団体の先輩に「あなたが今までやつていたのは、すべて介護だからね」と言われ、ようやく自分が介護をしていたことに気づいたのです。

介護を始めた当初、我が家では手すりの設置と階段の滑り止めで5万円程度の住宅改修を行いました。しかし、介護保険制度を知つていれば1割負担(5千円程度)で済んだのです。

そろそろ、 お時間です。

仕事も家庭もどちらも大切にしながら、人生を充実させる方法を考えます。

介護者の不幸は 選択肢が見えないこと

厚生労働省の統計によれば、就労者の約8割が、仕事と介護の両立に不安を感じています。その理由を見ると、公的介護保険の仕組みが分からぬい。介護と仕事を両立するための仕組みが分からぬいなど、「分からぬこと」に不安を感じているのが読み取れます。

じつは介護の当事者となつた時、

多くの人が自分の置かれた状況に戸惑つことでしょう。そして「介護は家族がするもの」「仕事よりも家族優先」と考えます。愛する家族への当然の感情ですが、同時に「分からぬこと」だらけだからこそ招く決断とも言えます。例えば、妻が仕事を辞めて介護に専念する、もちろんその決断も良いと思います。しかし、「介護はプロに任せ、家族は仕事を続ける」という選択肢もあるのです。「どのよう

介護においては、介護者が「制度を知らない」ことが非常に多くあり、知らないばかりに損をしてしまつことも…。介護は突然やつてきます。親が介護状態にあるかどうかに関わらず、大人として介護保険の基本的な知識を学んでおくことを強くおすすめします。

地域包摶支援センターで 介護のプロに相談を！

介護が始まると、仕事を続けるのを諦めてしまつ人がいます。そうした人の約50%は、介護が始まってから一年以内に退職しています。いかに介護に関する情報なく、事前準備を整えられていないかがわかります。介護は初動が大切と言われる所以です。

「病気になつたらどこに行きますか?」と問われたら、多くの人が「病院」と答えるでしょう。

では、「介護が必要になつたら、どこに行けばよいでしょうか?」。答えは「地域包摶支援センター」です。しかし、その存在さえ知らない人も多く、これは大きな問題だと思います。地域包摶支援センターは、介護予防や地域の総合的な相談の拠点として居住地域に必ず設置されています。社会福祉士やケアマネジャーといった介護のプロがあり、あらゆる相談につれてくれます。何はともあれ、これだけは覚えておいてください。合言葉は「地域包摶支援センターへ！」です。

Messsage

情報が増えやすこと。
それは人生の選択肢を
増やすことです!



「最も優先させるのは 自分の人生でいいんです」



FILE.12
介護離職防止対策促進機構代表理事

和氣 美枝さん

〈第2回〉

PROFILE

フード＆ケアバランス研究所運営管理責任者。自身も母親の介護を行なうながら、仕事と介護の両立や、介護離職防止の啓発活動に従事する。著書に『介護離職しないで生きたい』（毎日新聞出版）がある。

そろそろ、 お時間です。

仕事も家庭もどちらも大切にしながら、人生を充実させる方法を考えます。

介護保険を利用し 負担を抱え込まない

今号では実際に介護が必要になつた時、どのようなことを心がければよいか、私の実体験を交えながら紹介したいと思います。

私の母はレビー小体型認知症を患っています。要介護4ですが、例えば洗濯物を干すことはできるので、そこはやつてもらいます。「介護」は基本

的には自立を目的とした生活支援。できることは自分でやつてもらい、介護保険を最大限に利用しながら一緒に生活をしています。

ですが、病の性質上、今までできていたことが徐々にできなくなつていく様を目の当たりにしなくてはなりません。私自身、感情を上手にコントロールできないこともあります。精神的に追いつめられ、母に手をあげかけたこともあります。

ギリギリのところで踏み留まりましたが、心中深く傷を負いました。ですから、介護をする人は一人で負担を抱えないでください。私は自分の精神状態を限界にしないために、1週間から10日に一度はショートステイ※を利用してるようにしています。

※短期で施設に入所して日常の生活支援を受ける在宅介護サービスの一つ。主に利用目的は「家族が介護から離れて休みを取りなど。

心の支えを得ると 気持ちが楽になる

私が介護で悩んでいる時、心の支えになつたのは介護者のネットワークです。先輩介護者がらさまざまなお情報を得ることができ、同じ境遇の人と話をすることで気持ちは楽になりました。今でも泣きたい時は助けを求めます。また、訪問看護師も寄り添ってくれるので、そこには頼ることも多いですね。介護者であると発信をすると、情報

厚生労働省HPにある 「仕事と介護 両立のポイント! 立ちをチェック!

※仕事と介護の両立を実現している方の事例を紹介している事例集



収集ができるだけでなく気持ちの逃げ場ができます。職場でも、自分の状況を上司や周囲の方に伝えることをおすすめします。家族のアリケートな話題ですから話しつらいや理解しますが、介護と仕事を両立したいのであれば職場の理解は必要不可欠。そして、介護保険サービスや社内制度などを学び、活用してください。職場では残業をしないためにタスク管理をする、前日にすべての予定を組んでおくなど、あらかじめスケジュールの調整を行つておけば、突然的な事態にも対応しやすくなります。

介護者自身の 人生を優先させていい

介護をされる人とは違い、介護をする人は誰からも守つてもらえないません。しかし、知識や情報があれば自分で自分を守

ることができますし、手を差し伸べてくれるコミュニティもあります。大切なのは自分と向き合い、自分の人生を優先し、「自分がどうしたいのか」を常に考えること。自分を犠牲にする介護は、誰も幸せにはできません。以前、会社を辞めて介護をしていた私が不調になつた時、介護される母の体調も同調するようになつました。ところが、私が再び働いてイキイキした日々を送りだすと、母もまた元気を取り戻してくれました。こちらが笑顔でいることもまた、介護なのです。



介護と共にある人生も悪くない。
そう思える生き方もあります!