

第 24 回 働く介護者おひとり様介護ミーティング

議 事 録

=====
テーマ 「恋も家庭も仕事も介護も全部やる！」
=====

1. 自己紹介

今回の参加者は男女あわせて 6 名です。

遠く茨城からの方、目を負傷してでも参加して下さった方、元芸人の方など多岐にわたるケアラーの皆さまにご参加いただきました。

★ビジネススキルの維持向上を目的としているので 1 分間で簡単にまとめましょう

2. グループホームってどうなの？

-
- ・どの程度の症状なら入所できるんだろうね。
 - ・要介護 2 でグループホームに入所できました。
 - ・自分の親を施設に預けていた親だったから、自分がホームに入所することに抵抗がなかったのがよかった。
 - ・対象者の性格とホームの特性がマッチしたからよかった。
 - ・症状が重くなった時を考えると、遠距離なので不安は

3. 働きながらどうやって関わってる？

-
- ・在宅だったときは遠距離なので週末に兄妹で交代。
 - ・親は子供のいうことを聞かない。
 - ・認知症で悩まれている方が多いですね。急性期から回復期、療養型。その療養型の病院が金額に見合う施設が遠かった。そこで亡くなった。
 - ・病院に併設している特養だったから安心できた。

4. 恋も仕事も家庭も介護もする！

-
- ・会社で介護をしていることを言うのは嫌じゃないけど、飲みを誘ってもらえなくなる気がする
 - ・ダメなときはだめっていう
 - ・気を使ってほしいわけじゃない

- ・好きなことをやればいけどやっぱり時間的制限がある
 - ・最初は近所にも介護のことはいいたくなかった、デイサービスの車も嫌だった
 - ・ひとはそれほど気にしてないけど、自分は気になっていた
 - ・介護が始まった当初は、一切会社にいうのはやめようと思っていた
- ① クビになっちゃいけない（統合の時期だったので）
 - ② 飲みにいけない、ストレス発散、同情されたくない、結婚も遠のくかもしれない、昇進に出遅れちゃう
 - ③ 仕事を逃げ道にしていた、言わないことで自分を保っていた
- ・自分のタイミングで言えばいいんじゃないかな
 - ・カミングアウトしてもいいよ、という空気が大事だよ
 - ・残業も全然やっていた
 - ・結婚することが夢！シングルだし、一人っ子だし。恋をしたい！

★婚活話で盛り上がる盛り上がる！

5. やりたいことやるには

- ・パラサイト、それは介護をしている報酬だよ！
- ・年金で生活はだめ。
- ・自分で何とかしないとね、最低限
- ・介護しているひとは、自分が主語になったほうがいい
- ・それが結果、親が喜ぶことになる
- ・子供も親が仕事をがんばっているのを喜んでいるはず
- ・自分が主軸でいいのじゃないか
- ・行動の前に自分の選択がある。「こうじゃなきゃいけない」という見方を少し変えると物事違って見える
- ・「●●すべきだ」というタイプだったのですが、そうしなくてもいいんじゃないか、と思えるようになった
- ・その時に臨機応変に動ける会社なので、その時に力を注げればいいのか
- ・タイミングじゃないとき会社で騒がなくてもいいのかな
- ・いまできることをすればいいのか、とおもったら婚活にも目がむいた
- ・私が介護をしなくてもいいんじゃないか、と思えたら大切だなと思った
- ・メンタルケアを姉が、否定せず聞いてくれた
- ・自分が先に亡くなるわけにはいかない！
- ・健康診断は絶対したほうがいい
- ・好きなことができなくなる

- ・仕事と母のために健康診断はお金かけている
- ・保険とか健康診断はひとり介護では大事だよ
- ・つい自分のことは二の次になってしまうけど、自分のために大事
- ・葬式代ぐらいは他の人に迷惑かけたくないよね
- ・人生設計って大事だよ
- ・つい自分のことは二の次になる

★結論

介護者は自分の健康を第一に考えましょう。

心も体も健康じゃないと、恋も家庭も仕事も介護もできない！

6. そして、介護保険や介護職員と家族の関りについての話になる

- ・要介護度が上がっても単価も上がるから、そんなにサービスの量が増えるわけではない気がする
 - ・施設に入ると包括料金になるので、介護費用は安くなる
 - ・だまされちゃだめだと思って、介護事務を勉強した
 - ・いろんな施設があって、加算も違うので仕組みは知っておいた方がいい
 - ・介護の制度はホントにわかりにくい。知らない人にとっては???しかない
 - ・単価だけでみればショートステイは安い。ただベッド代がかかるので財布から出るお金は変わらない気がする
- る
- ・ショートステイを使うようになって夜遊びもできるようになった。1日がすごく有効に使える！
 - ・連絡ノートに「帰宅願望あり」と書かれても困る
 - ・帰宅願望なのか外にでたいのか、嫌なのかそれもわからない
 - ・書かれると心が痛む。でも、一緒にいたら殺しちゃうかもしれないし、とても複雑
 - ・昼間何がおきて、その行動にいたっているのか私たちが見えないから、言われても困る。私たちはどうしたらいいのでしょうか

7. 介護業界のIT化を望む家族

- ・そうはいつでも、記録や連絡はありがたいし、家族によっては要求すると思う。
- ・デイサービスの方が細かく報告してくれる。
- ・入所してしまうと報告がなくなるので、入所当初は毎日どうしているのかと不安になった
- ・電話のついでに様子を聞くのですが、職員さんも忙しいと思うと、時間をとるのも悪いな・・・とおもってしまう。

・面会の時はバイタルや記録は言えば開示してくれるので、毎回見せてもらっている。それを兄妹で使っている「母の介護ノート」で共有しています。

- ・私は予めこういう情報が欲しいと言ってある。だから行けばすぐに見せてくれる
- ・LINE を教えてもらったので、お忙しいだろうから最低限のことだけをお願いして送ってもらっている
- ・一緒に住んでいないとやっぱり母のことが気になる
- ・施設の PC にアクセスできて見れるといいね
- ・最低限の情報だけでもいい
- ・動画とか、わざわざ仕事を増やすようなことはしたくない。数字だけでも全然安心感が違うと思う
- ・食事の量とか夜中のトイレとか、もちろんバイタルとか
- ・職員さんの書く日誌と連動してたら安心
- ・本人に電話しても無駄だし
- ・情報共有できれば気持ちの浪費が変わるかも
- ・家族に開示できないこともあるのであれば、そこは見れなくてもいいから
- ・でも、介護職って事務仕事が多すぎるよね
- ・介護業界の IT 化は家族にとってもメリットがあるのでは
- ・デイサービスも IT 化してくれればノートをわざわざ書かなくていいのでは？
- ・でも介護職はそれが専門ではないので、押し付けるのも申し訳ない
- ・操作が簡単であればいいのでしょうね
- ・IT 化が嫌で辞められても困るけど

★介護業界の IT 化は人材不足による IT 化もしかり、家族とのコミュニケーションツールとしての IT 化もしかり、これからますます需要があるのではないのでしょうか。

=====
独身が多かったので婚活話に花が咲きました。介護業界の IT 化は家族にもメリットがあることがわかりました。

入所介護ケアラーと在宅介護ケアラーが同席していると、いい情報交換ができますね。
テーマからの脱線もあるけど、介護者同志にしかわからない、ここでしか言えないことも多いと思うので、脱線は気にせず自分の意見や素直な気持ちを表現するトレーニングの場としても利用してください。

次回は平成 29 年 11 月 18 日（土）13:30～です。