

「第4回 働く介護者おひとりさまミーティング」報告

ファシリテーターを勤めさせていただきました和氣です。

参加者の皆さま、先日はお疲れ様でした。

そして、『満員御礼』ありがとうございました。

今回お申込が多くて、数名の方にはお断りをする事になってしまいました。

せっかくご興味を持ってくださったのに、申し訳ございませんでした。

次回は7月の予定ですので、是非いらしてください。

「働く」と「介護」をまじめに考える場として、今回は「おひとり様」を「独身」のカテゴリーと限定せず、

「おひとり様介護」＝メイン介護者

として、働く介護者、働きたい介護者、働いていた介護者など色々な立場の方にお集まりいただきました。

このミーティングは「働く介護者・働くシングル介護者・介護離職者」の現状を社会問題として「発信」することが目的のひとつです。

そこで、「第4回 働く介護者おひとりさまミーティング」の報告をさせていただきます。

この内容はより多くの方にお伝えしていきたいので、皆さんのお力を借りて、

介護仲間や会社の同僚、お友達や担当ケアマネさんなどにも、発信できたら幸いです。

そして、ミーティングのスローガンである「あなたの経験が誰かのためになる」にもつながったら嬉しいですね。

開催概要

[日時] 5月19日(土) 14:30 から

[場所] 阿佐ヶ谷・アラジンのケアラーズカフェで行いました。

[参加者] 女性10名、男性4名。年齢層は30代から50代。

記者の方、オブザーバー、アラジンスタッフも含まれます。

(詳細は控えさせていただきます。)

メインテーマは「働きながらの介護って現実的に可能？」です。

前回にも増して熱い話し合いが行われました。

1. 働きながらの介護は何が一番ネックなのか。

- ・行政手続きや病院付き添いで会社をちよくちよく休まなくてはならなかったことがつらかった。
- ・介護休業を利用するとき、①退職との二択②復職できるか③このタイミングでいいのか悩んだ。
- ・家事や手続き、施設への訪問で休日が終わってしまい、自分の時間を持てない。
- ・自分が病気になれない。
- ・17時に終わる仕事なんかない。残業のときは誰が要介護者の面倒をみってくれるのか。
- ・デイサービスに行っても帰りが早いし目が離せないなので、フルタイムでは働けない。在宅にした。
- ・仕事中でもプライベートと気持ちの切り替えができない。今後を考えてしまい不安やストレスで抑うつになる。
- ・実は公務員でも介護休暇がとりにくい。
入院付き添いや訪問看護対応のために申請すると「あなた以外にも看護者がいる」と言われてしまう。
- ・仕事中に要介護者が不安になって電話してきてしまう。
- ・要介護者の子供であろうと、同居していなければ他人事。

「自分以外に介護に関わってくれる身内がない」
「目が離せないしデイサービス送迎時には在宅する必要があるのでフルタイムで働けない」
という声は数名からあがりました。
また「介護者は病気になれない」という声はいつも耳にします。
これが、おひとり様介護の現実です。
孤立を防ぐための支援や、より柔軟なサービスの整備が課題として求められそうです。

2. 働く介護者として状況を改善するために起こしたアクションはある？

- ・気持ちの切り替えが上手になった。
- ・このミーティングに参加したおかげで情報を得た。
- ・仕事を翌日に残さず片付けるようになった。
- ・会社を休んで効率よく役所や病院回りをするために、下調べをするようになった。
- ・自分の生活を組み立てることで、介護に振り回されないようにした。
- ・自分の病気で入院が必要になった時、要介護者と一緒に入院できるシステムがあることを教わった。
- ・ご近所の方に少額のお礼を払って見守りをしてもらった。
- ・NPO の提供する介護保険外のサービスを利用した。

「介護をきっかけに、仕事の取り組み方を変えた」というお話は印象的でした。
また、情報取得の方法や手続きの効率化など、
「働いていた（いる）経験」があるからこそその発想なのではないかと感じました。

3. 働きながらの介護を現実的に可能にしていけないのですが、

どんな取り組みが必要、またはあったらいいなと思いますか？

【政策に対して】

◆介護が終わってからの生活保障

- ・離職してしまっても、保障があれば在宅介護に専念できる。

◆介護と仕事をいつまで両立できるか

- ・今の状況で自分が年をとったときの不安が大きい。

【行政機関に対して】

◆窓口対応時間の拡大

- ・土日はもちろん平日も早朝窓口、夜間窓口を設置。シフト制にすれば対応できるのでは？

◆女性応援施策を子育てだけでなく介護にも適用

- ・「子育て応援券」のように「介護者応援券」も発行してほしい。

◆行政手続きのインターネット受付を作してほしい。

【企業に対して】

◆社内制度の整備に介護経験者を任命する

- ・介護に関わった人にこそ社内制度を見直し、提言してもらいたい。

◆業務を代理対応できる体制の整備

- ・自分の仕事を誰もわからない状態は問題。短期間なら代理できるようチーム／兼務体制にする。

◆「勤務＝出社して在席」の概念を捨てる

- ・介護を理由に有給休暇を取ると「本当に？」など疑われたり許可を渋ったりされるのはその概念のせい。
- ・勤務時間ではなく実績で評価する。
- ・在宅でも出社と同様に業務をこなせるようにするには IT 技術で実現できる。

【その他】

- ・メディアでの「介護」の取り上げ方を明るいものにしてほしい。
- ・ヘルパー業者にも工夫をしてほしい。

(日替わりで別のヘルパーが来ると、要介護者も疲れてしまう。)

「ケアマネ」に対する取り組みにも要望が！

「ケアマネが行政窓口に行ったりノウハウを教えたので、
行政手続きに翻弄されたことはありません」
と言う介護者もいれば、

「ケアマネって何をしてくれる人なのかわからない」

「どこまで頼っていいのかわからない」

と感じている介護者もいます。

「いいケアマネ」に出会うのは「運」ともいわれていますね。

でも、運任せでどんなケアマネに当たっても黙って受け入れていいのでしょうか？

ケアマネに対しても、アイデアや提案がたくさん出ました。

◆ケアマネの評価サイト

「医療系に強い」「行政手続きはお任せください」「元介護者でした」などの得意分野や実績の情報を公開してくれたら選びやすい。

◆担当ケアマネを定期的に見直せるシステム

介護度は初めは半年で見直す義務があるように、ケアマネも初めは半年で見直したい。

◆ケアマネからの積極的な情報提供・提案

どのような社会資源を利用可能なのか、要介護者の状況に見合う提案をしてほしい。

「いいケアマネ」をどうやって見定めるか、経験者だからこそ重要さを知っています。ひとりで介護をしている人にはケアマネの存在は大きいです。

ケアマネの裁量で介護環境が左右されるのは、やっぱり納得いきません。

ケアマネの職務範囲（どこまで頼めるか）、

介護者が知っておくべき情報（手続きに必要な書類や介護サービスのリスト）、

そんな基本的で重要な情報を書面にし、最初の打ち合わせで必ず説明するという手順が義務化されるべきかもしれません。

という感じで、「第4回 働く介護者おひとりさまミーティング」はあっという間に終わりました。

皆さん、ご協力ありがとうございました！！

後日、参加者から嬉しいメールが届きましたので、一部をご紹介します。

単なる交流会というよりも、働くことと介護といったような焦点をしばった話し合いというのは非常に話しやすいし、また建設的になれるなと思いました。

和氣さんが皆に公平に話を振ってくださったし、また、ここぞというところで、きちんと牧野さんがフォローや知識を入れてくださっていたのが、参加者としても、ただ話してスッキリというのではなく、持って帰れる情報があったし、さらに、何だか自分の経験や考えが社会の役にも立つのかもしれないと思えて、嬉しく、充実した気持ちになりました。

本ミーティングは「介護者の会」ではありません。

日ごろの不安や不満を吐き出すのではなく、働く介護に有益な情報交換や、

「明日の働く介護者のために私たちがいまできること」を発信していく場です。

そして、この生の声で日本の介護社会が変わっていくことを願っています。