



**Q** 母と二人暮らしです。もし介護することになって、も仕事も続けていけるでしょうか？

**A** 介護と仕事の両立のために周囲の協力が大切です。介護は人を背負って歩くようなものだから、一人きりで担おうとすればいつか疲れ切ってしまう。親戚でも近所でも友人でもよいので、少しでも関わってくれる人を見つけてみましょう。そして介護保険をきちんと利用し、介護事業者と信頼関係

柴本 美佐代

40歳から学ぶ

介護保険

Question 8 介護と仕事、両立できる？

育児・介護休業法の概要（介護関係）

休業制度	対象となる家族＝配偶者、父母、子、配偶者の父母、同居・扶養している祖父母など 回数・期間＝対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに1回、通算93日まで
介護休暇	家族の介護その他の世話をを行う労働者は、1年に5日まで、休暇が取得できる
時間外労働・深夜業の制限	家族を介護する労働者が請求した場合、事業主は時間外労働の制限時間（1カ月24時間、1年150時間）を超えたり、午後10時～午前5時に労働させてはならない

を築くことです。介護サービスとあなたと協力者でネットワークを作れば、留守中の心配はずっと軽くなります。特に認知症では

地域の人の理解と協力が欠かせません。そうやって関わる人の数、分母を大きくするほど、介護はしやすくなります。

次に大切なのは職場側の理解です。介護中には病気や事故などの緊急の理由で遅刻や早退、欠勤することがあること、現在の介護の状況を説明して、仕事を続けられる方法を話し合いましょう。

仕事場が遠い、どうしても代わりがないなどの物理的な困難がある場合は職場を変える必要もあるかもしれません。93日間の介護休業制度を、仕事を続ける環境整備のために利用しましょう。

最後は、あなた自身が介護に対してどこま

地域や職場の助けを借りて

で客観的になれるかです。介護職の介護を受け入れられませんか。ヘルパーに自分と全く同じやり方を求めたり、施設での転倒やささいなげがも許せなかったりして、サービスを受けられず自分で抱え込む人がいます。

施設でも24時間付きっきりではありません。介護サービスの限界を理解して利用できなければ、仕事との両立は困難です。

老いてできないことが増える親を受け入れて、必要なだけの介護や、自分のできる限りの介護で良いのだと割り切ることができるとかどうか。介護と仕事の両立は介護保険や地域、職場の人など多くの人の助けを借りることができるとか、生き方も問われているのではないのでしょうか。（日本エールタワーライフ協会代表理事）