

宇都宮市
男女共同参画
情報誌

ぱーとなーしいふ



特集 仕事と介護の両立

寄稿 「介護保険制度」と「両立支援」の組み合わせでワーク・ライフ・バランス!
社会福祉法人 とちぎYMCA福祉会 常務理事 塩澤 達俊さん

きらり大賞受賞事業者の取組紹介

2018 | Vol

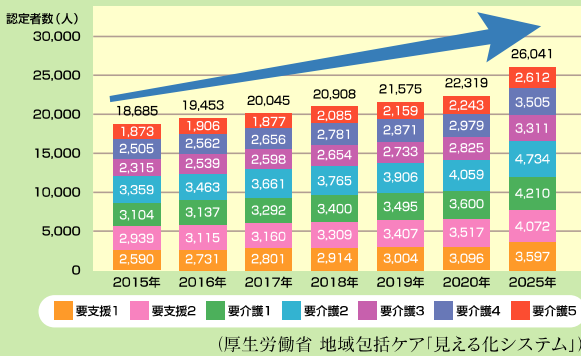
35

突然始まる介護とその日は突然やってくる

「自分の親はまだ元気だから介護をするなんて想像がつかない」
そう考えていませんか。

本市の65歳以上の要介護者は年々増加の一途をたどっており（左グラフ参照、介護が必要になった主なきっかけの1位は男性では脳卒中、女性の1位は認知症となつているなか、骨折や転倒をきっかけに介護が必要になる割合も高い状況となっております。「突然始まる介護」そのときあなたの生活は？

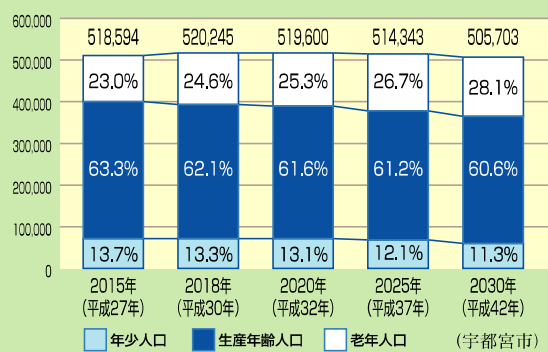
本市の65才以上の要介護・要支援認定者の状況



日本全体の人口は今後減少していく見込みと言われていますが、本市においても、総人口は2018年をピークに緩やかに減少に転じていくと推測されています。そのようなか、本市全体の人口に対する65歳以上の老年人口の比率を見ると、2015年には23%であった数値が、2030年には約28%へ高まるものと見込まれており（下グラフ参照）、今後要介護者の割合も増加していくものと推測されます。



本市の年齢3区分人口の推移



警察から母を保護しているという電話があり、初めて認知症だったことを知りました。



介護の担い手は女性！

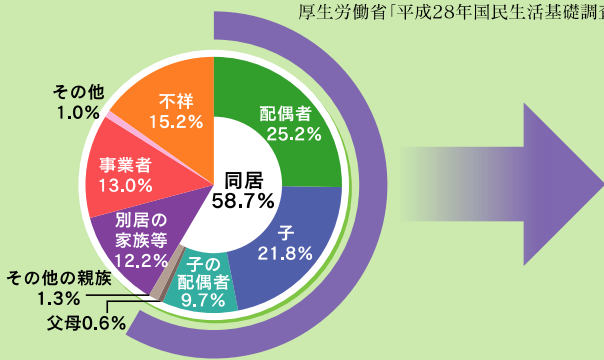
15歳以上の日頃から家族を介護している人（以下「介護者」という）は698万7千人で、平成23年と比べて15万8千人の増加となっています。下のグラフによると、介護者は同居している配偶者に次いで、子と子の配偶者が多く合わせると32%となっており、働き盛りの人が介護の担い手となっていることが分かります。男女別に見ると、男性が全体の34%、女性が66%と、女性が介護者全体の3分の2を占めています。また、年齢階級別にみると、50歳を超えると介護者が急激に増えることから、親の介護は、子の世代が担っており、そのなかでもほとんどが女性であることがわかります。

このようなことから、女性は、介護をするために仕事を制限したり、あるいは退職を余儀なくされたりしていることもあると思われる。女性の活躍を制限する要因の一つになっているかもしれない。

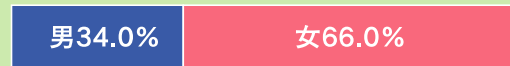


要介護者等との続柄別主な介護者構成割合

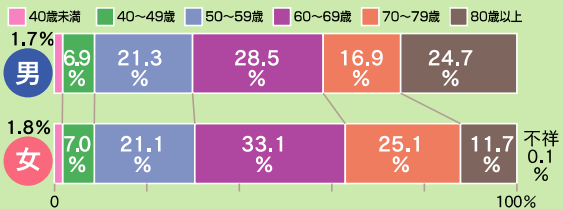
厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」



同居の主な介護者



年齢階層別に見る介護者の状況



会社もピンチ！

突然去る管理職

民間の調査会社によると、介護者は、仕事をしながら介護をしている人と仕事を辞めて介護をしている人、合わせて半数が課長等の管理職である（あった）ことがわかっています。企業の中核を担う管理職が退職すれば、企業にとっても大きな痛手になります。介護を理由とする不本意な離職を防ぐことは、労働者にとつただけでなく、企業にとつても重要な課題となっています。

ある日突然、主任が親の介護を理由に仕事を辞めました。会社の中核を担う人物だったので、思いつめる前に相談してもらえたら一緒に考えられたのに、とても残念です。仕事と介護を両立することってできないのでしょうか…



寄稿

「介護保険制度」と「両立支援」の組み合わせでワーク・ライフ・バランス！

(社福)とちぎYMCA福祉会 常務理事 塩澤 達俊さん

少子・高齢化と人口減少を身近に感じる私たちの社会では、たくさんの方々が「子育て」や「介護」などの「ケアのある暮らし」を営み、そのなかでも「介護離職」が深刻な課題として取り上げられています。

これに対して国では「就労と介護」のどちらか「二者択一」ではなく、大切な家族やパートナーに介護で寄り添いながら仕事も続けられる、「仕事と生活のワーク・ライフ・バランス」の制度や仕組みをすすめています。

その中で「介護保険制度」と「両立支援」を組み合わせることでバランスのよい「ケアのある暮らし」を実現することができます。

活用のポイントは、

Point1 「介護保険制度」の活用で頑張りすぎないケアを！

「介護保険制度」は家族に代わって介護を必要とする方にケアを提供するサービスです。ケアのプロの力を借りて「自分で介護を頑張りすぎない」ことがポイントです。

Point2 「両立支援」が職場で活用できるかどうかを確かめましょう！

「両立支援」とは、「改正育児・介護休業法」に定められた制度（介護休業・介護休暇）や職場独自の取り組み（半日単位休暇など）のことで、近年普及が進んでいます。あなたの生活に合わせた仕事のスタイルを支援する仕組みを活用しましょう。

Point3

オープンが基本！

家族や職場の理解を得るためにも、また、介護サービスが適切に提供されるためにも、あなたの自身の状況や介護のニーズを周囲に知ってもらうことが大切です。そのためには、相談できる方や窓口（職場の同僚や上司、地域包括支援センターやケアマネージャーなど）に、抱え込まずにオープンに相談をしてみましょう。



塩澤 達俊さん

社会福祉法人とちぎYMCA福祉会
常務理事 総合施設長
地域包括支援センター清原センター長

介護福祉士や介護支援専門員の資格をもち、第一線で活躍するとともに宇都宮市社会福祉審議会の委員も務めている。

私、仕事を辞めずに介護しました



Yさん(当時56歳)

介護スタート時の状況

妻が49歳の時、夕飯に同じものが出てくる、同じようなお菓子を大量に買って来るという不思議な行動が始まりました。その頃私は会社に勤めていたので、毎日残業で週に1~2回しか自宅で夕飯を食べることがなく、娘からの指摘で気が付きました。病院に行ってもすぐには原因がわからず、およそ10カ月後に若年性アルツハイマー型認知症であることがわかりました。

ここは失敗。ここはよかった!

少し目を離した隙に、妻が家を出て行ってしまい、警察に保護されたことが数回あります。2回目からは連絡先を書いたメモをポケットに入れましたが捨てられてしまいました。幸いにも大きな事故にはなりませんでしたが、毎回肝を冷やす思いをしました。逆に、娘と連携して介護を行えたことはとても助かりました。携帯電話で連絡を取り合い、チームで介護にあたりました

介護と仕事の継続のポイント

妻の病気が発覚し、すぐに私の職場の上司や同僚に伝えたことで、皆に協力してもらうことができました。残業や休日出勤をしなくても大丈夫なよう配慮してもらえただけでなく、定時を過ぎると「帰らなくていいの?」と声をかけてもらい、ありがたかったです。職場に理解を求めていく事は、介護と仕事を続ける重要なポイントだと思います。



Mさん(当時52歳)

介護スタート時の状況

元々持病を抱えていた母。薬をもらうため、毎月病院に通っていましたが、症状が悪化するうち病院への付き添いが必要になりました。その時母は80歳。私は52歳で販売関係の仕事をしていました。

ここは失敗。ここはよかった!

職場の介護休暇制度を利用したのですが、適切な時期・期間で取得できなかったような気がします。

その時はとにかく忙しくて、休みの申請をしてしまったのですが、その後症状が悪化した時に「今使いたかった!」と思いました。

販売業で出勤時間が遅かったことは助かりました。朝は私が母の食事と身支度の面倒をみて、デイサービスへ送り出し、帰ってきてからは夫が面倒を見ていました。仕事の時間が夫婦でずれていたことで介護を分担することができました。

介護と仕事の継続のポイント

介護は1人では無理です。色んな人の手を借りることがポイントだと思います。母を担当して下さったケアマネージャーさんは、私が仕事を続けることを尊重してくれました。また、介護をしている人の集まりで、様々な情報を聞いたこともよかったです。

その日に備えて～今できること～

今できることチェックリスト

- 親の様子に変化がないか観察する
- 近所や親と付き合いのある人に、何かあったら知らせてくれるよう頼む
- 親に介護についての希望を聞く
- 入院に備え、病歴や加入している保険の内容、書類の保管場所等を確認する
- 勤め先の介護との両立支援制度を確認する
- 地域で利用できる介護サービスを確認する
- きょうだいや親族と介護方針を話し合う



地域包括支援センターに関すること

仕事と介護の両立に関すること



また、市では介護や福祉、健康などに関する、高齢者本人や

併せて親だけではなく、自身の準備も必要です。突然の入院から介護が始まるケースも多いため、親の書類の保管場所などを確認したり、金銭管理や財産管理などについて、親と日頃から話し合ったりしておきましょう。

介護をしながら仕事を続けるための情報については、左のQRコードからご覧ください。

地域包括支援センターのほか、医療機関などにも相談し、日頃から介護に関する情報収集をしておきましょう。

何の知識もないままに親を介護する生活に突入すると、必要な情報にたどり着くまでに時間がかかってしまい、心身ともに疲れ切ってしまう。「うちはまだ大丈夫」と思わずに、冷静に親の老いを見ることも大切です。以前と比べて親の行動や嗜好等に変化がないか、意識して観察してみましょう。



仕事と介護、両立できるのかな。

どうしたらいいんだろう…



いいこと聞いた！
もっとくわしく知りたいな！



そうなんだ！
どんな制度があるの？



ねえねえ
市役所のお姉さん。
ミヤリーの友達がさ、
介護するには仕事を
辞めないといけないの
かなって心配してるんだ。

詳しくは上の情報を
参考にしてみてね！



介護休暇や
残業の免除などの
制度があるよ。



大丈夫！「介護しながら
仕事を続けるために」
利用できる制度があるよ！



ミヤリーがきてみた！



男女共同参画推進事業者表彰

「きらり大賞」

平成29年度
受賞事業者

きらり

本市では、男女共同参画社会の実現を目指すため、男女の性別にかかわらず、個性と能力を發揮できる、働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでいる市内事業者を称え、表彰しています

宇都宮興業有限会社

業務内容 航空機体・器具製造業

★介護に携わりながらも働ける意識づくり
社員の家族が介護が必要となった場合に備え、高齢者の支援や認知症の実態を各々が感じ取ることが大切と考え、介護施設へのボランティア訪問をスタートさせた。

★育児休業取得後の職場復帰促進

食材を配送するサービス会社と契約し、ノー残業デイに社員の家庭に直接食材とメニューの配送を実施している。男性職員が料理を作るきっかけとなり、家庭や職場でも会話が円滑なコミュニケーションを築けている。



三信電工株式会社

業務内容 電気・通信・信号・土木・ネット工事等

★新たな休暇制度の導入

創立記念日休暇を新たに制定するとともに、会社が認める特別の事情がある場合は、有給休暇を使い切ってしまった後でも、賞与・評価に影響しない「特別休暇」の制度を整えるなど、休みやすい環境を整えている。

★社員の能力開発

社員の能力開発及び意識改革のために、各種外部セミナーへの参加を積極的に促し人材育成に力を入れている。
(勤務時間中の参加を認めている)



ヤマゼンコミュニケーションズ株式会社

業務内容 デザイン・印刷・クチコミ情報サイト運営

★社員と家族向けイベントの開催

年に1度、会社と社員会が合同で「ヤマゼン夏祭り」を開催。社員と家族を招待し、職場理解と社員間のコミュニケーションの向上につとめている。飲食に関しては会社がすべて無償で提供している。

★多様な働き方の整備

妊娠・出産・育児を理由に退職した社員の再雇用制度をはじめ、在宅勤務制度が整えられており、ライフイベント後も安心して働くことのできる環境を整備している。
また、フレックスタイム制度の導入やパートから正社員の転換も行っている。



ーコラムー「結婚と介護」

「恋人と結婚したいけれど、親の介護があるから踏み切れない」。現在の日本の生涯未婚率(50歳の時点で結婚していない人の割合)は、年々増加しています。未婚の理由は人それぞれではありますが、その理由のなかには親の介護のために結婚に踏み切れなかったということも少なからずあるのではないのでしょうか。

親を取るか結婚を取るかという二者択一で考えてしまうと、結婚を取ることは親を捨てること、親不孝だという考えに行きついてしまい、苦しくなってしまいます。親は子どもの人生を犠牲にしようとは思っていないのではないのでしょうか。むしろ介護のために子どもが恋愛や結婚を諦めたりすれば逆につらいはずです。一人で抱え込まず、頑張りすぎず、パートナーや親と話し合いながら、自分自身の幸せと両立できる方法を見つけていくことが大切です。

Sunshine 輝く女性 Vol. 7

株式会社日本政策金融公庫
宇都宮支店
支店長兼国民生活事業統轄

本市では、男女共同参画社会に向けて、様々な分野で女性のチャレンジを応援しています。今回は、株式会社日本政策金融公庫に入庫し金融業界で長年キャリアを積み、同庫の職員7,300人のうち支店長以上の女性が9人という状況のなか、宇都宮支店で女性初の支店長となった、加藤久美子さんからお話を伺いました。

加藤 久美子さん



Q1 女性管理職の道を歩むことになったきっかけは？

A 一般職として入庫し、総務事務を担当していたのですが、上司が評価してくださったことで、当時は女性が少なかった融資業務を担当することになり、その後、平成22年に管理職となりました。当時一般職から管理職となった女性は全国で2人だけでした。

Q2 女性の管理職として特に苦労したこと・困ったことは何ですか？

A 管理職になると、転勤が伴います。通勤できる範囲でとお願いし、さいたま支店(さいたま市)に異動することになりましたが、初めての転勤と管理職昇格が重なり、まるで転職したように環境が変わり戸惑いました。また、女性の管理職が少なかったため、注目されているプレッシャーと、結果を出さなければ後進が続かないという責任感で体重が10kgほど落ちてしまいました。

Q3 ご苦労をどうやって克服されましたか？

A 職場や家庭の協力があつたからこそ、仕事を続けてこられたと思っています。仕事と家庭を両立するなかで、あまりにも頑張りすぎてしまうと自分自身がパンクしてしまうので、週に1回くらいは自分のための時間を作って、大好きなビデオを見たり、好きな音楽を聴いたりしてリフレッシュをしていましたね。

Q4 管理職になってよかったことは？

A 管理職になったことで、普段お会いすることのできないような方にお会いする機会も増え、そのたびに自分の世界が広がっていくように感じています。

Q5 色々なことにチャレンジをする女性に一言お願いします。

A 女性活躍と言われてはいますが、能力に男女の差はありません。このような時代になったからこそ、性別にこだわらず、制度に甘えることなく頑張るという姿勢や思いが重要です。思いがあれば、その思いに動かされて応援したいと支えてくれる人も現れます。常に目標を持ち勉強や自分磨きをしていってほしいと思います。

重圧を感じながらも、女性活躍の道を切り開いてこられた加藤さんの言葉と笑顔、キラキラと輝いていました! これからも、ますますご活躍ください!ありがとうございました。

Profile (プロフィール)

- 昭和57年 株式会社日本政策金融公庫入庫 総務事務担当から小規模事業者の融資審査担当へ内部異動
- 平成22年 さいたま支店に管理職として異動
- 平成28年 佐野支店 支店長兼事業統轄
- 平成30年 宇都宮支店 支店長兼国民生活事業統轄として着任



▲日本政策金融公庫の事業について説明する加藤支店長



「ばーとなーしゅぷ」についてのご意見・ご感想、身近な男女共同参画の取り組みなどの情報をお待ちしております。

ばーとなーしゅぷ Vol.35 【2018年10月】

編集
発行

宇都宮市 市民まちづくり部
男女共同参画課
男女共同参画推進センター「アコール」

住所 〒320-0845 宇都宮市明保野町7番1号
電話: 028(636)4075 FAX: 028(636)4079
E-mail: u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp