

## 平成 29 年度「第 2 回仕事と介護の両立ワークショップ」開催報告

### 不安を解消！親と向き合う知恵とコツ

【日時】平成 29 年 9 月 22 日（金）18：00～20：00

【場所】長崎大学文教キャンパス 総合教育研究棟 2 階（多目的ホール）

【講師】太田 差恵子 氏（介護・暮らしジャーナリスト/NPO 法人パオッコ理事長）

平成 29 年 9 月 22 日（金）文教キャンパス総合教育研究棟にて、「第 2 回仕事と介護の両立ワークショップ」を開催いたしました。学内外から 28 名の参加がありました。

#### 1. ご挨拶（医歯薬学総合研究科 井口茂教授）

最初に井口教授より挨拶がありました。介護保険制度は介護を必要としている方に目を向けているが、仕事と介護の両立ワークショップは介護をしている方々に焦点を当てた支援として実施している。第 1 回のワークショップでは、太田先生に介護保険を使う側からの視点に立ってお話をしていただき、利用者の立場として、とてもわかりやすかった。専門家の視点や利用者の視点等観点を交えて考え、見ることの必要性を学ばせていただいた。今回も新たな視点からのお話を聴き、多くのことを学ばせていただきたいと述べられました。

#### 2. 講演（介護・暮らしジャーナリスト/NPO 法人パオッコ理事長 太田差恵子氏）

講演では、太田先生より「不安を解消！親と向き合う知恵とコツ」と題し、20 年以上にわたる取材活動のなかで得た情報や知識から、様々な事例を盛り込みながらお話がありました。

太田先生は、「親が『突然』倒れたら？」と問いかけ、「もし日曜日に親御さんが倒れたら」を例に挙げ、どのように対応するのか、やるべきことや考えること、確認すること、対応スケジュールの説明をされました。これが介護の始まりとなる可能性が多いことについても話され、「介護を自分でやろうと思うことが自滅へとつながる」と述べられ、家族は介護の『マネジメント』をすることが重要であると繰り返し説明されました。

無理をせず、親をささえる方法として、「自分のことを後回しにしないこと」と説明され、人生 100 年時代に親も自分も何歳まで生きるかわからないことをあげ、90 歳以上の人口が 206 万人に上る今、介護を理由に仕事を辞めない決意をすることが重要であると述べられました。

介護と聞くと、「入浴・排泄・食事の世話」と考える人が多いが、マネジメントも重要な介護の一つであることを説明し、プロジェクト感覚で親をささえる体制を整えることが必要と述べ、①課題を探る②公的介護保険の申請③情報収集④チームを組む⑤介護資金のプランを立てることをあげ、それぞれを詳しく説明されました。介護保険制度については、定期的に改正があり、利用者負担の変更もあっていることを話され、職場の制度やさまざまなサービス、制度について「介護は情報戦である」と述べられました。

また、公的介護保険サービス、自治体独自のサービス、NPO やボランティアによるサービスや民間事業者のサービスについて説明し、これらの組み合わせによるサービス利用を検討することも、いつまで続くかわからない介護と仕事を両立するためのコツであると話されま

した。

育児休業は子育てをするための休業であるが、介護休業はマネジメントをするための体制を整えるための休業であることを繰り返し述べ、周囲もそれらの役割の違いをきちんと理解する必要があると説明されました。

また、第1回目のワークショップと同様に、「介護は親の自立を応援するものだから介護資金は親のお金でプランニングする」と繰り返し述べられました。自分たちの生活設計を怠ることなく、無理のない範囲で支援することが重要であり、親も自分も何歳まで生きるかわからないことを常に頭に入れておくことが必要であると話されました。そのためには日々のコミュニケーションが必要であることも説明されました。

最後に、日頃から信頼関係を築き、介護について話しやすい職場風土を作ることや、多様性を認めいろいろな家族背景や事情を抱えて仕事をしていることを理解すること、柔軟な働き方ができる環境整備を職場としても実施するべきであり、「仕事は辞めない」と決意することが重要であると締めくくられました。



写真1. 井口教授



写真2. 講師：太田先生



写真3. セミナーの様子

第2回仕事と介護の両立ワークショップには、多くのみなさまにご参加いただきました。センタースタッフ一同、心よりお礼申し上げます。

アンケートでは「今一番悩んでいることだったため、勇気付けられました」「現在母は元気、いざというときに備えて事前の準備への参考になる」「前回のセミナーより、より親との関係性について踏み込んだ内容で具体例もたくさん紹介されて良かった」「金銭面の話はとても参考になった」「介護をしたいけれどできないと悩んでいる人には、こういう考え方もあるのだと気持ちが楽になる内容でした」「これから本格的なものになるであろう親の介護。事前にいろいろなことを教えてもらい有難い」など、気づきや学び、感想を多くいただきました。アンケートへご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

長崎大学ダイバーシティ推進センターは、来年度も仕事と介護の両立ワークショップの開催を予定しています。今後ますます介護の課題を抱える人が増加することが確実視されているなか、家族の課題を抱える方や今後課題に直面する可能性のある全ての方々が介護の理解を深められるきっかけとなりますように、仕事と介護の両立支援に取り組んでまいります。