

## 令和4年度仕事と介護の両立セミナー開催報告

【第1回】令和4年8月19日（金）14:00～15:30

【講師】太田差恵子氏（介護・暮らしジャーナリスト、AFP）

【第2回】令和4年10月7日（金）14:00～15:30

【講師】榊寿恵氏

（長崎市地域包括支援センター連絡協議会 会長）

【コーディネーター】井口茂教授（生命医科学域 保健学系）

【開催方法】オンライン（ZOOM）

今年度の仕事と介護の両立セミナーは、学内外から延 63 名（第1回 44名、第2回 19名）の参加がありました。

令和4年度  
仕事と介護の  
両立セミナー **無料**

【対象】長崎大学教職員、学生・院生  
一般の方  
【開催方法】ZOOMによるオンライン  
現在介護中の方も、介護を予定中の方もご参加ください。

1 離れて暮らす親の介護『マネジメント』で乗り切る仕事との両立  
3 介護の負担軽減  
5 シニア世代の働き方  
8 介護の負担軽減  
11 介護の負担軽減  
17 介護の負担軽減

8/19 (金) 14:00~15:30  
講師：太田 差恵子 氏  
（介護・暮らしジャーナリスト、AFP、AFP認定ファイナンシャル・プランナー等認定）  
離れて暮らす親の介護  
『マネジメント』で乗り切る仕事との両立  
内容  
○離れて暮らす親の介護  
○介護にかかる費用 など

10/7 (金) 14:00~15:30  
講師：榊 寿恵 氏  
（長崎市地域包括支援センター連絡協議会 会長）  
地域包括支援センターの機能と活用方法  
～現状と支援制度について～  
内容  
○地域包括支援センターの役割と活用方法  
○オンラインでのサービス  
○実際の仕事と介護の両立事例 など

これから、仕事と介護の両立について考え、介護とどうつき合っていく方法を学びます。

長崎大学  
ダイバーシティ  
推進センター

〒852-8580 長崎市東本町1-14  
TEL: 0958-83-1111 FAX: 0958-83-1112  
E: career@ipc.nagasaki-u.ac.jp  
URL: https://ipc.nagasaki-u.ac.jp  
0958-83-2179

長崎大学  
ダイバーシティ  
推進センター

### 1. 第1回「離れて暮らす親の介護『マネジメント』で乗り切る仕事との両立」

第1回は、太田差恵子先生に離れて暮らす親の介護についてご講演いただきました。事例を通しての説明であり、とてもわかりやすい内容でした。また、同居でなければ遠距離であっても近距離であっても、対応への変化はあまりないと話されました。介護については、仕事と同様に、介護を「プロジェクト」と捉え、しっかりマネジメントすることで負担が軽減すること、介護の初期は初めてのことの連続であり戸惑うことが多いが、初動をしっかりすることで2～3か月後にはマネジメント体制が整うことを説明されました。また、離れて暮らす介護にもメリットがあると説明し、普段の親の状況を把握し、少しでも異変があればメモに残しておくことが大事であると述べ、親や兄弟姉妹との普段からのコミュニケーションが大事だと話されました。



ほかにも、施設や自宅等どこで介護をするのか、地域包括支援センターについて、介護保険サービスの申請（代行申請）について、介護休業制度等の職場の支援制度についても詳しく説明されました。介護にかかる資金計画については、親も子も100歳超生きると仮定して計算する必要があり、「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こと、そのために親の経済状況を元気なうちから情報として持つておくことが大事だと話されました。介護は期間や内容等1人ひとり全てが異なるため、長期的な視点で施設介護も想定しておくことが必要であり、「子が笑顔でなければ、親を笑顔にすることはできません！」と締めくくられました。

参加者の声：「無理しないでいいと知ることができてよかった。一つのプロジェクトとして捉

えていくことは、落ち着いて介護と向き合う良い心掛けだと思った」「私の両親も県外に暮らしているため、そう遠くはない将来に避けては通れない大事な話だと思い参加させていただきました。その時にスムーズに話を進めるためにも親や兄弟と今から話しておく必要があり、またその現実から目をそらさないという決心にもつながった」「今までどこか遠い世界のことと思っていましたが、具体例が豊富であったため、介護を身近な問題として捉えることが出来ました」など。

## 2. 第2回「地域包括支援センターの機能と活用方法～現状と支援制度について～」

第2回は、榊寿恵先生に地域包括支援センターの機能と活用方法についてご講演いただきました。地域包括支援センターはワンストップの総合相談窓口であり、家庭で介護を受けているかどうか、また高齢者やその家族に限定することなく、市役所や事業所を行ったり来たりしなくても『ワンストップ』で相談に対応していると話されました。近所がゴミ屋敷になっている、消費者被害に遭ってしまったようだ、金銭管理に不安がある、介護保険を使いたい、安否確認ができない、近所に気になる高齢者が居る等々様々な内容に対応していると例を挙げて紹介してくださいました。最近では、遠距離介護やコロナの在宅療養、安否確認、行方不明等の相談が増えていると話されました。



ほかにも、市町村により異なる内容となる事業について、在宅生活支援事業や民間サービス、高齢者あんしんネットワーク、介護予防の取り組み等長崎市の取り組みについて詳しくご説明くださいました。地域包括支援センターの機能と活用方法を具体的にとてもわかりやすく説明してくださり、また事例を交えての内容でとても勉強になりました。地域包括支援センターは全国各地にありますので、何かあればまず「地域包括支援センター」に連絡してほしいと話され、その際は対象となる方の地域を管轄している「地域包括支援センター」に連絡を！と締めくくられました。質問では、「遠距離の両親について現在はまだ元気な場合、包括にはどのように連絡したらよいのか」について、メールや電話での相談で構わないこと、元気で居続けるために何か支援がないか、いざという時は何から着手したら良いか等尋ねられるため、現状の把握とリスク回避のための方法についてお伝えしていると回答くださいました。



参加者の声：「とりあえず何かあれば、地域包括支援センターに相談すると頭に記憶できただけでも安心感が得られて良かった。自宅が一番近い支援センターがどこにあるかをまずは確認することから始めたいと思います」「行政サービスは冷たい印象を持っていましたが思い込みで、自治体によるかもしれませんが様々なサービス・支援があることが知れて良かった

たです。突然やってきた際、遠隔介護になりそうなため不安でしたが、抱え込まず「アウトソーシング・外注」を利用してもいいとの言葉は安心できました」「家族とは遠距離なので何かあったら心配だと思っていましたが、やっぱりまた心配になってきました。家族とは相談しておこうと思います」

### 3. おわりに

今年度も、オンラインにて仕事と介護の両立セミナーを実施しました。介護は育児と異なり100人100とおりの方法であると言われてます。正解不正解はなく、懸命に向き合い、工夫しながらそれぞれのやり方で実施されています。本学における介護離職を防止すること、介護について話しやすい職場環境となることを目指し、長崎大学ダイバーシティ推進センターは、今後も継続して仕事と介護の両立セミナーを開催します。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。