

# COCOORO



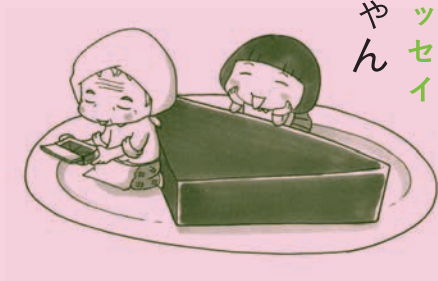
2017年3月 発行第4号

## 介護離職を防ぐには

巻頭インタビュー



コミックエッセイ  
おばあちゃん  
とわたし



4

巻頭インタビュー

# 介護離職を 防ぐには

一般社団法人 介護離職防止対策促進機構理事  
飯野三紀子

12

連載

## 認知症に向き合う生き方 第4回 困った言動「介護への抵抗」

斯波道子・小川陽子

16

連載

## 「今・ここ」から始める、 マインドフルネス入門 第4回 「こころの動き」に気づく

小西喜朗

27

連載

## おばあちゃんとわたし 第4回 ういろ

松島むう

表紙作品(原寸大)

title:

No.173 「花畑の根元」

comment:

快晴。そして一面の花畑。  
地面近くは涼しいし、案外スペースがあるので昼寝に最適。  
花の隙間から少し空が見える。

profile:

渡邊のり子(わたなべ のりこ)  
筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域 卒業。  
在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、  
小物を配置・再構成することによって、箱の中にある「場」を表現している。  
現在は劇団「百景社」で舞台美術を務める傍ら、制作を行っている。



# COCORO INTERVIEW

# 介護離職 を防ぐには

## 飯野三紀子

一般社団法人  
介護離職防止対策促進機構理事

もし、あなたが  
介護に直面したら

働くみなさまの誰もが、家族の介護に直面する可能性があります。

しかも、介護は突然やってきます。

そのとき、どうか介護の悩みをひとりで抱え込まないでください。

どこへ行けばいいのか、何をすればいいのかなど……。

何よりも大切なことは、ひとりで抱え込んでしまい、後悔するような早まった判断をしないということです。

介護のために、それまで勤めていた会社を辞めてしまう「介護離職」が増えています。今や働きながら介護をしている人は240万人を越し、そのうちの10万人ほどが介護離職をしているといわれています。とくに40〜60代の方々は、家族介護に直面している人の8割を占めています。そんな

キャリアを積んだ働き盛りの方々が介護で離職してしまうというのは、見過ごせない問題です。

まずは「介護がはじまったら、仕事を辞めるしかない」と、思い込まないでください。実際に、介護はお金がかかります。たとえば、親を介護するにしても、親のお金だけでは賄いきれない方がほとんどです。親が遠くに暮らしているというケースでしたら、毎回の移動費だけでも相当な負担になります。いったん介護離職をしてしまうと、再就職が難しい年齢の方々も多く、どんどん経済的に追い詰められてしまいます。

さらには、心の問題も生じます。会社を辞めてしまうと、社会との接点がなくなってしまう、四六時中、介護の悩みで頭がいっぱいになります。介護は長期にわたりますから、やがて社会から孤立してしまい、メンタル面での健康を保つことも難しくなってしまうのです。

まずは介護と仕事の両立を第一に考え、相談しましょう。冷静な判断をするために、ひとりで抱

え込まず、相談をするのです。

でも「いったい、どこの誰に相談すれば……？」と、意外に難しいものです。病院と違い、介護は「どこへ行けばいいかも分からない」というのが実情です。

窓口は、介護を必要としている人の居住地にある、「地域包括支援センター」になります。「〇〇市 地域包括支援センター」というように、インターネットで検索したり居住地の福祉担当の役所の窓口へ訊いてみてください。名称や呼称が地域によって異なりますので、少しだけ注意が必要ですが、どこ（場所）に行けばよいのかが分かります。

このように介護のはじめの一步にもちょっとしたコツが必要なのも、介護が皆さんの常識になっていないからこそなのかもしれません。



## 介護に直面したら 会社に報告を

そして、介護と仕事の両立で大切なことは、「会社にきちんと報告する」ことです。介護がはじまると、初期は関係各所と連絡を取り合って、手続きなど処理しなければならぬ課題が山積します。手続きは仕事をしている平日になりますから、仕事中に処理をすることになります。そんなことを隠して仕事をしていては、「きちんと仕事をしていない」と、周囲は首をかしげてしまいます。会社に介護の報告をせずに仕事をしていても、ストレスは溜まる一方です。

介護がはじまると「会社に迷惑をかけてしまう」「自分の評価が下がってしまうのではないかな」「介護は家庭の問題。会社は関係ないのでは」と、考えてしまうかもしれません。会社への報告を躊躇して、ひとりで問題を抱え込んでしまうと、本当は仕事と両立できたはずなのに、思いつめて突

続きはこちらからダウンロード

<https://www.welllink.co.jp/cocoro/form/>

[月刊] ウェルリンク株式会社