

## 【前編】レギュラーと学ぶ ビジネスケアラーを支える強い味方「地域包括支援センター」

出演者（敬称略）

- ・西川 晃啓（お笑いコンビ「レギュラー」）
- ・松本 康太（お笑いコンビ「レギュラー」）
- ・川内 潤（NPO法人「となりのかいご」代表理事）
- ・長谷部 朋子（春日部市第6地域包括支援センター センター長）
- ・常見 美和子（春日部市第6地域包括支援センター 職員）
- ・ナレーター

### ○オープニング（00：00）

ナレーター：皆さん突然ですが、介護の準備できていますか？

突然やってくる介護。

昨今、働きながら介護をするビジネスケアラーが増加。

介護は何から始めたらいいのか、どこに相談したらいいのか、いざ介護に直面すると疑問ばかり。そんな不安を払拭するため、介護への心構え、ケアラーの強い味方について、この動画でご紹介します。

西川：レギュラーと学ぶビジネスケアラーを支える強い味方「地域包括支援センター」MCのレギュラー西川です。

松本：松本です。よろしくお願いします。

西川・松本：あるある探検隊♪あるある探検隊♪3回ぐらいでコツつかむ♪あるある探検隊♪

松本：3回ぐらいでコツつかみますけど。  
今日は1回目だからさ、つかめません。

西川：ちゃんと1回目から結果出してください。  
よろしくお願いします。

ナレーター：この動画では、いつか来る家族の介護に向けて、必要な準備やケアラーの心強い味方となる地域包括支援センターについて紹介。

MCを務めるのは、レクリエーション介護士など、介護に関する様々な資格をコンビで取得し、さらに介護関連イベントに引っ張りだこの、レギュラーの2人。

西川：僕たちもまだまだ勉強中ですから。

松本：芸人さんがちょっと介護に携わらせていただいているって感じやからね。

西川：今回は介護についてより詳しく知るために、介護業界のスペシャリストにお越しいただきました。NPO法人「となりの介護」代表理事の川内潤さんです。よろしくお願いします。

川内：いいですか。スペシャリストっていうのは今、だいぶハードルが上がりました。

松本：いやいや、でもそれぐらいやっぱり知識を皆さん聞きたいんですよ。  
川内さんにとっては普通かもしれないですけども、皆さんにとってはスペシャリストですから。

西川：ちなみに川内さんはどんな活動をされてるんですか？

川内：一般企業で介護のセミナーをしたりとか、働きながらの悩みに答えていく。そんな仕事をしているので、ぜひ今日は皆さんにいろんな話ができたらいいかないかなと思っています。

西川：川内さんには専門家目線で、ご意見とかアドバイスをいただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

西川：ビジネスケアラーの強い味方というのが、地域包括支援センター。

松本：これはね、僕たちはめちゃくちゃ聞き覚えある。仕事とかで勉強をさせてもらい、介護で困ったら地域包括センターに行けと。

西川：地域包括支援センターね。

松本：介護に困ったら地域包括支援センターに行け、もしくは聞け、これは教わってきましたから。

西川：僕たちも講演会とか終わった後で必ず最後に一言、もうわからなかったら、地域包括支援センター行ってくださいって言っている。その地域包括支援センターという言葉は初めて聞く方もいらっしゃると思います。そこで今日は、いつか来る親の介護に向けて、どんな準備が必要か、そして地域包括支援センターではどのようなサポートをしてくれるかなど、センターで働く方々に詳しくお聞きしていきます。春日部市第6地域包括支援センター、センター長の長谷部朋子さんと職員の常見美和子さんです。よろしくお願いいたします。

西川：ちょっと余談ですけど、ちなみにお2人、お笑いとか見たりします？

常見：見ます。

松本：ちなみに好きな芸人さんとかいますか？

常見：そうですね…

松本：気を使わなくて大丈夫！我々も芸歴重ねていますから。

常見：レギュラーさん、テレビで見っていましたから。

西川：ということでこんなメンバーでやっていきますのでよろしくお願いいたします。

## ○ビジネスケアラーを取り巻く環境とは？ (04 : 27)

ナレーター：まずはこちらのテーマから、「ビジネスケアラーを取り巻く環境とは？」

初めに、ビジネスケアラーを取り巻く環境について見ていきましょう。

働きながら介護をするビジネスケアラーの増加にはどのような影響があるのでしょうか。

西川：ビジネスケアラーって、働きながらケアや介護をされてる方たちを言うと思うんですけど。

川内：私も相談受けてびっくりするけど、自分のお母さんがおじいちゃんおばあちゃんを介護していて、お母さんがもう辛そう。だから、自分が仕事辞めてでも、お母さんを助けるために、おばあちゃんの所に行くみたいなの相談も意外とある。

働きながらこの介護をするっていうのは、もう実はかなり当たり前の状態になってきているって感じですね。

西川：僕も今、親の介護を実際にやっている段階です。

松本：周りの芸人さんもね、田舎に帰ったりしているというのも多いよね。

西川：若手のときは想像しなかったですけど。

西川：高齢者人口の増加とか、核家族化とか、共働きの増加によって、介護はもう誰でも大事なものですからね。

松本：誰しものが経験するって言っても過言ではないことですよ。

西川：そんなビジネスケアラーに関するグラフがありますので、見てください。

ビジネスケアラーの人数の推移を表すグラフとなっております。

年々ビジネスケアラーが増えてっていうのがもう明確にわかりますよね。

2012年では211万人。8年後の2020年が262万人。今、2024年ですから、来年の2025年には300万人を超える見込み。

川内：日本って世界に類を見ないスピードで超高齢社会になった。

こんなに急激にハイスピードでなった結果、働きながら介護するのが当たり前になっている状況ですよ。

なんですけど、私たちの中では何だか、感覚が変わってない。

だから、働きながら介護しながらでも、やっぱり直接やってあげることが良いような感覚が残っていて、働きながら介護する人がだんだん辛くなっている。

そんな状況だろうなと思うんです。

数も増えてもいるし、実は介護をしている方の負担も相当強くなっているんだろうなと感じますよね。

西川：地域包括支援センターの長谷部さん、常見さんもお仕事されていてビジネスケアラーが増えていると感じることはありますか？

長谷部：私たちのご相談の中で、やはり一番多いのがご家族さんからのご相談。

やはり最近、本当に多いのが、40~50代の同世代の方というふうに感じております。

仕事の合間とか、今日お休みだからって言って「地域包括支援センターのこと知ったので、電話しました」と、ご連絡をくださる方も多いなというふう実感しています。

常見：コロナ禍での在宅ワークをきっかけに、親御さんと一緒に過ごす時間が長くなったことで何か前と違うぞって気づいてご相談のケースだったり、家族が遠方に住んでいる方も多いと思います。

松本：西川君もお父さん京都に住んでいるよね。

西川：そうなんですよ。

常見：そんな方が、お仕事のお休みを活用して様子を見ていたけど、最近ちょっと様子が違うなっていうふうに感じたりとか、やっぱり一人暮らしが心配になってきたとか。それこそ、もう動けなくなっちゃってというような切羽詰まったご相談とかも、増えているなっていうのは感じています。

西川：基本、現役世代の皆さん、働いていますから。  
その中で親御さんの介護をしないといけないというのはなかなか大変ですから。

西川：ビジネスケアラーの増加っていうのが、ちょっと深刻なんですか？  
日本経済にとっても問題あるんですか？

川内：実は家族の介護のために仕事を辞めてしまう人って、1年間に何人いると思います？

西川：え、クイズ？

川内：これ、台本にありましたよ。

松本：それはいっちゃだめですよ。

川内：たった1年に10万人ずつ人が辞めている。  
日本経済って考えたときに、どんどん人口が下がっている中で採用の費用ってどんどん上がっているんですよ。そこでさらに、介護で人が辞めていくっていうのは、本当に経済を維持するっていうのが難しい。  
個人においては、50代で辞めて、よっぽどなんか手に職があれば違うが、再就職も難しいですよ。だから、個人の問題だけじゃないんです。この話って。  
国も社会も自治体も、そして会社も、みんなで介護のことを考えていかなきゃいけないっていうのが今の現実。

松本：介護と仕事が両立できるシステムであったりとか。

川内：介護しながら働いていることが当たり前にならない限りは、日本経済はどんどんどんどん衰退していくという状況なんですよ。

西川：自分の親のことだから、全部自分でやらなきゃいけないみたいなものがあるから、抱え込んでしまう。それがあって、仕事大変だしやめようっていうことになりかねないですよ。

松本：でも、人にも言いづらかったりもする風潮もありますよね。  
周りはそう思っていないけど、「自分のお母さんだろ」とか「自分のお父さんだろ」と言われるのがちょっと怖くて、あまり言えないっていう方も多いのかなっていう。

西川：この介護というのは1人の問題だけじゃなくて、国、県、自治体、企業内でもね、取り組むべき問題であります。

## ○介護に必要な準備とは？（10：26）

西川：続きのテーマですが、こちらでございます。「介護に必要な準備とは？」さて、川内さん。介護をする上で、心構えとして必要なことありますか。

川内：どんなに小さなこと、些細なことでも、地域包括支援センターにまず相談するということです。

何か一生懸命頑張って無理だったら地域包括支援センターに行こうかな、じゃないです。

とにかく地域包括支援センター、電話でもいいんですよ。

特にね、京都とかで離れていたら、行くなってなるとなかなか大変だと思うんです。

西川：僕もめちゃくちゃ電話しましたよ。いろいろ自分の実家に近いところとか、

川内：本当に早く頼れるといろいろ助けてくれるので、今のような話はすごい大事ですよ。ね。

突然家族の介護は来るものですから、心構えをしていなかったり、情報がなかったりすると、やっぱり皆さんドキッとしてしまう。

本当に長く介護して、辛くなって仕事をやめるのではなくて、ドキッとそのまま、「まずい、やめるしかない」って思ってやめちゃう方が多いんです。

だから、介護を始めて1年未満で介護離職する人が本当に多いんですよ。

事前に知識や心構えがあるだけで、全然仕事と介護の両立に向かっていくことができるのに、「これは1人にしておけない」と思ったら、すぐ仕事をやめるしかなくなっちゃうんですよ。

松本：事前に準備とか知識があったら、選択肢がありますもんね。

常見：本当に介護は突然やってくることだなんて思っています。今まで本当に普通に過ごしていたのに、急にガンになったり、ケガだったりが原因で介護が必要になっちゃうことがあります。

そのため、事前の準備の1つとしてお伝えできるのが、介護が必要になった方を支える制度として、介護保険制度っていうものがあります。そういったものを知っておくっていうことが必要です。

地域包括支援センターでは、介護保険の仕組みや申請の方法、どんな介護サービスがあるのか、どのぐらい使えるんだろうっていうところなどを説明させていただいています。

全くゼロのところから皆さんスタートすることだと思うので、そういったことをお話を聞きながらご説明させていただいています。

長谷部：介護保険もそうですけれども、介護保険以外で行政が行っているような高齢者向けのサービスとか、あと多分川内さんが専門だと思うんですけれども、ケアラーの方向けに介護休業制度があります。

介護休業と介護休暇とちゃんと分けられているんですけれども、それをじゃあ使っている方がどれぐらいいるかっていうと、私たちのご相談のところでもその介護休業制度を教えてくださいっていう相談はあまりなくて。

松本：正直僕も知らないです。

長谷部：実際に今日、川内さんにお聞きしたいんですけど、ビジネスケアラーのうちの約1割しかそういう制度を使っていないっていうことを聞いたことがあって。制度を使えないネックなこととか、なかなか広めていけない理由って何かあるんですか？

川内：まず、職場で介護のことが言いづらい。  
あとは、自分の出世のルールから外れるんじゃないかっていう恐怖心や、そもそも職場というプライベートのことを言わない場所で、ものすごいプライベートのことを言わなきゃいけないっていうことに相当なプレッシャーがかかるということですね。  
でも、それを言わない限りは、休暇休業の制度は認可されないわけです。  
この低調な理由がそこにあるのだろうなということ。  
それと、特に介護休業は、実は介護の体制づくりに使ってくださいっていうものなんですよね。その休業で直接介護をするために使うと、93日しか法定では認められていないから、足りなくなるんですよね。介護の平均年数って5年1ヶ月だから、もう全然足りないわけですよね。  
だから、直接介護するんじゃなくて、体制づくりのために、それこそ地域包括支援センターに相談しに行くのとか、老人ホームを選ぶとか、病院の人と打ち合わせするとか。体制を作るための制度なのに、何かやっぱり一生懸命やってしまうっていうのが、今の現実だったりするんですね。

長谷部：介護休暇は、年に5日間ですよね。  
半日単位とか時間単位とかでも取れたりするので、今おっしゃってくださったように、ケアマネさんとの打ち合わせだったりとか、施設のご契約とか。  
担当者会議というものが、介護保険でケアマネさんとサービスの方たちで集まってやるんですけど、そういうのにご家族も出席していただきたかったりするんで、そういうのに使っていただいたりとか。  
本当にいい制度だと思うんですけど、なかなか広まらない。

西川：吉本もそうして欲しいよ！本当に舞台休んだらドキドキする。若手芸人に舞台の出番取られるんじゃないかって。

川内：介護が大変になる前から、実は親が最近ちょっと調子悪いんですよっていうぐらいのことを軽く言い始めていくと、言いやすさがどんどん変わってくる。  
でも、それを隠していくと、何か起きても言えない。  
だから、いろんなことを抱えて行って仕事にどんどんミスが出始める。  
そうすると、職場から当然いろんな叱責も受けて、あとでこうなんですって言うと、より職場に迷惑がかかるんですよ。

松本：職場の上司の方がいろんな制度把握してない可能性もあるので、こっちから提示してもいいっていう感じですか？こういう制度があるので、という感じで。

川内：そうですね。それでもいいと思います。  
とにかく制度使うとか関係なく、まずは口から職場でのプライベートなことを言う練習だと思ってやるといいですね。

長谷部：私も実はビジネスケアラーなんです。

それぞれがやっぱりそれぞれの事情を抱えている。

そこはコミュニケーション取ったりとか、あとは面談のときにお話を聞いたりとかしながら、小さな職場ですけど普段のコミュニケーション、そこがすごく大事なのかなって。

そうすると、急なときにお休みもらいたいって言ったら、「いいよ」って言ってくれる。そこはお互い様ですよね。そういったところが大事かなというふうに思います。そういうその職場のコミュニケーションが、やっぱりそういうときにも生きてくると思いますし、あとそれをきっかけにやっぱり業務改善した方がいいよねとかっていう言葉も出ると思います。

西川：ちなみに、常見さんは長谷部さんと上司部下の関係ですよね。言いやすいですか？

常見：言いやすいです…

松本：こんな状況で、その質問されたら、選択1つしかないよ。

常見：でもね、うちの職員は本当にお互いにいろいろ事情を話している関係性ができているので、私自身も家族のことで帰らなきゃいけないっていうふうになったときも「すいません」って言って、皆さんが「いいよいいよ」と気づかってくくださる言葉とかもかけてくれるので、すごく言いやすい環境だなんていうふうに感じています。

長谷部：いい職場でしょ？

ぜひ来てください。いい職場なので。

西川：本当に皆さん今おっしゃいましたけど、自分だけでやろうとせずに、今はもう介護するっていうのが、昔に比べたら別に駄目なことでもないですし、結構皆さん相談したりとか、コミュニティーもいっぱいありますし。無理のない範囲でやっていくことが一番大事ですから。

皆さん本当に、無理せず抱え込まずやっていただきたいと思います。

ナレーター：不安なことがあれば、まずは職場や地域包括支援センターに相談。そして介護休業制度を利用し、介護の環境づくりを行いましょ。

介護を受ける方のためにも、事前の準備をしておきましょう。

そして後半の動画では、ケアラーの心強い味方、地域包括支援センターを深掘りしていきます。ぜひご覧ください。