

仕事と介護の両立のために（音声テキスト）

○オープニング（0：00）

（工藤氏）

人生終わったなって、正直、その時は思いましたね。

（岩瀬氏）

一体何から手をつけたらいいか、多分わからない。

（ナレーション）

突然訪れる親族の介護。それに伴い、大きな社会問題となっているのが「介護離職」。超高齢社会が進む日本で、仕事をしながら介護を行う、いわゆるビジネスケアラーの数は増加傾向にあり、毎年およそ10万人が介護離職をしています。

（山本氏）

望まない介護、介護離職っていう方もやはり少なくはなくてですね、その方たちを分析してみると、やはり情報がない。

（工藤氏）

会社会的なバックアップもない、周りに介護してる人もいない。もうこれ、駄目だよなって、あっさり諦めちゃった感じありますね。

（藤井氏）

休んでも大丈夫よって言ってくれるんですけど、結局は誰かが負担を抱えるというのが、正直心苦しかったのがありますね。

（ナレーション）

離職することにより、当事者は経済的な困窮に陥ったり、社会から孤立してしまうケースも少なくありません。さらに、介護離職は当事者だけでなく、企業側にも大きな影響があります。

（北迫氏）

組織の中核を担う人がですね、辞めてしまうというのは経営上の問題になるかなというふうに感じております。

（国枝氏）

急に抜けたりとか、あと介護で疲れてかなり効率が落ちてしまうような状況になってしまうと、事業そのものが運営できないような状況になってしまいます。

（ナレーション）

経産省はこのまま介護離職が進んでいくと、2030年時点での経済損失額が、およそ9兆円に上ると試算。今後ますます大きな社会問題に発展する恐れのある介護離職。これを防ぐために、当事者、行政、そして企業ができることは何か紐解いていきます。

（町氏）

皆さん、こんにちは。町亞聖です。

（堀江氏）

こんにちは。堀江政史です。

(町氏)

突然ですが堀江さん、もしも親や家族に介護が必要になったときに、どういうふうに対応すればいいかご存じですか。

(堀江氏)

あんまり実感わかりません。

(町氏)

はい。

(堀江氏)

ただもしそうなった場合、自分の大切な親、家族ですから、家族の中で面倒見ていくしかないのかなというふうに感じます。

(町氏)

家族の中で面倒ということですが、でももし介護する人が仕事をしていた場合、大変になると思いませんか。

(堀江氏)

そうですね、仕事と介護を両立するわけですからね。大変だなというふうに思います。

(町氏)

はい。実際に介護のために仕事を辞めてしまうと、精神的にも体力的にも大変になったり、さらに経済的、あと社会的にも苦勞するケースが多いんです。

(堀江氏)

なるほど。

(町氏)

ただ、親や家族に介護が必要になるということは、誰にでも起こりうることでよね。

(堀江氏)

はい。私も今40代なんですけれども、両親もさすがに高齢になってきましたので、他人事じゃないなというふうに感じてきました。

(町氏)

はい。もう40代は真剣に考えてもらいたい年齢ですが、そんなときになるべく仕事を続けながら、介護と両立、どうやって両立していけばいいのかを一緒に考えていきたいと思えます。

(堀江氏)

はい。よろしくお願いします。

(町氏)

では、家族の介護に向き合うこととなった時、皆さんはどのように対応されているのでしょうか。一緒に見ていきましょう。

○データから読み解く介護離職のリスク（3：57）

(町氏)

さて、実際に親に介護が必要になった時、堀江さんはどこに相談しますか。

(堀江氏)

相談先ですか。

(町氏)

はい。

(堀江氏)

まずは、家族とかになるんじゃないでしょうかね。

(町氏)

やっぱり家族が思い浮かびますよね。実際のデータを見ましても、やはり介護は家庭内のデリケートな問題なので、家族の中で解決しようとするケースが多いんです。

(堀江氏)

とはいえ、家族だけで何とかしようとするのは、結構大変じゃないかなというふうに思います。

(町氏)

はい。その通りなんです。ただ、本人が他人の手を借りたくないという場合がありますよね。介護に関する意識調査の結果では、実に5割近くの方が、要介護者が介護サービスを受けたくないという場合は、その気持ちを尊重すべきだと考えているんですね。

(堀江氏)

介護サービスを受けることにためらいとか抵抗感を覚える方いらっしゃるかもしれませんね。

(町氏)

はい。あとは自分で介護を行うことは親孝行になるとか、親や配偶者が認知症になったら、自分がそばにいるべきだというふうに考えている方も、6割以上いらっしゃるんです。

(堀江氏)

親や家族を大切にしたい、自分たちの手で何とかしてあげたいという気持ち、確かにわかります。

(町氏)

そうですね。自分たちの手でという、ある意味これ日本人らしい家族への思いやりといった気持ちが、結果的に親の面倒を見るのは自分でなくてはいけないという意識に繋がってしまっているのかもしれない。

(堀江氏)

なるほど。

(町氏)

はい。そういった理由から、本当は仕事を辞めたくない、続けたいのに、介護するためにやむなく仕事を辞めてしまう、不本意な形での介護離職をする人が増えている。

(堀江氏)

なぜ増えてきているのでしょうか。

(町氏)

はい。高齢化が進み、介護を必要とする人が増えている一方で、核家族化や共働き世帯が増加していますよね。家族の中で、介護に時間を使える人が少なくなっているということが原因の1つにもなっています。

(堀江氏)

昔よりも、家族だけで介護をするのは難しくなっているということなんですね。

(町氏)

はい、そうですね。現代ならではの、しかもかなり差し迫った問題になっています。仕事と介護を両立しなければならない、いわゆるビジネスケアラー、あとはワーキングケアラーとも呼ばれますけれども、それからその予備軍と見られる人の割合が、50代後半及び60代で、なんと50%を超えているんです。

(堀江氏)

2人に1人は、介護と仕事の両立を迫られているということなわけなんですね。

(町氏)

はい。

(堀江氏)

もはや国民全体の問題ですよ。

(町氏)

そうですね。しかもこれを見てください。介護離職をして、それによって負担がどうなったかという調査なんですけれども、こちらを見ますと、介護離職をしても負担は変わらないどころか、むしろ増えたという人が多いんです。

(堀江氏)

介護離職をしても、むしろ負担が逆に増えてしまうということですか。

(町氏)

はい。そうなんです。

(堀江氏)

でも、確かに経済的に苦しくなるのはわかりますね。仕事を辞めてしまうわけですからね。

(町氏)

はい、そうなんです。ただ、経済的にはもちろんのこと、肉体的、精神的にも苦しくなったというケースが結構多いんです。

(堀江氏)

そうなんですね。

(町氏)

これ、仕事が介護に変わっただけと思うかもしれませんが、社会と繋がって様々な経験をしたり、あと休みの日に趣味などでリフレッシュしたりしている生活と、あとずっと実際、自分が家の中にいて介護しているのとは、精神的、肉体的な負担も相当違ってくると思います。

(堀江氏)

なるほど。介護には休みがないわけですし、社会から断絶されてしまうような状態、つらいですよ。

(町氏)

そうですね。あと、経済的負担を見ても、結構あるんです。統計によりますと、1年間にかかる介護費用なんですけど、およそ100万円近くもかかるんです。

(堀江氏)

離職して収入が減った上に、年間100万円もかかるんですか。もちろん親の資産も充てていくことになるかもしれないとはいえ、きついですよね。

(町氏)

そうですね。さらに、それをどのくらいの期間続けていくか、見てみますと、男女別でこのくらいの期間がかかるんです。

(堀江氏)

はい。男性で9年近く。

(町氏)

はい。

(堀江氏)

女性で、およそ12年、大体10年くらいは介護を続けるっていうことなんですね。

(町氏)

そうですね。平均寿命と健康寿命の違いがありますので、その差を見ると男女それぐらいになってしまうんですが、かけるとどれぐらいになりますか、堀江さん。

(堀江氏)

100万円かける10年間ですから、1,000万円くらいかかるっていうことですよ。

(町氏)

はい。そうなんです。

(堀江氏)

どうでしょうか。

(町氏)

かなりの経済的負担になります。実はこれで終わりではないんです。

(堀江氏)

はい。

(町氏)

介護期間が終わって再就職しようと思っても、結構時間がかかってしまうというデータもあるんですね。グラフを見ていただきますと、実に3割程度の方が、再就職まで半年以上かかっているという状況です。

(堀江氏)

ずっと介護をしていたわけですから、ブランクができてしまうわけなんですね。

(町氏)

そうですね。

(堀江氏)

それで再就職ができにくくなってしまうという流れなんですね。

(町氏)

はい、そのとおりです。

(堀江氏)

正社員として再就職できるかもわかりませんし、元の収入を得るのも難しいかもしれませんよね。できれば仕事を辞めずに、介護にも対応できるといいんじゃないかなというふうに思い始めました。

(町氏)

はい。もうそのとおりなんです。仕事と介護をどう両立していくのか、知識を事前に持っていた人ほど、その後の対応が早くできたというデータもあるんです。

(堀江氏)

両立するための知識を得ておくことが重要なんですね。

(町氏)

そうですね。介護が必要になってから離職するまでの期間なんですけど、これ1年未満で離職してしまう人の割合が最も多いんです。

(堀江氏)

長期の介護が大変というよりも、介護初期に知識不足で混乱してしまって、そして介護か仕事かという二者択一でとらえてしまうというわけなんですね。

いやあ、これ町さん、介護離職大変ですね。

(町氏)

そうですね。介護か仕事かって今、堀江さん二者択一と言いましたけれども、まさにそのとおりです。

(堀江氏)

これが誰にでも起こり得るということなんですね。

(町氏)

はい。

(堀江氏)

実際にそういう状況になってみないと分からないことではあると思うんですけども、経済的にも肉体的にも、そして精神的にも相当辛いですよ。

(町氏)

そうですね。堀江さん、実は私自身も18歳からおよそ10年以上、母の介護があったんですね。で、18歳だったんで、ヤングケアラーからそのまま、またビジネスケアラー、働きながら介護を行うケアラーだったんです。

(堀江氏)

町さんケアラーだったんですか。

(町氏)

そうなんです。しかも18歳、高校生の時だったんで、ヤングケアラーからのビジネスケアラーになったということなんです。くも膜下出血という病気で倒れまして、車椅子の生活になったわけです。私が高校生で、弟が中学生、妹が小学生だったんですけれども、当時介護保険がありませんので、物理的に誰かの手を借りて、楽になるっていうことができませんでした。あとは介護の悩みを相談する窓口もなかったのも、やはり精神的にも肉体的にも辛かったんですね。

あともう1つ、今回介護離職、ご紹介してますけれども、ヤングケアラーからビジネスケアラーになるときに、私には働かないという選択肢も、実はなかったんです。貧困の問題も抱えていたので、仕事と介護の二者択一ではなくて、もう両立させるという一択しかなかったという状況だったんです。

(堀江氏)

介護と仕事の両立、大変じゃなかったですか。

(町氏)

そうですね。もう確かに寝る時間を削るとかですね、本当睡眠時間少なかったなと思うんですけども、ただ、自分自身の人生を大切にできた、しかも私はアナウンサーに子供のころからなりたいて思っていて、こうしてアナウンサーの仕事ができていますので、そういう意味では夢を諦めなくてよかったということも、介護を長く続ける原動力の1つになりました。

(堀江氏)

ネガティブにとらえるのではなくて、ポジティブに持っていったわけですね。

(町氏)

はい。そのとおりです。

その時どうする？（当事者、行政、企業へのインタビュー）（12：07）

(町氏)

さてここからは、実際に介護離職をされた方、仕事と介護の両立を目指した方など、様々な立場の方からお話を伺いましたので、ご紹介をさせていただきます。

(堀江氏)

実際に経験された方の生の声ということですね。

(町氏)

それではこちらをご覧ください。

(ナレーション)

まずは、介護を機に離職してしまったお2人のケース。

藤井さんは、コロナ禍に母親を亡くされ、その後、認知症を発症した父親の介護に追われ、離職を余儀なくされました。

(藤井氏)

時短にしてもらったりとか、本当に理解がある職場で、例えば正職から週4にしてもいいよとか、それを乗り越える間、色々変えていただいたんですね。ただ、誰かに負担をかけて、また急に父の様子がとかってなるものですから、急に休んだりですとか、結局はね、誰かに負担

がかかるっていうのが正直心苦しかったのはありますね。

迷惑かけてる、ずっと迷惑かけてるっていう状態が、これずっと続くんだなと思って。これは難しいと思いました。

今はね、いろんなきつと、それぞれの自治体やそれぞれの団体さんとかが、色々なね、こうやって、動画もそうですし、色んな情報とか色んなことが出てくると思うので、一人で悩むとかではなくて、もっともっと相談して、介護休暇、休業、それもどう取得していったら、これから先の何年かに向けて、情報をまず得てほしいなって、その人生プランを自分も介護するご両親のことも含めて、立てていくのがいいなと思いました。

だからぜひそこで、離職した後の本当に経済的なことも、大変になるって、言葉では聞くんですけど、その実感は本当にすごかったので、色んなところに相談して、情報を得てほしいなと思いました。

(ナレーション)

工藤さんは、30代の時に父親が脳梗塞となり、その際に離職を経験、現在は介護に関する講演活動を行う傍ら、母親の遠距離介護を実践しています。

(工藤氏)

父の兄もですね、脳梗塞で倒れて、その介護の姿を見ていたので、自分もあんならんだなと思って。自分が介護するしかないと思ってやめたんですけど、今振り返ると、そこでやめる必要はなかったんですね。

当時は、何も介護保険制度のこととか知らなかったの、それで勢いでやめちゃったっていうのはすごく後悔していますね。

会社会的なバックアップもない、周りに介護してる人もいない、なんか自分だけそのキャリアアップのルールから降りるといふか、社会のルールから外れる感じがあったんで。あっさり諦めちゃった感じがありますね。

(ナレーション)

岩瀬さんは、認知症の父親の介護を続けていましたが、次第に両立に限界を感じたと言います。それでも在宅看取りを成功させた要因は何だったのでしょうか。

(岩瀬氏)

会社の方でも何とか働き続けながら、家で介護してほしいというふうに言ってくれましたし、上長ともずっと連絡をとりながら、どういうふうにしたらいいかっていうことを考えながらやってきて、もう何となく働きながらでも介護ができるっていうことを証明したいみたいな気持ちもあって。

やりたい仕事を親のためにやめるっていうのは何としても避けないと、親を恨んでしまうんじゃないかなっていう。あとでもう、仲間たちとも話しました。そういう話をみんなとして同じように親の介護をしてるっていう人がやっぱり同僚にも何人もいるので、お互いに絶対に仕事はやめちゃ駄目だよなって。

もうとにかく色んな人と話すのが大事だと思うんですよね。迷うので、本当に自分で決められなくてどうしたらいいかって。

いっぱい自分が喋ることで自分の頭も整理されてくるし、正解は言ってくれないけど、同じような立場の人の話を聞いて共感することで、自分の気持ちが固まっていったりとかするので、やっぱり色んな人と話す機会って、すごく大事だなと思いました。やっぱり同じような立場の人と話すのが一番いいかなと思って。

(堀江氏)

離職してしまった人、一方で仕事と介護を両立できた人、色々なケースがあるわけなんです。

(町氏)

そうですね。両立は私自身も経験しているので、本当にやっぱり簡単ではないんですが、でも離職しない選択肢を取った方が結果的に、私はいいというふうに思っています。

なぜかという、自分の時間を持つということも大事なんですね。気持ちの切り換えにもなりますし。あとはひとときでもいいから介護を忘れる時間を持つことも、やっぱり介護をしている家族にとっては必要ですね。

他愛もない会話を、同僚とか友達とするみたいな、短くてもいいから、そういう時間があるってというのは、すごく大事だというふうに思いました。

(堀江氏)

やはり自分や家庭内だけで抱え込まずに、周りのサポートに頼るということも重要になってくるわけですね。

(町氏)

はい、もうそのとおりです。従業員による仕事と介護の両立を支援している企業もありますし、あとケアラーの支援を行っている機関などもあるので、そういった方のお話も聞いてみたいと思います。

(ナレーション)

40歳になった社員全員に介護のしおりを配布するなど、誰もが生き生きと働き続けられる職場づくりを目指す大成建設。企業は、介護離職という社会問題をどうとらえているのでしょうか。

(北迫氏)

日本全国でも、年間10万人の人が介護離職でお仕事を離れているってということも聞きますので、やはり他人事ではないなと思っております。

大体介護をしている人っていうのは、50歳代ぐらいからが多くなります。そうすると管理職クラスの人が、中間クラスですね、中堅クラスの、組織の中核を担う人がですね、辞めてしまうっていうのは、人材の流出ということについては、経営上の問題になるかなというふうに感じております。

(国枝氏)

直面するまではちょっとどこか遠い存在のようにとらえられやすいテーマではあるんですけども、会社として、きちんとその介護自体が始まる前から、セミナーですとか、制度をきちんと整えることによって、介護に直面する前からも安心して働けるのかなと思います。

(北迫氏)

介護は確かに家庭のことではありますが、働き方に関係していきますので、それは組織として、バックアップしていかなくちゃいけないですし、まずは上司に相談してほしいと思います。

プライベートなことだからといって、嘘をついて休むとかそういうことではなくて、実は介護があるんでっていうふうに、部下として相談してほしいし、上司も定期的な面談がありますよね、会社の。

その時に、仕事で、お前の仕事はこういうところだから頑張っただけじゃなくて、年齢的にそういえば家族の介護とか大丈夫なのっていうふうに、ちょっと聞いてあげる。

ですので、介護は上司にとっても、本人にとっても、同僚にとってもですね、自分ごとっていうふうに考えていただいて、お互い様なんだということですね、ちょっとどっか心の中に持っと思ってくれるといいかなって。もう本当に会社に相談していただければなというふうに思います。

(ナレーション)

介護に特化した社労士として活動する山本さん。介護業界での経験を生かしながら、企業などに様々な働きかけを行っています。

(山本氏)

介護に関してはネガティブな印象がやはりあります。例えばご病気で入院されて、例えば脳梗塞で、もう半身麻痺の状態で、在宅に帰るっていったときに介護が必要だってなると、急に情報がない中でご家族様たちバタバタしていきます。

そうなったときにお仕事との両立ができるできないってところでの情報がない。企業側に関してはですね、そういった介護のプライベートなご相談をそもそも聞いていいのかしらって言って悩んでいますし、気づきたくても気づけないって環境があります。

まずは一番身近な、やはり会社にご相談してほしいと思っております。会社はその問題解決をするという、ハードルが上がってしまうので、まず潜在的にいるんだという、介護に悩んでいる方がいるんだっていうことをご理解していただくとともに、研修ですとか情報提供していく。

(ナレーション)

地域包括支援センターは、介護を必要とする方などの身近な相談窓口。各市町村の中学校区に概ね1つ存在しており、例えば埼玉県では、およそ300ヶ所あります。

親の住んでいる地域の地域包括支援センターがどこにあるのか、また、どのような支援が得られるのか、確認しておくことも、対策になります。

(土屋氏)

基本的にはご自宅に訪問させていただいて、必要なサービスの手続きが必要な方は介護保険の手続きをいたしますし、そうでない方は地域のサロンですとかそういったものをご紹介したりですとか、あとは定期的にご連絡して、状況を確認したりということをしております。

介護が必要になるってというのがすごく重度なイメージを持って、その時に相談をしようと思う方が多いので、こちらとしてはもう少し早めにご相談いただいていたらよかったなっていうのもやはりあるので、ご家族もやはりお仕事をやめるっていう選択の前に、まだ少しお元気かなと思ううちでも、心配なことがあれば、ご相談していただけるといいのかなと思います。

ご自身もお仕事をしながらとか、介護をするっていうのは、イメージがつきにくいと思うので、介護保険だったらどこまで使えるかとか、そういったところをまずすぐ使わなくても知っていただくっていうことと、やはり少しお話ししていただいて、気持ちが楽になったと言ってくださる方もいらっしゃるの、すぐにサービスとかじゃなくても、やはりちょっと1回、不安なことがあれば聞いていただけるといいのかなというふうに思っています。

まずご本人様がどういうふうに今後を過ごしていきたいかっていうのを、考えていらっしゃるかっていうのを、やはりちょっとご家族とご本人様でよくご相談してからいらしていただくと、例えばご本人は施設に入りたいって思ってたら、ご家族はそこまで思っていなかったっていうのもやはりあったりするの、それは変わっていてもいいとは思いますが、どういうふうに考えているのかなっていうのを、ご家族が聞いていただけるといいと思います。

(堀江氏)

地域包括支援センターという施設があるんですね。

(町氏)

はいそうです。

(堀江氏)

申し訳ないんですけども、名前は聞いたことあるんですけども、詳しい業務内容などについては把握していませんでした。

(町氏)

はい。堀江さんそれじゃ駄目です。

(堀江氏)

はい。

(町氏)

まずはこの地域包括支援センターに相談するということが大事です。実はこのセンターは、介護が必要となる前にも、誰でも相談できるセンターなので、ぜひ近くにあるこの地域包括支援センターという存在を、知っておいていただけたらというふうに思います。

(堀江氏)

しっかり刻み込んでおきます、はい。ただやはり急に介護が必要だとなった場合、焦ってしまいそうですし、いざというときのために、今からできることなどあるのでしょうか。

(町氏)

はい。あります。それでは介護と仕事を両立するために、今すぐできる対策について、ご紹介します。

〇できること、知っておくこと（5つのポイント）（24：45）

(町氏)

それではここからは、仕事と介護の両立のためのポイントを整理していきたいと思います。こちらをご覧ください。

(堀江氏)

はい。

(町氏)

まずは、早めに地域包括支援センターに相談する。これがやっぱり大事です。

(堀江氏)

地域包括支援センター、しっかりと覚えました。

(町氏)

それから家族の中だけで解決しようとせずに、介護サービスを上手に使うということも大事です。やっぱりこれ、抱え込まないということもポイントです。

(堀江氏)

はい。いざというときになってから調べ始めると、どうしても混乱したりそれから動きが遅くなったりしてしまう、そんな感じがします。まずはどんな介護サービスがあるのかということだけでも、しっかりと把握しておく方が良いのかもしれないね。

(町氏)

はい、そうですね、備えが本当に大事です。

あとは職場との連携も大切になってきます。勤務先の支援制度などを活用できないか相談してみるとということも重要です。

(堀江氏)

介護休業制度やテレワーク、それから時短勤務など時間を上手に使う、両立を目指すとい

うことですね。

(町氏)

はい、そうですね。自分のライフスタイルに合った働き方をね、ぜひ会社と相談して考えてみていただきたいと思います。

あともう1つ大切なのは、親や家族と介護について、元気なころから話し合っておくということも大切ですね。

(堀江氏)

はい。もし介護が必要になったら本人はどうしたいのか、知っておくだけでも随分違いそうですね。

(町氏)

はい、そうですね。あと、これも大事です。親の資産状況ですとか、あとどんな健康状態なのかも把握しておくことも、事前の心構えに繋がります。

(堀江氏)

こまめにコミュニケーションを取っておくということが大事ですね。

(町氏)

はい。そして何より、介護期間を介護だけにしてしまわないということも大切です。自分の人生を楽しむんだという意思が必要だということも知っておいてほしいです。

(堀江氏)

精神的に参ってしまわないように広い視点を持っておく。これも、心がけておいてほしいということですね。

(町氏)

そのとおりです。意外とすぐにできることばかりですので、やっていただければと思います。心構えがしっかりできていていざというときにも、慌てずに済みそうです。

(堀江氏)

はい。私も早速、親の住む町の地域包括支援センターの場所、確認してみます。

(町氏)

こんな形で親の住んでいる地域名を入れて検索してみると、お近くの地域包括支援センターを探せると思いますので、ぜひ検索してみてください。

堀江さん、ここまで仕事と介護の両立について考えてきましたが、いかがでしたでしょうか。

(堀江氏)

今まで考えてこなかったことばかりでした。ただ、しっかりと知ることができて、とっても勉強になりました。

(町氏)

堀江さん、仕事忙しそうですが、仕事と介護の両立できそうですか。

(堀江氏)

はい。前向きにできそうです。

(町氏)

皆さんもいかがでしたでしょうか。仕事と介護の両立、これからの時代には非常に重要なテーマとなっていきます。この機会に、皆さんもぜひ考えてみてはいかがでしょうか。堀江さん
もどうもありがとうございました。

(堀江氏)

こちらこそ勉強になりました。ありがとうございました。