

仕事と介護の 両立事例集

Cases Balancing Work & Caregiving



はじめに

「正解」のない介護の道のりを、あなたらしく歩むために

「ある日突然、親が倒れた」「最近、なんとなく親の様子がおかしい気がする」
介護は、多くの人にとって“予告なく始まる”出来事です。そしてその瞬間から、私たちの日常には「介護」が加わります。超高齢社会・人生100年時代の今、仕事と介護の両立は特別な誰かの問題ではありません。働き盛りの世代であれば誰もが直面するかもしれない、“明日の自分”の姿です。それにもかかわらず、介護が始まる前に準備ができている人は多くありません。いざ向き合うことになったとき、「親のために自分が頑張らなければ」「仕事か、介護か」という二者択一の思考に陥り、孤立し、疲弊してしまうケースは少なくありません。

この事例集が伝えたいこと

本事例集には、そんな現実には直面した人たちの“葛藤”と、“自分なりの答え”が詰まっています。ここに登場する9つのケースは、決して華やかな成功物語ではありません。登場するのは、悩み、迷い、時に立ち止まりながらも、「仕事」という自分の居場所を手放さず、ケアと向き合い続ける等身大の人々です。そこからぜひ、あなた自身のヒントを拾い上げてください。

「ああ、こんなに頼っていいんだ」「距離を取ることも選択肢なんだ」

「できる人が、できる形で関わっていいんだ」

そんな気づきの一つひとつが、あなたの肩の荷をそっと下ろし、前向きに介護と仕事を両立するための知恵となるはずです。

職場や地域の「対話」のための本でもある

この事例集は、個人の読み物としてだけでなく、企業の研修や地域の学びの場でも活用していただきたいと考えています。介護離職を防ぐために制度整備は欠かせません。しかし、それ以上に重要なのは、「お互い様」と言い合える風土や、悩みを共有できるコミュニティの存在です。

「もし自分だったらどうするか?」「社員がこうした状況になったら、どんな支援ができるか?」

事例を共通言語にしなが、職場や地域で「対話」を始めてみてください。その対話こそが、介護による孤立を防ぎ、働く人を守るセーフティネットになっていきます。

介護は人生を見つめ直す機会でもある

介護は、決してきれいごとばかりではありません。けれども、大変なこと、辛いことだけでもありません。親の老いや変化に寄り添う時間は、自分自身の生き方、働き方、家族のあり方を見つめ直す大切な機会でもあります。

この事例集が、これから介護に向き合うあなたにとっての小さな道しるべとなり、仕事も、介護も、そしてあなた自身の人生も諦めずに歩んでいくためのエールとなることを願っています。

※本事例集の制作にあたっては、実際に仕事と介護の両立に取り組まれた方々から多大なる御協力を賜りました。

この場を借りて、深く御礼申し上げます。

目次

はじめに

Chapter 1 仕事と介護の両立への挑戦	04
Case 1 距離があるから、自分を保っている	05
Case 2 母が僕を忘れたとき、僕は母が亡くなったのだと思うことにしている	09
Case 3 残りの人生は夫のために	13
Column①	17
Chapter 2 仕事と介護の両立、その先に	18
Case 4 一番大事なのはあなたの体	19
Case 5 認知症とがんを併発した母を看取った中学教師の3年間	24
Case 6 ギブアップするまで頑張らない	28
Case 7 「自己犠牲はしないで」	32
Column②	37
Chapter 3 仕事と介護の両立をささえる	38
Case 8 仕事大好きだった母が介護離職を考えたとき、『メンタルが持たない』と思った	39
Case 9 「私のせいにしていい」	43
Column③	47
あとがき	48

CHAPTER

1

仕事と介護の 両立への挑戦

どうしても休めない仕事がある。
人には任せられない、任せたくない想いもある。
それでも、仕事と介護の両立に
挑戦した人たちがいる。



距離があるから、 自分を保てている

14年目の別居介護が 教えてくれたこと

「姉御、元気か?」「姉御、飽きも食べてるのか?」。

まるで虫の知らせのように、母に10年以上連絡を取っていないかった叔父が電話をしたとき、母は脳梗塞を起こし呂律が回っていないかったという。その後遺症に苦しむ母を介護して14年目の古谷久江さん(58歳・仮名)に話を聞いた。

古谷さんは、ギャンブラーの父とスナックのホステスをする母の一人っ子として生まれ育った。

「母が水商売をしていたのは、嫌だけど仕方がないという気持ちでした。母も私を育てるのに一生懸命だったんだと。家族3人でご飯を食べたいという思いはありました。が、受け入れていました」

古谷さんは高校卒業後、21歳で結婚し実家を出た。子宝にも恵まれ、3人の娘の母にもなった。しかし、その後、夫とは別居することになった。最初の3年ほどは生活費用等の振り込みもあり、生活の立て直しに奮闘した。現在は、夫からの振り込みも途

絶え、古谷さんは、スーパーの非正規社員として、10時～18時のフルタイムで働き、生計を立てながら、次女とともに2人暮らしをしている。

父は、古谷さんが33歳のときに肺がんで亡くなったが、母は、古谷さんが夫との別居を始めた頃から介護を必要とするようになり、82歳となる現在まで市営住宅で一人暮らしをしている。

古谷さんの母は、冒頭の叔父の電話を受けた際、自分では脳梗塞を起こしていることに気づいていなかった。

「後日、聞いたところでは、前日から熱中症のような感じで、お風呂に入って寝てもだるくて、風邪だと思っていたようでした。気づけば左足がまひしたように引きずっているし、『どうしちゃったんだらう?』と思っていたようですよ」

叔父から連絡を受けた古谷さんは、すぐに母の運ばれた病院に向かった。

「どのくらいの深刻さなのか。まず母の顔を見て、それから医師と相談して、その上で状況を考えていこう」

病院までの道中、古谷さんは頭の中を必死に整理し、気持ち落ち着かせていた。気が動転して、自分まで事故を起こすようなことになってはいけない。自分の子どもの顔を思い出し、冷静に運転しようと心がけていた。

「不自由なんだからお母さんをひとり暮らしさせないで」という医師の言葉

「母は入院し、一人娘の私に迷惑をかけないように、リハビリを頑張っていました。3ヶ月で歩行できるようになり、自力で食事の準備もできるまでに回復しました。しかし、左半身に麻痺が残ってしまいました。左足が上がらず、足を引きずって歩いたり、左手で物をつかむことはできません。落とすことばっかりと、後遺症が残りました。左耳も聞こえなくなりました」

その後、古谷さんの母は退院することとなったが、当時、市

営住宅の3階に住んでいた母を、自身の家で引き取るか医師と話し合った。

「医師には『このまま二人で帰せるのか?』『不自由なんだから、ひとり暮らしをさせないで』と言われました。当時はまだ医療従事者の方も、家族がしっかり面倒を見るべきという考えが強かったんだと思います。ですが私も、夫と別居したばかりで、自分と子どもの生活を再スタートさせる時期でした。生活のために仕事をやめることはできませんでした。そのため、母には申し訳なかったのですが、『お母さん、頑張つて』と言いました。『私はこどもも3人いるし、お母さんもう少し頑張れるから、頑張つてみてよ』って。薄情だと思う人もいるかもしれませんが、私も身もかなり大変な状況でしたので、そう言うしかありませんでした。でも、母はそこで思ったんですよ。娘に迷惑をかけるわけにはいかない、と。母は『わかった。頑張るから』と言い、ひとり暮らしの生活に戻りました」

母は、市営住宅の1階に引っ越した。それに伴い、古谷さんは叔父夫婦や近所の住民に、母の様子をときどき見に行ってくれるように頼んだ。そして、何かあったら自分か娘たちに電話をするよう依頼した。身近な人々を頼り、協力を得られたことで、別居介護という形態はなんとか成立した。

古谷さんの仕事はシフト制。勤務のある日は、終業後に母の住む市営住宅に30分かけて通う形で、介護生活をスタートすることとした。一緒に暮らせない代わりに、仕事が終わった後に眠っている母の様子を見に行く。

「一緒に住めない分、たとえ1時間でも母の姿を見られるとどこか安心しました。元氣であることが確認できますし、家に入れば生活の様子もわかります」

勤務が休みの日は母宅で5～7時間、一緒に過ごすこととした。

「飲みたくない酒も飲んで
不摂生をしていたから…」
と自分を責める母

脳梗塞後、日々の生活に変化はあったのだろうか。

「元氣だった頃の母はチャキチャキした人で、あまり愚痴をこぼしたり、延々と喋り続けたりするような人ではありませんでした。でも脳梗塞を起してから、すごく喋るようになって驚きました。私が話を聞いていて、一番苦しいのは、母が『なぜ、よりよつて私に降りかかってきたのか。きつと自分が悪いからこうなつてしまったんだ』と自分を責めることです。『飲みたくない酒を飲んで不摂生をしていたからこうなつた』と」

お客さんのお酒に付き合わないと自分の給料も上がらない。身体に鞭打つて、二日酔いでもお酒を飲まなければならぬ。母はよく、そうこぼしていたという。だが古谷さんは、それが自分を育てるために母が頑張っていた証だと知っている。



「『そうじゃないよ、お母さんがいたから、お母さんのおかげで私もここまで育つてこられたんだし』と伝えても、納得してくれません。脳梗塞を発症して14年経つた今でも、母は自分の状態を受け入れられていません」

脳梗塞後に始まった耳鳴りで、夜も眠れず、精神的に不安定になった時期もあったという。現在では薬を処方してもらい、だいぶ症状は落ち着いているそうだ。

「元氣な頃と違って、気圧の変動がメンタルに反映するようになりました。お天気の時は、カーテンを開けて、精神も安定しています。逆に、気圧が低い時は、カー

テンを閉め、物理的にも精神的にも自分の中に閉じこもつてしまっています。

無口で、苦勞を見せず、がむしゃらに働いてきた母が初めて見える弱さだった。だが、介護生活も悪い部分だけではないという。

介護が寂しかった幼少期の癒しになる部分も

要介護認定の申請¹をして、古谷さんの母に下つた判定は、「要介護2」であった。現在は、週2回の通所介護と週2回の訪問介護、手すり貸与の福祉サービスを利用してという。古谷さん自身は、ヘルパーサービス

は手が回らない部分をケアしている。

「訪問介護サービスは週2回なので、お風呂も週2回です。だから、それ以外の日に自分が入浴の介助をした

り、髪を切ったりもします。母は料理好きだったので、舌が肥えていますから、母の好みに合うように自分の家から料理を作つて持つていくこともあります。一見大変そうですね、その時間は、くつろげる時間でもあるんです。小さい頃に忙しかつた母に甘えられる時間なんです」

母宅にいる間は、古谷さんの娘の写真や動画を観て、たわいもない話をすることも多い。そこには穏やかな時間が流れている。だが、その一方で、一緒に暮らすという選択をしなかつたことに対する罪悪感も、今でも消えていないのだという。

「今の自分にとっては、こども3人がどうしても生活の中心になります。その意味で、母には悪かつたなという気持ちがあるんです。ただ、自分には自分の、娘たちには娘たちの暮らしがある。それを大事にしたかつた。幸い近くには住んでいるから、話し相手にもなれるし、母も安心はしてくれていると思うんです。正

直、仕事との両立は疲れますけどね(笑)」

とは言え、この生活を続けられるのは、仕事が息抜きになっていくからでもあるという。大嫌いだっただ事に打ち込むことが逆に気分転換になってきたという。

最近では、次女が何も伝えずに、土日に祖母の家を訪ね、古谷さんの替わりをしてくれることもある。

「私は子どもには心配をかけたくないので、愚痴ったり、弱音は吐きません。だけど次女は特に、一緒に暮らしているのが、大変さが分かるのでしよう。気を遣って、事前に行くことを私に伝えません。LINEがきて、母の写真が送られてきて、何をしているかが分かります。食事を作り置きしてくれるときもあります」

古谷さん一家は、口には出さず、頑張ってしまうところが似ているのかもしれない。

「あなたはいつも怒ってるよね、って母に言われるんです。母の耳

が遠いので、よく大きな声を出しちゃうからそう思われるのかもしれないですけど。でも、大きな声で話すのは、カラ元気みたいな部分もあります。私は元気だよ、というエールを母に送っているつもりなんです。私がしゃべっていたら、母も悲しくなってしまうと思うので。私は元気だから大丈夫、という風に見せてあげることが、母にとつて良いことなんじゃないかと思います」

古谷さん自身も、母に気を遣わせまいと自分を鼓舞している。

自分の人生・母の人生、どちらも大切

古谷さんは、介護にすべての時間を使わないようにしている。

「退院したばかりのころは、夜に母の様子を見に行くということや、数年続けていましたが、今では行きません。自分の中で区切りをつけないと、崩れてしまいうだからです。私は強くも、弱くもありません。崩れないよう、気持ちを切り替えながら両立し

ています。母の家に行く時間も1時間早く出て、道の駅や温泉に寄ってから行くこともあります。息抜きに、登山にも行きます。休みの日、1日は、自分のために使うようにしています」

また、会社には介護をしていることを打ち明けて、シフトを融通してもらったり、早退させてもらったりと配慮を受けられている。

「スーパーの店長は長くても2年で異動してしまうので、その都度、説明しなければなりません。非正規社員でも介護休暇²は取れるようですが、私は当時、その制度自体を知りませんでした。店長も若い方が多く、介護のこともよく知らないようでしたし、私も当時は積極的に打ち明けようとは考えなかったんです」

これから母の状態が悪くなった時には、同居を選ぶのだろうか。

「一緒に住む選択肢は、頭の中にはあります。だけど、自分の人

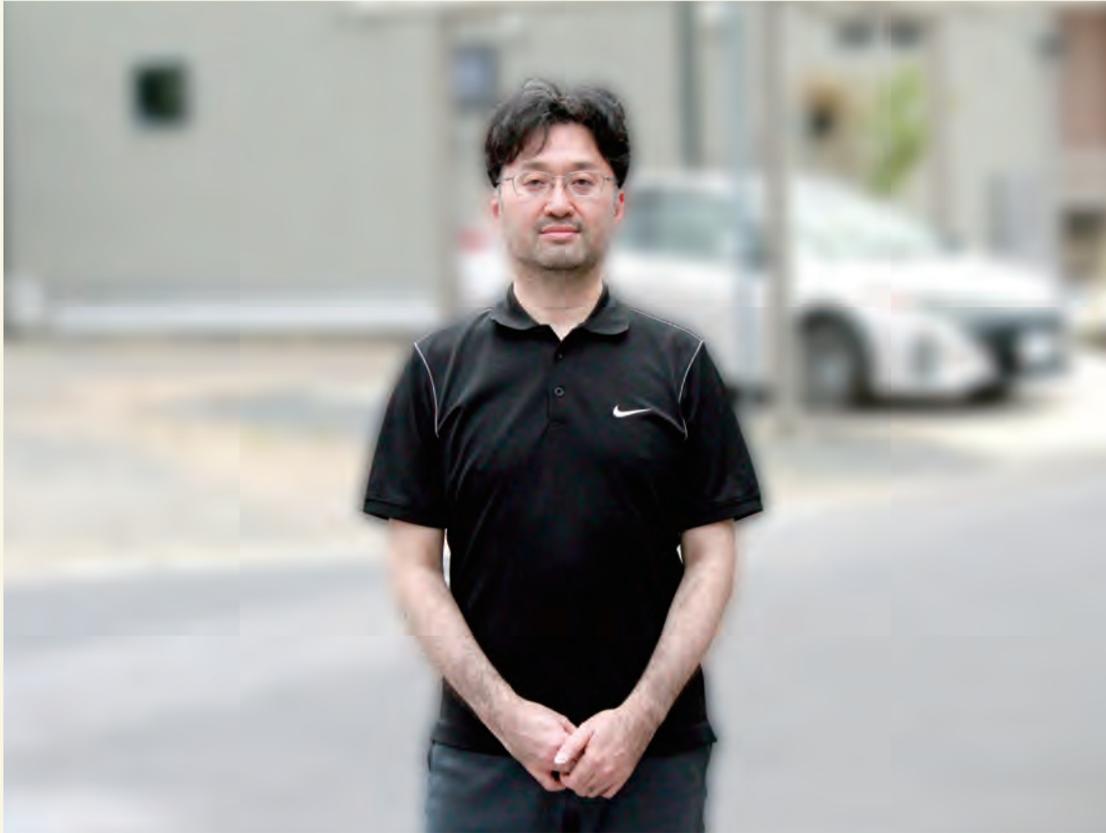
生も母の人生も大切にしたいです。もちろん、親の面倒を最後までみるつもりでいます。だけど、距離があるから、自分を保てている部分があります。24時間、一緒だともたないかもしれません。自分の人生、生きて残り30年です。同じような境遇の人には、自分らしい人生を生きてほしいです」

残り30年。されど30年。いつ終わるか分からない介護生活を続けるには、介護者の生活も被介護者の生活も大事にすることが不可欠なのかもしれない。

1…要介護認定の申請 介護保険サービスを利用するには、要介護認定の申請をする必要があり、市町村の窓口や地域包括支援センター等を通じて申請をする。判定には、要支援1~2、要介護1~5までの区分があり、要介護5が最も重度である。

2…介護休暇 労働者が要介護状態(負傷、疾病または身体上または精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態)にある対象家族の介護や世話をするための休暇のこと。対象となる労働者は、対象家族を介護する男女の労働者(日々雇用を除く)で、雇用形態は問われない。

※説明は、厚生労働省や埼玉県等のホームページ等を参考に記載しています。以下、同じ。



母が僕を忘れたとき、 僕は母が亡くなったのだと 思うことにしている

47歳息子が語る認知症介護の現実

「僕のことを忘れてたら母は亡くなるのだと思います。言い方は悪いけど、婆かたちは母でも、記憶をなくしてしまったらゾンビと同じだと割り切りました。それが認知症という病なんだと思います」と林敬之さん(47歳・仮名)は、認知症の母(83歳)に対する気持ちや表情を語った。その表情は、冷静さの奥に悲しみを秘めているように見えた。林さんは現在、一人息子として、同居で母の介護をしながら、大手企業で働いている。そんな林さんの話を聞いた。

林さんの父は縫製業を営み、母はそれを手伝う形で、内職でミシン仕事をしていた。そんな両親の間にひとりっ子として産まれた林さんは、大学を卒業後、大手工場企業の製品開発部で仕事に進んでいた。

父は、19年前に63歳で亡くなった。父の会社は別の方に引き継いでもらい、母は内職をやめて、家にいるようになった。それから母は、手先の器用さを活かして趣味で組紐をつくったり、近くに住む親戚の家に遊びに行ったりと、慎ましくも悠々自適の生活を送っていた。

た。そんな平穏な暮らしがしばらく続いた。

変化があったのは、2019年頃だった。

「母の希望で家をリフォームするようになったのですが、母にリフォームしたい箇所の細かい要望などを聞いても、うまく答えられなかったんです。それでもなんとかリフォームが始まったものの、母は『気持ちが悪いくらい、落ち着かない』と、ずっと言っていました。今にして思えばそのころから、何か変化があったんでしょね」

それから、林さんの母は同じことを何度も尋ねるようになるなど、もの忘れが酷くなっていた。あきらかに普通のもの忘れとは違うので、林さんは病院へ行ったほうがいいと勧めた。嫌がる本人を説得し受診すると、検査で「海馬が萎縮している」と診断され、アルツハイマー型の認知症¹の可能性を指摘された。その後下った判定は、要支援1。2022年の春のことだった。

『これからは僕が、母の足代わりにならなくては』

アルツハイマー。その言葉を聞いて、林さんはどう感じたのか。

「やっぱりな、という納得感と、これから母はどうなっていくのだろうかという不安が入り混じった気持ちでした。ただし、当時は、まだ母も家事などを含めひとりで生活できていたので、診断はされたものの、なんとかなるのではないかと考えていました」

母の症状は、診断後も急速に進行したわけではない。林さんは、母のことが気がかりではあったものの、日中は母を家にひとりで残して、市外の勤務先に1時間半かけて通勤していた。介護サービスも検討してみたが、人見知りの母は「知らないところに行きたくない、知らない人と話したくない」と嫌がった。本人の意思もあり、生活力もある状態で、無理やり介護サービスを入れることもないだろうと判断した。

「会社は土日休みで、残業は月15

時間以内と制限が厳しく、原則定時退社です。僕はフレックスタイム制を活用し、7時半から16時までの勤務です。ホワイトな環境なので、母の介護との両立は可能でした」

症状が悪化し始めたのは、2024年8月過ぎのことだった。車を運転して買い物や親戚のところに出掛けることが多かった母だが、車をぶつけてしまうようになった。それ以前も、まれに事故を起こすことはあったが、そのときは1ヶ月に3回も車をぶつけてしまった。

「そのうち1回は、事故を起こした後、母から『今コンビニにいる。帰り道が分からないので助けてくれ』と電話がかかってきたんです。店員さんに電話を替わってもらい場所を尋ねると、家の近くのコンビニでした。道がわからないというのは、いよいよますます感じました。もう母に運転はさせられない。『これからは僕が、母の足代わりにならなくては』と思いました」

車がなければ生活ができない環



境下、林さんは母の移動のたびに車を出さねばならず、自宅での介護がだんだんと負担になっていった。事故をきっかけに改めて介護認定を受け直すと、「要介護1」。本格的に介護サービスも検討しはじめた。

母の症状はその後徐々に悪化していった。料理もできなくなってしまった。レシビや調理器具の場所がわからないというのだ。林さん自身も料理ができないため、日中はパンなどを渡して食べてもらうようにした。夕食は外食が増

えた。栄養状態が気になるものの、自分ではどうすることもできない。お惣菜やお弁当を買ってきて、なぜか母はあまり手をつけなかった。

もの忘れがひどくなったことで、会話も成立しなくなってきた。何度も何度も、同じことを尋ねてくる母。林さんはすっかり辟易してしまい、頭がおかしくなってしまうのではと感じるほどだった。

そんな日々のなか、衝撃的な出来事があった。忘れもしない、2025年1月3日のことだった。

35年間住んでいる自宅を

「ここはどこ？」

「どうしてここにいるの？」

と言い出した母

「朝起きて開口一番、35年間住んでいる自宅を『ここはどこ？』『どうしてここにいるの？』と言い出しました。自宅だということが分からなくなりました。昔住んでいた母の実家にいるという認識になっていました。『この家で過ごした記憶もぜんぶ無くなってしまったんだ』

と思うと、涙が出ました。1か月くらいは、ショックから立ち直れませんでした」

母は、林さんのことを夫と誤認することもあったという。

「お父さん、と呼んでくるときがあるんです。『お父さん、敬之はどこに行つたの？』と。『僕が敬之だよ、お父さんじゃないよ』と言いますが、よくわからないといった反応をしています。母の記憶はかなり昔に戻っていて、家には父と、当時小学生か中学生くらいの

僕がいる、という認識のようなです」

林さんは、いよいよひとりでは母の面倒を見られないと感じた。そこで、会社が提携している介護法人のカウンセラー²に相談することにした。

『あなたにはあなたの人生がある』と言われ、割り切れるように

「会社提携のカウンセラーに相談したところ、『自分を大切にしてください』『自分の身を守ってください』『可能なら家を出てください』と言われました」

母ひとり子ひとり。家を出ることはさすがにできない。だが、相談したことで、覚悟が決まったという。

「僕のことを忘れたら、母は亡くなったのだと思うようにしています。言い方は悪いですが、ゾンビと同じです。姿かたちは母ですが、記憶をなくしてしまつたら同一人物ではないですよ。認知症ってそういう病気なんだと思います」

ほかに、従弟や親戚に相談し「あなたにはあなたの人生がある。親は親の人生。そう考えないとつづけるよ」と言われたことで、自分の時間を大切にしようになった。

2月からは本格的に介護保険サービスを活用することとなり、デイサービスへの通所を週2日、訪問介護サービスを週3日入れることになった。

「ひとりであるのが怖いと言い出した母のために、訪問介護サービスを入れました。訪問介護サービスが入ったことで、自分が家にいない時間にもみられる人ができたので、精神的に楽になりました。デイサービスのほうは、本人はデイサービスではなく『仕事に行っている』



と認識しているみたいで、楽しく過ごしているようです。今思えば、車に乗らなくなり、人と会わなくなることがきっかけで、母の認知症は急速に進行していったと思います。もっと早くデイサービスに行かせておけばよかった」

取材時、林さんの母は庭で転倒して大腿骨を骨折し、入院中だった。

「リハビリ専門病院に転院しないとまらないのですが、なかなか見つかりません。要介護度が上がると、優先的に入院できるので、改めて介護度を確認するため、今は再び市の要介護認定の結果を待っています」

母が入院しているため、はからずも自分の時間が持てていることに、ホッとしている部分もあるという。

最後に、同じように介護を抱える人に伝えたいことを聞いた。

「いずれ苦勞するのは自分なので、本人の意思がはっきりしているう

ちに『施設に入らないで大丈夫か、在宅で日中、ひとりでも生活できるのか』をしつかりと確認しておくべきだと思います。施設入所は原則、本人の同意がないとできません。たとえ、自尊心の問題などで最初は嫌がったとしても、十分考えてもらう時間が必要なのではないでしょうか」

また、介護をする側の精神的なケアの問題についても語ってくれた。林さんは、介護に多くの時間をかけていることで、仕事のパフォーマンスにも影響が出ているという。

「今までは自分の時間を、100%仕事に使えました。ですが、介護が始まってからは、70%くらいしか使えません。職場で考えることに使える時間も、半分以下になりました。どうしても家のこと、母のことを頭の片隅で考えてしまいます。仕事と介護を両立していると、こうした状況に追い込まれるため、そういったときにカウンセラーや親戚など、相談できる相手が必要なのだと思います」

介護の費用について、林さんは、親の年金でやりくりできるので、自分の経済的な負担はない。だが、介護には経済的・物理的な負担だけではなく、精神的な負担も生じる。

自分の親が、自分のことを忘れてしまう……。介護においては、想像もできないようなショックな出来事が待ち受けていることもある。どんな事態にあっても割り切つて前に進んでいくには、自分だけで抱え込まず、地域包括支援センター³などの専門機関や信頼できる人に相談し、介護保険などを上手く活用することが有効な対処策の一つとなる。

1…アルツハイマー型の認知症 アミロイドβと呼ばれるたんぱく質が脳に異常に蓄積することで神経細胞が破壊され、脳が萎縮する進行性の脳疾患。初期は物忘れが目立つが、病気の進行とともに記憶障害、見当識障害、実行機能障害などの症状が現れ、最終的には日常生活全般に介護が必要となる。

2…介護法人のカウンセラー 企業によっては、健康相談・メンタルヘルス相談・介護相談などに対応した社内相談窓口や、外部のカウンセリングサービス提供会社と提携した相談窓口を設置している場合がある。従業員のメンタルヘルス改善や離職防止、生産性向上などを目的として設置される。

3…地域包括支援センター 高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続することができるように、高齢者の生活を支える役割を果たす総合機関として、各市町村が設置している施設。介護予防の相談や介護保険の調整、医療・福祉全般に関する相談などを行う。



残りの人生は 夫のために

69歳ケアマネが語る、
プライベート介護の現実

「今、毎日洗濯とトイレ掃除、そして食事の準備に追われています。気がつく、自分の時間は3時間程度しか作れなくなっています」

加賀 江里子さん（69歳・仮名）は、そう語りながら少し苦笑いを浮かべた。今年70歳を迎えた加賀さんは、現在パーキンソン病¹を患う夫（63歳）の介護をしながら、居宅介護支援事業所でケアマネジャー²として働いている。介護のプロでありながら、自宅では一人の妻として夫の介護に向き合う日々を送っている。

50歳からの人生の転機

加賀さんが介護の世界に足を踏み入れたのは、50歳の時のことだった。それまでは、当時の夫と自営でアパレル関係の仕事をしていた。人生の大きな転機となったのは、母親の介護と自身の離婚、そして自分自身の将来への思いだった。

「当時の夫とは、経営方針の違いなどもあり、すれ違いが多くなっていました。50歳になって、これ



から残りの20年をどう使うかを真剣に考えたんです。夫のために使うか、それとも一生懸命陰で支えてくれた母のために使うか。すでに亡くなっていた父のときに十分な介護ができなかった後悔もずっとあったので、今度こそ母をしっかり見送りたいと思いました」

その決意とともに、離婚を断し、母と同居をはじめた。そして、確実な収入を得られる仕事として介護業界を選んだ。介護保険制度が始まったタイミング

グでもあり、「高齢者は嫌いじゃなかったし、これからの社会に必要な仕事だと思った」と振り返る。

加賀さんは10年ほど母と同居し、母子のかけがえのない時間を過ごすことができた。母はその後、施設に入居した後も穏やかに余生を過ごし、96歳で亡くなった。

ヘルパーから最短でケアマネに

介護業界に飛び込んだ加賀さんは、ヘルパー2級（現在の初任者研修）の資格から始めて、介護福祉士、そしてケアマネジャーの資格を次々と取得した。

「割と最短コースで来た感じですね。6年で頑張つて、ケアマネの

仕事ができるようになりました。いろんな現場を経験したかったので、訪問介護、デイサービス、障害者通所も経験しました」

特に印象深かったのは、精神病院の認知症病棟での2年間だったという。

「すごく大変なところでした。でも、利用者さん一人一人がとても可愛くて。夜勤の時は、おむつ交換に時間をかけて、一人ずつ丁寧に声をかけながらやりました。『新人でうまくできないから協力してもらっていいですか』って言うと、認知症の方も手を振って協力してくれるんですよ。今でも思い出すと涙が出るくらい、いい勉強をさせてもらいました」

現在の夫との出会いと結婚

現在の夫との出会いは、介護現場だった。デイサービスの管理者として働いていた彼を、最初は「嫌いなタイプ」だと思っていたという。

「うるさくて厳しい人だなと思っていました。でも、一緒に働いているうちに、そのうるささや厳しさに意味があることが分かってきたんです。不器用な人で、上手に説明して相手を納得させるタイプではないけれど、言っていることは正しかった」

加賀さんが61歳で再婚した時、当時54歳だった夫には既にパーキンソン病の兆候が見え始めていたと振り返る。

パーキンソン病の進行と介護の現実

夫がパーキンソン病と診断されたのは59歳の時。もうすぐ定年を迎える頃だった。「感情労働」と呼ばれる介護の仕事。ストレスのかかる業務と管理者という重責。長年の蓄積もあってか、夫の身体には異変があらわれるようになった。

悪夢にうなされ、大声を出して暴れることがあった。日曜の夜になると、仕事に対するストレスで顔が浮腫み、こわばるように

なった。パーキンソン病の前兆であるレム睡眠行動障害³の症状のあらわれだ。その他にも、職場で転倒するなど、あきらかにおかしいと思われる症状があらわれた。夫を検査入院させ、調べてもらったところ、パーキンソン病と診断された。

なんとか定年まで働くことはできたが、退職後も徐々に症状が悪化していった。決定的な変化があったのは、2024年12月のことだった。

「突然歩けなくなりました。腰が痛い、足が痛いと言って。バスタブの中で固まった状態でした。『どうしたの?』と聞いたら、『立ち方がわからなくなりました』と言います。『その足を曲げて、そこに手をつけて』と伝えても、『わかった、わかった』と言いながらも動けない。真冬だったので、このままではいけない、どうしようと思いました」

当時の加賀さんの体重は38キロ、夫は100キロ近くあったという。介護の仕事で移乗などの技術は



持っていた加賀さんだが、自身の3倍ほどの体重差を支えるのは容易ではない。

「40分ほど格闘し、何とか起こしたものの、脱衣所でまた力尽きて倒れてしまつて。結局、救急の方に助けられました」

現在の夫の状態は深刻だ。外出には車椅子が必要で、家の中は手すりだらけ。トイレはかろうじて自立しているものの、リハビリパンツとパッドは必須。さらに糖尿病や前立腺の問題も抱え

ている。

「私がいないと、倒れたら起き上がれない状態です。何が起こるか分からないから、目を離せるのは3時間程度。その間に仕事をしている感じです」

介護保険サービスを使わない理由

加賀さんは、自宅での夫の介護にほとんど介護保険サービスを利用していない。使っているのは手すりやリハビリ関連、車椅子のレンタルのみだ。

「通所介護やヘルパーさんは、煩わしさを感じてしまつて、逆にストレスになつちゃうんです。私がやった方が楽だし、時間も自由になる」

これは、介護家族が抱える現実の側面を描き出している。

介護保険は高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして、介護家族の負担軽減などに重要な役割を果たしてきたが、制度があつても、実際には使いにくい、使いたくないという思いを持つ人もいる。

仕事との両立の限界

現在、加賀さんは会社の配慮でテレワークをしているが、それでも仕事との両立は厳しい状況だ。

「もう仕事を辞めても構わないと思つています。父のときのように後悔したくないから、しっかり付き合つてあげたい。でも、会社にも迷惑をかけたくないので、正式な退職のタイミングを相談している状態です」

「ありがとう」と言ってくれるうちは

夫の介護について、加賀さんは複雑な思いを抱えている。

「いつかパーキンソン病が進行する

と、暴言を吐いたり異常な行動をしたりといったことがあるかもしれない。でも、今は『ありがとう』って言うてくれる。その『ありがとう』から力をもらって、頑張つてあげたいかなるんです」

仕事よりも介護を優先し、献身的に支える妻。加賀さんの行動はそのように映るが、本人は実際のところどう考えているのだろうか。

「傍目には、お世話すること自体も愛情としてやっているように見えるかもしれませんが、でも実際は、きれいなことでは済まない苦勞もたくさんあります。それでも、限られた夫婦の時間を大切にしたい。できれば最期まで家で見ていけれど、本当に手に負えなくなったら施設も考えています」

70歳を迎えた加賀さんは、自分自身の人生についてもリアルに考えている。加賀さんの選択の背景には、自身の年齢も理由のひとつであるという。

「私も70歳なので、自分の終活

をしないとイケないんです。もしかしたら、あと10年くらいかもしれない。この20年間、介護の世界で本当に濃い経験をさせてもらいました。母のこと、そして今の夫のこと。やるべきことをやり切つて、自分の人生を終えないと、また違う意味で後悔が残つてしまう」

一方で、加賀さんはケアマネジャーとして、介護する側の心構えについても語る。

「私がケアマネジャーとして家族の方にいつも言うのは、『まず自分を大切にしてください』という事です。ケアの相手方は、自分が何も分からなくなった後の介護者をすごく心配するはずだから。ケアの相手方ご本人の、『自分のために家族に苦勞や迷惑をかけたくない』という思いは、特にそうだと思います」

介護のプロとして多くの家族を支援してきた加賀さんだからこそ語れる、介護の現実がそこにはあった。制度や支援の存在は重要だが、家族の気持ちや判断、

覚悟が大切になってくるのが介護の世界である。69歳の女性が語る言葉の重みは、多くの人に響くものがあるだろう。

1…パーキンソン病 脳内のドーパミンを作る神経細胞が減少または変性することにより、手足の震えやこわばり等のほか、バランスを崩しやすくなったり、動作が緩慢になつたりといった運動症状があらわれる神経疾患。運動症状のほかにも、認知障害や睡眠障害、自律神経障害なども引き起こされる。

2…ケアマネジャー 介護を受ける人のために、介護の方針を定めたりサービスの内容・費用などの計画を立てたりする専門家。介護保険法上では、介護支援専門員という。

3…レム睡眠行動障害(RBD) 睡眠中に、大声で寝言を言ったり、腕を上げて何かを探すしぐさをしたりするなど、激しい動作がみられる症状。パーキンソン病などの神経変性疾患の前兆症状としてあらわれることもある。

「正解」はないけれど、 「納得」はある。

3人の生き方から見た、仕事と介護の「ほどよい距離感」

「仕事と介護の両立」と聞くと、時間を効率よく使い、仕事もケアも完璧にこなす姿を想像してしまいがちです。けれど今回お話を伺った3名の人生から見えてきたのは、もっと不器用で、もっと人間的で、そして何より自分を守るための選択が連続するリアルな日々でした。

14年にわたり別居介護を続けるCASE1古谷さん（仮名）は、こう話してくれました。

「距離があるから、自分を保っている」

医師には同居を勧められ、世間からは「冷たい」と見られるかもしれない選択。しかし彼女は、子どもたちとの生活を守るために、あえて「同居しない」道を選びました。

介護では、物理的な距離が「心の安全地帯」になることがあります。24時間そばにいたことが愛情の証ではありません。自分の生活という基盤があるからこそ、相手と向き合う余力が生まれ、長く介護を続けられる、古谷さんの姿は、そのことを静かに教えてくれます。

一方、認知症の母を支えるCASE2林さん（仮名）は、心の距離を上手に取り入れながら介護を続けていました。「僕のことを忘れたら、母は亡くなったのだと思うことにしている」

一見すると突き放すような言葉ですが、その裏には、自分の心が壊れないよう必死に編み出したぎりぎりの防衛線があります。「ゾンビと同じだと割り切る」という強烈な表現にも、それでも思わなければ飲み込まれてしまう深い葛藤があったはずです。介護者のこうした心の線引きを、誰が否定できるでしょうか。

そして、ケアマネジャーとして多くの現場を見てきたCASE3加賀さん（仮名）は、夫の介護のために自分の時間が取れない状態に置かれています。仕事を辞めることも視野に入れていますが、その決断は「後悔したくない」という強い意志から来るものです。制度や介護の現場の知識を持つ彼女だからこそ、「家族として向き合いたい」という気持ちの重さを深く理解しているのだ

でしょう。必ずしも仕事を続けるのではなく、「自分の人生の優先順位を選び直す勇氣」を持つことも、大切なのではないのでしょうか。

3つのケースに共通するのは、「正解」が存在しないこと。

しかし、3名とも「自分の人生」と「介護」の狭間で揺れながら、「納得できる着地点」を探し続けていました。

距離を置いてもいい。心に線を引いてもいい。あるいは、とことん寄り添ってもいい。

大切なのは、「こうあるべき」という理想や世間の目に縛られず、「今の自分にできる精一杯を、自分自身が認めること」です。

介護と仕事の両立はきれいな道ではありません。逃げたくなる日も、優しくなれない日もある。それでもいい。

3人の生き方は、私たちにそつと語りかけています。

「完璧じゃなくていい。あなたらしい距離感で、細く、長く続けていけばいいのだ」と。

CHAPTER

2

仕事と介護の 両立、その先に

介護をめぐるさまざまな問題を乗り越え、
やっと見出した、自分らしい両立のリズム。
大切なものを両手に抱えた生活の中だからこそ、
本当に自分がすべきことに気づいていく。



一番大事なのは あなたの体

恩師の言葉を胸に12年間の 介護を完走したキャリア女性の軌跡

「まさか今日から介護が始まるなんて」。

多くの人がそう感じる瞬間がある。前田康子さん（61歳・仮名）もその一人だった。

前田さんは、両親と二歳年下の妹との4人家族の長女として産まれた。父は町工場に勤める実直な人で、母は明るく、料理や手芸が得意だった。前田さんは、そんな両親の愛情に育まれ、充実した幼少期、学生時代を過ごした。専門学校を卒業した後は、医療事務の仕事を経て、製薬会社の総合職として、23年勤務した。いわゆる「バリキャリア」女性だ。経営企画室・広報室など、華々しい部署で働き、管理職も経験している。

そんな前田さんに転機が訪れたのは、47才の時だった。それは、2011年3月11日の「東日本大震災」の約1か月前のことだった。

認知症の父と脳梗塞の母 突然始まったダブル介護

もともと前田さんは「30歳の時に独身であれば、一人暮らしをする」と決めていた。そして、実際に一人暮らしを始め、40歳のときにマンションを購入した。妹夫婦が住む家の目と鼻の先にある場所であった。両親は隣の市で、賃貸住宅に暮らしていた。将来、何かあったときにも、親族と近い場所なら支え合っていける。そう考えてのことだった。

そんな彼女であったが、2011年2月、管理職として、他県の支店に異動となる。片道2時間の新幹線通勤が始まった。

異動になって5日目。新しい環境にもまだ馴染めずにいた前田さんに、父から電話があった。「自宅で母が倒れた」とのことだった。当時、父母ともに80才。いつ何があつてもおかしくない年齢ではある。

「ですが、電話での父の話しぶりは、それほど深刻なトーンではあ

りませんでした。『娘に連絡したら、来てくれて何とかしてくれるだろう』と思ったのでしょうか。実は当時すでに父は認知症の初期段階でした。状況がうまく把握できていなかったのかもしれない。実家に着いたとき、父はのんびり洗濯をしていました」

母はもともと心臓に持病があり、糖尿病もあったので、前田さんはきつとインシュリン投与で一時的に血糖値が下がったことが原因だと思ひ、しばらく安静にさせていれば良いだろうと考えていた。だ

が、実際に実家に到着し母の様子を観察すると、「何か違う」と感じた。

「手足が重い、ぐったりしているなど、あきらかに様子が違いました。そこで友人の看護師に電話で相談すると、すぐに救急車で搬送するように言われました。搬送先の病院で、『お母様は脳梗塞を起こしています。危険な状態です。助かっても寝たきりになる可能性があります』と言われました」

どうやら倒れる前の夜中からすでに脳梗塞を起こしていたようだった。朝になって父が気付き、連絡を受けた前田さんが実家に向かい、様子を見ていた間にも、脳梗塞はかなり進行していたのだ。

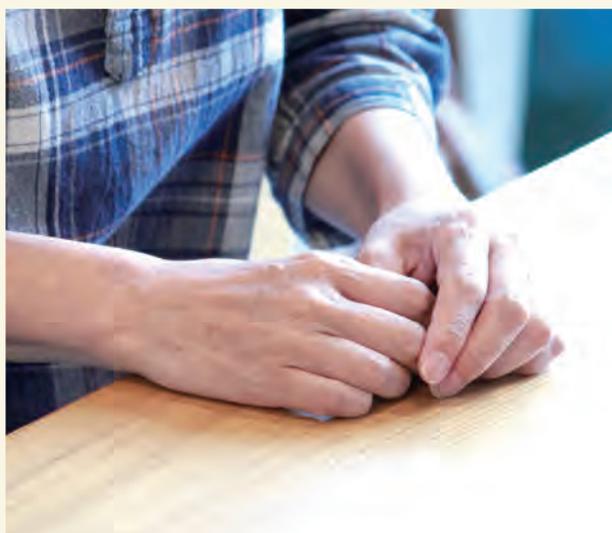
病院でなんとか一命をとりとめた直後、医師から「延命しますか」

という言葉が出た。「胃ろう」にして延命治療をするかどうかの選択を迫られました。この病院にずっと入院していることはできないが、胃ろうにしなければどこも引き取ってくれないので、とりあえず胃ろうにしましょうか、と。突然に、母の命が危ない、胃ろうだとか、延命だとかと言われても、何が何だかわからない状態でした。それでもとりあえず、命をつないで前に進めなさいけないと思ひました。私は「胃ろうにして延命してください」と伝えるしかありませんでした」

その当時、前田さんと妹夫婦に胃ろうや延命に関する知識はまったくなかった。慌ててネットで検索して初めて知るような状態だ。「延命」という言葉を聞くこと自体がなかった一家は、母の意思確認ができないまま、胃ろうを選択することになった。

認知症で 家事能力ゼロの父を 自宅に引き取ることに

そこから、前田さんの生活は「



変した。まずは父のことだ。父は認知症があった上、家事能力ゼロだったので、二人しておくわけにはいかず、自宅マンションに引き取った。ただ、父は夜中に起き上がったのは「ここはどこだ、ああ、お前の家か」と言っては寝て、また起きる…といった行動を二週間ほど繰り返した。当時の前田さんは、すっかり参ってしまったという。

「住み慣れた実家から私のマンションに移ったことで、不安からの行動だったのだらうと思います。母が脳梗塞になった後で、医師に介護保険の申請²を勧められたのですが、認定調査に来た方が『お父様もいかがですか』と言ってくれました。私は勝手なイメージで、介護保険は身体が不自由な人のためのもので、認知症は対象ではないと思っていました。ですが、対象になると教えていただいて申請してみたところ、母は要介護⁵、父は要支援²となりました」

ケアマネジャーに相談できるようになったことで、だんだんと落ち着きを取り戻し、父との新しい生活を考えていけるようになって

た。

「私が仕事に行っている間、父には毎日、買い物や家の掃除、そして母のお見舞いに行くというルーティーンを身に付けてもらおうと考え、お見舞いに行く道順も覚えてもらいました。父は足腰が強かったのも幸いでしたね」

父はもともと保守的な性格で、決まったスケジュールの中で行動するのが好きだったこともあり、新しい生活習慣は難なく身に着了いた。

会社はというと、前田さんの状況を理解してくれ、最大限の配慮をしてもらえた。異動したばかりだったこともあり、「新しい職場で戦力として活躍するのはもう少し後でもいい。有給休暇を使い切ったいよ」と言ってくれた。40日近く残っていた有給を使って、母が倒れた2011年の2月中は家族のことに専念することができたという。病院で必要なタオルやおむつの買い出しなどのほか、転院先となる療養型病院³とのやり取りをしたり、両親が住んでいた賃貸の

実家を引き払ったりと、いろいろな手続きに追われる毎日。その間にも、母は小さな脳梗塞を起こしたり、呼吸が止まることもあったりと、予断を許さない状況が続いていた。

そして3月。東日本大震災が発生した。職場のある地域は計画停電で、会社には行けてもパソコンすら使えない。そのため、自宅待機で構わないと言われた。前田さんは、奇しくも2月から3月の2ヶ月間をダブル介護の準備に充てることができた。

そして、4月には、母は療養型病院に転院することになった。

新幹線通勤と

介護の両立で感じた

「地域コミュニティの大切さ」

母の状況が落ち着いていたこと、そして計画停電が終わったこともあり、前田さんは通勤を再開した。片道2時間の新幹線通勤だ。平日の昼間は父を二人残して仕事に行き、土日になれば母の見舞いに行く。そんな毎日が、約2年半続いた。

「片道2時間ずつの通勤時間だけは、なるべくリフレッシュをする時間に充てようと決めました。食事を摂ったり、好きな音楽を聴いたり、本を読んだり。ですが、いつも頭にもやががかかっているような、そんな気持ちでした。当時の母は、意識はあるけれど話せない、動けないという状態。そんな母と、家に残してきている父のことがどうしても、ずっと気にかかっていたんだと思います」

それでも、近くで暮らす妹夫婦が、日中は父の様子を気にかけてくれたため、少しは安心感を持っていた。また、ときには階下の人が、父の見守りを引き受けてくれることもあった。このとき、前田さんは地域コミュニティの大切さを感じたという。

「これまでの私にとって家や地域というのは、寝るために帰るだけの場所だったけれど、私も高齢になつたらここでずっと暮らしていくんだ、そうしたら隣近所の人に支えてもらおう立場になるんだよな、と思いました。そのときのために、もっと地域を知らないとい

けない。父の見守りを近所の方が引き受けてくださったように、お互いが支え合えるようなお付き合いが必要だと感じたんです」

前田さんは、自分のようにいきなり介護に直面した人が悩みを共有できる場所をつくらうと、2014年、50歳のときに、友人の介護士と「認知症カフェ」を始めた。

「認知症カフェでは、情報提供や、自身の体験を伝えるような活動を行っています。いざ介護の問題

が起ったときに、『そういえば、あのカフェで何か認知症のことをやっていたな』と思い出してくれればいい」

高齢者向け グループホームに うまく馴染んだ父

そのころ、ケアマネジャーから父のことについて提案があった。「お父様は今元気だけれど、日中一人でいると認知症も進行しやすくなるし、グループホームへ入居してはどうか」と勧められた。でも、まだ元

馴染みました。たまに休日に戻ってくると『ここに一人では居られねえな、施設のほうがいいわ』なんて言うこともあつたくらいです(笑)」

ポストケアラーとして 伝えたいこと

前田さんは、住んでいる地域での「認知症カフェ」の活動を広げたいと、2016年に早期退職制度を使って会社を退職した。認知症や介護について学ぶため、介護職員初任者研修を修了。その後、介護福祉士の資格取得にまで至った。

に伝えたいことを聞いた。

「私自身が、母の胃ろうや延命治療に関して、本当にこれで良かったのかという悔が残っています。

『悔が残るのは当たり前だ』と、周囲の介護経験者や専門職の方は言ってくれます。だけど、もしものときの延命措置については、事前に話し合っておけたら良かったと思います」

もっと話しておけばよかった。もっと知識があればよかった。考える時間も、心の余裕もない中で決断することになってしまった選択は、ずっと心にしこりを残している。

足を踏んでいた前田さんだったが、それとなく父に訊いてみると「いいよ」と返事があり、入居が決まった。

「もともと8人兄弟で、人が大好きだった父は、グループホームで同年代の人と暮らす生活にすぐに

そして母は、最期の1年間を特別養護老人ホームで過ごし、2017年に誤嚥性肺炎を発症し88歳で亡くなった。父は、89歳の時に骨折し車いす生活に。2023年、92歳で亡くなった。

現在、前田さんは、ポストケアラーとして「認知症カフェ」を継続し、地域コミュニティで介護情報を共有できる居場所づくりに奔走している。

これから介護を迎える人たちが

「母は、子どものころ祖父の看病をしていたそうです。いわゆるヤングケアラーでした。祖父もやはり脳梗塞で、寝たきりになっていました。そんな経験から、母は『寝たきりになるのは嫌だわ』と言っていたのを覚えています。それでも、私は母を胃ろうにしてみました。胃ろうはいつでもやめられると思っていたんです。後になって、簡単にはやめられないという



ことがわかりました」

胃ろうは本人の意思確認がでないとい、途中でやめることも難しく、本当に母が延命治療を望んでいたかは母のみぞ知る。胃ろうは、口から食べ物を食べられなくなった人、意思疎通が難しくなった人などへの栄養補給方法の1つだが、本人の尊厳を踏まえつつ、家族が決定しなければならぬ負担も指摘されている。

さらに続けた。

「悔いを残したくないから、と介護離職する人の気持ちも分かりません。会社は理解を示してくれていましたが、迷惑をかけているのではないかという気持ちもありました。悔いを残すくらいなら辞めてしまおう、という選択肢もあります。が、先のことを考えることが大切だと思います。我が家の場合、母の年金が月6万円、父は20万円ほどありました。貯金も1千万円ほどあったので、私や妹夫婦の持ち出しはありませんでした。自費が発生することもあるので、父の年金が20万円あってよかったですと思いま

した。こういうお金のことも、気軽に情報共有できる場が必要だと思います」

前田さんのケースは経済的に恵まれていたケースでもある。

介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、介護サービスにかかった費用の1割(定以上所得者の場合は2割または3割)だ。公益社団法人生命保険文化センターの「2024(令和6)年度生命保険に関する全国実態調査」によると、介護にかかると月額費用の平均は9万円(在宅5.3万円、施設13.8万円)。

年金だけでは賄えない家庭も多く、働きながら介護する人の経済的負担は深刻な問題となっている。親が亡くなった後も、子の人生は続く。介護が終わったあとで生活苦に陥らないよう、体力的・精神的のみならず経済的にも持続可能な状態を目指すことが重要だ。

二番大事なのは あなたの体という 恩師からの言葉

父と母のダブルケアと、新幹線通勤。かなりハードな生活を長く続けることとなった前田さんが、仕事と介護を両立するにあたって、心掛けていたことはあるのだろうか。

「介護生活が始まったころのことです。趣味で続けていたお茶の教室を辞めることにしました。先生に『介護があるので、もうお茶の稽古に来られません』と伝えたとき、先生から言われた一言がとても励みになりました。『一番大事なのは、あなたの体です』——先生からは、そう言われたんです。『あなたが健康じゃないとみんなが困るから、あなたの体を一番大切にしなさいね』と」

その言葉を聞いて、前田さんは「自分が無理をしないか」を考えるようになった。認知症の父の言動について苛立つてしまうとき。母の容体が悪化し、会社を早退して新幹線に向かっていくとき。怒りやつらさ、苦しさを感じるときに、いつもこの言葉を思い出したという。自分は無理をしないか、一番大事なのは自分の体なんだ…

そう考えると、いつも自分を客観視できるようになったそうだ。

「介護には必ず終わりが来ます。その後の人生も考えて、自分を大切にしながら向き合っていきたい」

前田さんの言葉が、多くのワーキングケアラーの心に響くことを願う。

1…胃ろう 手術によって腹部に小さな穴を開け、そこに胃ろうカテーテルと呼ばれるチューブを通して直接胃に栄養剤などを注入していく栄養補給法の1つ。

2…介護保険の申請 介護保険サービスを利用するには、要介護認定の申請をする必要がある。市町村の窓口や地域包括支援センターを通じて申請をする。判定には、要支援1~2、要介護1~5までの区分がある。要介護5が最も重度である。

3…療養型病院 急性期の治療を終え、病状が安定しているが、引き続き医療ケアや療養が必要な患者を対象とした病院のこと。



認知症とがんを併発した母を 看取った中学教師の3年間

「アドバイスとしては、同居しているからといって、なるべく自分で介護しなきゃいけないと思わないほうがいい」と三橋恵美さん（54歳・仮名）は穏やかに語った。中学校で国語教師として働く三橋さんは、3年間にわたって認知症の母を介護し、最期まで自宅で看取った経験を持つ。

三橋さんは教員生活8年目を迎えた時期に、生まれ育った実家に戻った。父、母との穏やかな3人暮らしの日々が続いたが、そんな平穏な日々は、三橋さんが42歳の時に突然終わりを告げることとなった。

ある日突然訪れた父の死

2013年、父親（72歳）が急逝した。

「父は夜ご飯を食べて、具合が悪いので早めに寝ると言っていたんです。私は教員なので夜遅くの帰宅が多く、その日も20時頃に学校から帰りました。私が帰宅したときは寝ているような感じでしたが、母が父の具合が悪そうだ



が減った母は、徐々に認知症の症状を見せ始めた。

近所のかかりつけ医で簡単なテストを受けた結果、専門医への紹介状を書かれ、84歳で認知症の診断を受けた。介護認定は「要介護1」。「だいぶ症状が進んでいる」と診断された母は、薬物療法を開始した。

「もの忘れはありましたが、日常生活はそれほど問題なくできていたように見えました。畑仕事も続けていましたし、洗濯や炊事もそこそこできていました。そのころにはコロナも明けていましたし、85歳のときには、一緒に旅行に行っただんです。母は山道を元気に歩いていました」

そんな母の様子を見て、三橋さんもそれほど心配はしていなかったという。介護サービスも特に利用は考えなかった。しかし、症状はゆっくりと、確実に進んでいた。

職業柄、休めないという制約があった。

「休んだら授業に支障が出るし、日中は絶対に行かなきゃいけないんです」
そんな状況の中で介護を続けた。

転機は母が86歳になった2024年。稀に見る猛暑で、外に出るのも危険な暑さと連日報じられていた。外に出られない。コロナ禍と同じ、社会からの隔離が再び母の気力を奪った。

と言うので様子を見てみたら、ちよつとおかしかったです。息をしないように見えました」

父は救急車で病院に運ばれて、そのまま帰らぬ人となった。もともと肝臓や腎臓が悪く、その急激な悪化が原因だったという。

父の死後、三橋さんと母（73歳）との二人暮らしが始まった。

「最初は母も元気で、車にも乗っていました。活発か活発じゃないかといったら、活発な方でしたね。まるで親友のような母でした」

畑仕事を楽しみ、近所の友人

とあちこち出かけ、年に二回は三橋さんとも温泉旅行に行くほど元気だった母。しかし、転機となったのは2020年のコロナ禍だった。

コロナ禍がもたらした変化

「2020年頃から、『出かけないで、家で過ごして』と私も強く言っていました。その影響だと思いますが、2022年頃から、もの忘れがちよつと多くなりました」

外出自粛により社会的な交流

働きながらの介護生活

三橋さんは、中学校教師という



「エアコンをつけっぱなしにして、出かけないで家についてね」と母に言い、母もそうするわと従ってくれました。そんな長く暑い夏を過ごすうち、母は、昼食用に用意しておいたパンに手をつけない日が増えました。7月も8月も9月もずっと暑い日が続いていたもので、夏の暑さで食欲がなくなっているのかなと思っ

「食事が取れなくなった母を、町医者に連れて行くと「膵臓がん」と診断された。

「がんは膵臓の取りづらいところにあります。86歳ですので、手術をすると、何もしない場合よりも早く亡くなる可能性があると言われました」

そのため、黄疸を防ぐためのパ
イプ治療のみが行われた。

最期の日々

がんの診断とともに、三橋さんの介護生活は大きく変わった。

「市の地域包括支援センター」に相

談して、ケアマネジャーさんがつくことになりました」

改めて認定を受け、「要介護2」となった。訪問介護・訪問看護を組み合わせた在宅ケアが始まった。週に数回、午前中と午後1回ずつヘルパーが来てくれる。お風呂は三橋さんが入れてあげていた。

2025年2月に高熱で入院した母は、一時危篤状態となったが持ち直し、3月に退院。

とにかく入院を嫌がり、自宅で過ごしたがった母。三橋さん自身も、最期のときを一緒に過ごす

たいという思いがあった。その後は在宅で、ターミナルケアを行っていくこととなった。

「3月から家のお風呂が厳しくなってきた。特殊浴槽²のあるデイサービスにも通い、週2回か3回、お風呂に入っていました」

福祉用具も積極的に利用し、電動ベッド、手すり、車いす、スロープを借りた。訪問サービスも頻度を目いっぱいまで増やした。だが、徐々に身体機能が低下していった。



「日中も、ヘルパーさんが母のことを見てくれていると安心できました。それでも、ずっといるわけではないじゃないですか。ヘルパーさんが来るのは、10時、14時、17時。昔は誰もいない時間に亡くなったらどうしようって思っていたんですけれど、私も日中外にいたので、合間の時間に亡くなってもしょうがないって思うようになりました」と三橋さんは当時の心境を振り返る。

「最期の瞬間、一緒にいられたかったのが心残りだったんです。でも、ケアマネジャーさんから『ドラマのような、家族全員が見守るなかで息を引き取るケースはあまりないものですよ』と言っていたので、じゃあ仕方ないかな、と思えるようになりました」

7月になると、簡易トイレの使用も難しくなり、おむつの生活となった。7月23日、再度入院を予定していた日に、母は静かに息を引き取った。入院の部屋が決まり、三橋さんが手続きのために席を外した後、母は病室に入るなり、心臓が止まってしまったそうだ。

認知症の治療は、がんの進行が早すぎたために途中で中止していた。亡くなる直前は、日々の記憶や、病気になることについては曖昧な返答が多かったという。

「母は認知症の影響でいろいろと忘れていられることもあり、自分ががんばることも忘れていました。それは今思うと、ある意味、とても幸せなことだったのではないかと思います」

認知症という病気が結果的に母の苦痛を和らげた側面があったと、三橋さんは振り返る。

職場の理解と制度活用の重要性

三橋さんの両立を支えたのは職場の理解だった。

「『家族優先ですよ』ということや、校長先生をはじめ多くの人が言うてくれてありがたかったです」

担任を外れ、フレックス制を活用することで介護との両立が可能になった。

「介護休暇も事務長に言えば取れるということでした。介護休暇を取ることが初めてだったのですが、上司に言って、こういう制度があるということでご対処してくれました」

これから介護生活を送る人たちへのメッセージ

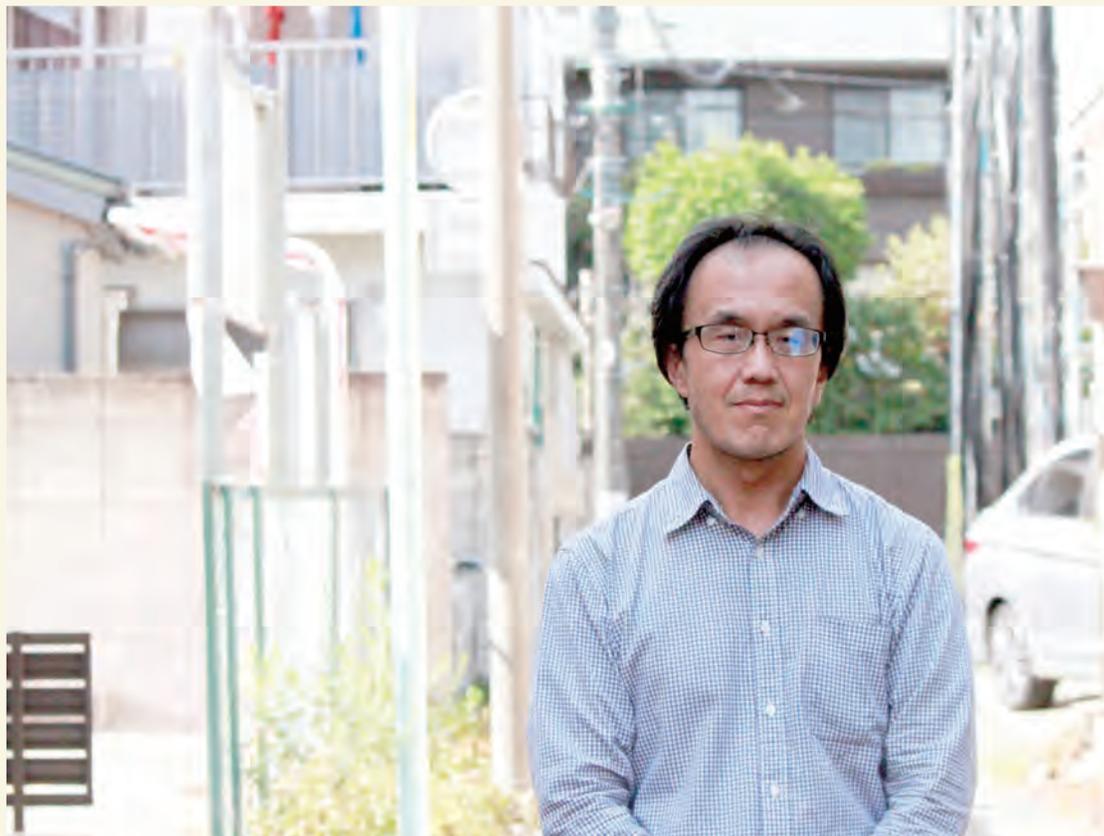
3年間の介護体験を通して、三橋さんが伝えたいことを聞いた。

「何が何でも自分が面倒見なきゃっていうのではなく、ケアマネジャーさんの提案のもと、介護サービスを利用することで、かなり助かりました。私の場合は平日だけでなく、土日も利用させてもらって、見ていただいている間に買い物に行ったり。土日だから自分で看なければいけない、ということもないと思います。介護される側も、いろいろな人が毎日入ってくれるほうが本人にとっても刺激になるのではないでしょうか」

三橋さんの体験は、仕事と介護の両立において、制度の活用と周囲の理解、そして専門職との連携がいかに重要かを示している。一人で抱え込まず、利用できるサービスを最大限活用することが、介護者自身の生活を守り、被介護者にとっても良い結果をもたらす。そのことを教えてくれる貴重な事例ではないだろうか。

1…地域包括支援センター 高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続することができるように、高齢者の生活を支える役割を果たす総合機関として、各市町村が設置している施設。介護予防の相談や介護保険の調整、医療・福祉全般に関する相談などを行う。

2…特殊浴槽 座ったまま、または寝たままの状態が入浴できる浴槽で、主に病院や介護施設などで導入されている。



ギブアップするまで 頑張らない

息子が語る、
キャリアも人生も諦めない認知症介護

新型コロナウイルス（COVID-19）の蔓延が人々の生活を二変させた2020年。多くの人々が「ステイホーム」を強いられる中、SE（システムエンジニア）として働く川原茂さん（50歳・仮名）もまた、母との穏やかな日常を失った。川原さんに話を聞いた。

川原さんは、12歳上と4歳上の兄がいる末っ子だ。父は、地元で小さな個人経営のパチンコ店を営んでいた。母は、ときどきパチンコ店を手伝ったりもしていたが、基本的には専業主婦として家にいることが多かった。父と、母と、3人の騒がしく元気な息子たち。裕福で幸せな家庭だった。

川原さんはどんな少年だったのだろうか？

「先生を困らせる、落ち着かないやんちゃ坊主だったと思います（笑）。授業中に、先生にくだらないツッコミを入れるような子でした」

川原さんは高校卒業後、契約社員のトラック運転手として7年間勤め上げ、その後は同僚の勧め

もあり、SE（システムエンジニア）として現在の会社に正社員として入社した。

父は川原さんが高校生の時、がんで亡くなった。また、41歳のときは、二番目の兄が脳出血を起こし、高次脳機能障害¹を負ったことで、施設に入ることとなった。現在は、長男も家を出ており、川原さんは母と2人で暮らしている。

「母とふたり暮らしなので、歳を取るにつれて母の様子がだんだんと変わっていくのを日々感じていました。ものすごく忘れっぽくなったり、近所をうろろると独り歩きしたりと、『ちょっと危なっかしいな』と思うことはありました。それでも近所の鍼灸のお医者さんには、月一回、必ず行っていたんですが、ある日突然パタリと行かなくなっていたので、本格的にまづいと思いました」

『どうしよう？』という戸惑い アルツハイマー型 認知症の診断

危機感を持った川原さんは、2019年に役所の窓口相談に行つたうえで、要介護認定の申請を行った。下った判定は「要支援1」。母は、リハビリデイサービスに通うことになったが、飽きてしまったのか、2〜3ヶ月もすると通うのを拒否するようになった。また、家に他人が入るのを嫌がったため、訪問ヘルパーサービスなども利用していなかった。

だが、ステイホームが推奨された2020年10月、そんな状態に変化が訪れる。

「コロナ禍で、地域の人との交流も希薄になり、寂しかったんでしょね。母は外を出歩いて、やたらと子どもたちに話しかけるようになりました。母は本当に子どもが好きでしたから。しかし、このご時世ですの、そういったこともたちへの声かけが問題になってしまったんです。声をかけられたことも親から、警察署に相談の電話が入っていました。『やたらと子どもに話しかけてくるおばあちゃんがいる』と…。その前から、母の様子の変化は、すでに地域包括支援センターに

相談していたのですが、警察からセンターに連絡が入り、センターから『これって川原さんのことじゃないですか』と連絡をもらいました」

警察沙汰になったことをきっかけに、母の行動について真剣に向き合おうと決め、病院へ連れて行つた。

「もともと母は心臓が悪く、大学の附属病院に通っていました。そのため、母には『ついでに脳の先生にも診てもらおう』と言って、脳の血流の検査をやってもらいました。そこでは、異常なしということだったので、次に認知症外来も受診しました。そうしたら、『アルツハイマー型認知症』の診断が下りました」

長年一緒に暮らしていた川原さんは、母の変化を感じ取っていた。最近の母は、何かがおかしい。そう思っていたので、思っていたよりも驚きはなかった。ただ、シヨックというよりも『どうしよう？』という思いが脳内を駆けめぐった。

「母は病院での検査のときは、元氣



にハキハキと医師の質問に答えていました。自分では、歳を取ったから少しもの忘れがひどくなったな、という程度の認識だったようです」

改めて介護度を確認したところ、「要支援1」だった判定は、より重い「要介護1」となった。このとき2021年、母は77歳だった。川原さんのワーキングケアラーとしての生活が本格的にスタートした。

『こんな風になっちゃうんだ…』 認知症による母の性格の変化

ケアマネジャーと相談し、母は小規模多機能型居宅介護²のデイサービスに週3日、通うことになった。アルツハイマー型認知症。その重みをもっとも感じたのは、母の行動ではなく、性格の変化だった。

「穏やかな人でしたが、認知症になつてから、怒りっぽくなりました。こどももつぽくもなりました。そんな時、認知症は脳に関わる症状なのだと感じます。親しく話していた看護師さんに、暴言を吐き、泣かせてしまったこともありまます。こんな風になっちゃうんだ…と悲しい気持ちになりました」

理性的で穏やかで、こどもや動物が好きで、愛にあふれた母だった。そんな母が好きで、就職しても家を出ることはせず、ずっと実家で一緒に暮らしてきた。だからこそ、母が怒ったり、暴言を吐いたり、ときに本能的な行動を取るのを見ることが切なかった。

しかし、母は今でもこどもや動物

物が好きで、窓からこどもや犬に声をかけたり、デイサービスでもよく話したりしているという。母の性根は、昔のままだ。

「デイサービスではいつも輪の中心にいて、明るく笑って楽しんでるそうです。それだけでも、介護サービスを利用してよかったなと思いますね」

帰宅は24時 仕事と介護の 両立を支える『手料理』

川原さんの会社は、9時から17時半の勤務時間だが、残業や休日出勤も多い。ときに帰宅時間は24時を回ることもある。どのように介護と両立させているのだろうか。

「デイサービスの日は、入浴や食事はデイで済ませてもらっています。ですが、そのほかの日は、私が朝・

晩と食事の準備をして、お昼はパンを用意しておきます。忙しい日は夕飯が23時になることもありまます。それでも、母は元気だった頃と変わらず、私の帰宅を起きて待つてくれています」

「残業していると、家でひとり夕飯を食べずに待っている母の顔が浮かぶ。早く帰りたい、と思いつながら働いている。」

「私が帰ると、母は横になってテレビを見ながら、うたた寝をしていることが多いです。起きているときは、『おかえり』と言ってくれます」

とはいえ、夜遅くまで残業し、帰宅してから食事をつくるのは川原さんにとっては負担の大きい作業だ。ときには、休日に2人の2週間分の食事を半日ばかりで作り置きして、冷凍し、温めて出すなど工夫している。

「なるべく、宅配弁当などには頼らないようにしていました。料理が好きだった母に、手作りのものを食べてもらいたくて」

あるとき川原さんは、母の手料理で一番好きだった「豚の角煮」を再現しようとした。台湾風の味付けをした、母の自慢の一品だ。実はまだ母の意識がしっかりしているとき、レシピを教わっていたのだ。意思疎通ができなくなる前に、これ

だけは聞いておきたいと思った「おふくろの味」だった。なんとか試行錯誤してつくったはじめての角煮を食べた母は、「ちよつとしょうばいね」と言つて笑つた。今では角煮もだいぶ上手につくれるようになり、高齢の母でも食べられるようにと、柔らかにアレンジしているという。

母ひとり、子ひとり 仕事での工夫を最大限に

会社には介護に対する理解があり、アフターコロナの現在も川原さんはテレワークを多く活用できるのだという。そのため、可能なかぎり在宅での勤務も行い、仕事と介護を両立させている。それでも、日中、仕事で外に出るときには、母がひとりで過ごしていただけるように工夫を欠かさない。

「玄関には必要な時、外鍵をかけています。私の家は玄関を出ると急な階段になっているので、転倒防止のためです。また、危険なものが入っている引き出しには鍵をかけるなど、安全に過ごせるように気を付けています」

昨今の日本の夏は猛暑が厳しいが、エアコンの管理も大変なのだという。

「昔の人なので、エアコンをつけていると『もつたない』と、消そうとします。ですが、リモコンの使い方を忘れてしまっているので、棒でエアコンを叩いてしまってます。エアコンに網を取り付けて、叩けないようにしています」

川原さんの家は、工夫に満ちている。

ギブアップしないための『余暇時間』

介護に際して、心掛けていることは何か？と尋ねると、「ギブアップするまで頑張らないこと」と川原さんは答える。

「私は歌舞伎が好きで、よく母とも一緒に行っていました。母は派手な演目が好きなので、ちょっと前までは、3代目市川猿之助を観に行きました。彼の演出は派手なんですよね。客席に紙吹雪がばーっと舞ったりすると、母はそれはもう喜んでいました。ですが、母が行けなくなった今でも、土日に歌舞伎を観に行きます。自分の大事な趣味まで



は削らないようにしているんです」

ずっと手づくりこだわってきた食事についても、無理しすぎないように、最近では宅配弁当という選択肢も検討しはじめています。

ひとりで抱え込まない ワーキングケアラーに 求められる視点

今後、母の症状が悪化した場合、川原さんは介護離職という選択も念頭に置いているのだろうか。

「もし、トラック運転手を続けていたら、通院が必要な時に中抜けしたりできないので、両立するのは難しかったと思います。現在のSEの仕事もハードではありませんが、テレワークなどもできませんし、限界を迎えようになる二歩手前で、ケアマネジャーに相談したり、一人で抱え込んだりしないようにしています。もし、今よりもっと症状が悪化して、付きつきりで介護をしなければならなくなったとしたら、仮にフルテレワークにさせても、思ったよりも、すぐに限界を感じてしまいそうです。その場合は、施設入所も考えないといけないなと思います」

離職をし、介護が生活のほとんどを占めるような生活になると、すべてを抱え込んでしまい、ストレスをため込んでしまうことが多い。感情をコントロールできなくなると

虐待につながる…という痛ましいニュースも、しばしば耳にすることがある。厚生労働省の「令和5年度『高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律』に基づく対応状況等に関する調査結果」によれば、令和5（2023）年度の高齢者虐待と認められた件数は、介護スタッフ等によるものよりも、家族や親族、同居人など養護者によるものが圧倒的に多い。川原さんのように、限界を迎えそうになる前に余暇時間を大切にしたり、専門職や関係機関に相談したりするなど、ひとりで抱え込まないことが何より大切なのではないか。

1…高次脳機能障害 高次脳機能障害とは、事故や病気によって脳が損傷を受け、記憶、注意、計算、言語、感情のコントロールなど、高度な情報処理機能に障害が出て、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のこと。外見から分かりにくく、「見えない障害」とも言われる。

2…小規模多機能型居宅介護 利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行うもの。



「自己犠牲はしないで」

ダブルケア管理職が貫く、 自分らしい生き方

「母の母性本能を利用しているところがありません」

そう言っただけ、いたずらっ子のような笑顔が浮かべる高井佳澄さん（48歳・仮名）。高校1年生と中学2年生の息子2人を育てながら、要介護4の73歳の母を介護し、金融業界で管理職としてバリバリ働く女性だ。母と子どものダブルケアをこなしてきた高井さんに話を聞いた。

高井さんは、サラリーマンの父と、自宅でピアノの先生をする母の間で、長女として厳しく育てられた。

「私はバイオリンを習っていたのですが、間違うとよく母に、弓で叩かれました。生徒さんには優しくかったです。私には厳しかったです」

両親は、高井さんが20歳のときに熟年離婚した。その後、高井さんは大学を卒業し、大手金融機関に就職した。夫は単身赴任をしていた期間が長かったため、育児は同居の母と二人三脚でこなしてきた。現在は、夫と

2人の息子、母とともに暮らしている。

大変な時期に支えてくれた母が、ベッドから起き上がれなくなった

長男が産まれた後、保育園に入園する際には空気がなく、待機が必要となり、復職に困ったという。

「母はそれまで、関西の実家で悠々自適の暮らしをしていました。60歳手前になる頃に、私の育児を心配して東京にきてくれ、同居することになりました。当時は夫が単身赴任中で、復職するには母のサポートが必要でした。母はまるで息子たちの実母のように、愛情を持って接してくれていました。私はというと、日中は仕事をして、夜に帰宅するという、まるで父親のような役割をしていました」

母が体調を崩したのは、8年前、息子たちがまだ小学校の中学年と低学年の時だった。



「母はその前から足腰が痛いと言っていました。ですが、いつも私が帰宅するのは夜、母が眠った後でした。だから、当初母の異変には全く気づきませんでした。母はリウマチを発症していません」

リウマチの血液検査で陽性と判明してからも、母は自分で歩いて病院に通っていた。そして、当時の医師は診察のたびに「大丈夫だよ、寛解するよ」と言ってくれていた。そういった状況もあり、高井さんは当初、母の症

状をそれほど重く受け止めていなかったという。

「保険適用外の最新薬も飲んでいましたし、母も娘の私の前ではいい顔をする。私自身の仕事が忙しかったこともあり、希望的観測というか、どこかで『治ってほしい』と期待をしていたのかもしれない」

「治るはずだ。ちょっと治りが遅いだけだ」

そう信じながら、あまり深刻に考えないようにしていた。しかし、母の症状はじわじわと悪化していき、自力で歩いて病院に行くことはできなくなりました。車をいすを借りるために介護認定を受けると、「要支援1」だった。

そこからさらに病状は進行し、日常生活で

も母は思うように動けなくなりました。ベッドに寝たきりの状態になってしまった母。その状態を見て、「これは要支援ではない」と思った。

「そんな状態に至るまで気づけなかったことを反省しました。『痛い、動けない』と言われても、腫れているわけでもないし、頑張れば動くでしょ？くらいに考えていたんです。私にとっては、急性症状が重くなった、という認識でしたが、もしかしたら徐々に進行していて、母がその痛みに耐えていただけなのかもしれません。母は、辛かっただろうなと思います」

すぐに地域包括支援センターに訪問してもらい、再度認定を受けると、母は重度のリウマチであるとして「身体障害者手帳1級」と「要介護4」の判定が下った。

ケアマネジャーに相談し、介護保険で電動式のベッドをレンタルし、通院介助も入れることにした。母が体調を崩してから4年が経った2021年のことである。

リモートワークで コロナ禍を乗り切り、 介護休業取得へ

2021年当時、コロナ禍で緊急事態宣言が発令され、高井さんはリモート勤務をしていた。だが、管理職として責任が重く、在宅勤務中、少しでも意識を母に向けることは難しかった。母がリハビリに向かう際、自宅マンションの5階から1階ロビーまで付き添うのでさえ、居宅介護サービスに依頼した。廊下を歩き、エレベーターを使ってロビーへ。週1回、たった5分の同行でも、高井さんにはありがたかった。

「スキップできない会議があるんです。たった5分でも、私が中抜けしていると信頼関係に影響するんですよね。それに、金融業界では大きなミスがあると緊急の電話が入ります。そうした電話に出られない管理職を、部下やクライアントは信用できるでしょうか」

ただ、高井さんは管理職であったため、裁量労働制であり、会社は「どんな働き方だろうと成



果を上げれば良い」という方針だった。そのため、ある程度は時間に縛られずに働ける環境にあった。

「コアタイムはありましたが、朝5時から仕事を始めて午後早めに抜けるなど、柔軟に働くことができていました」

生活サイクルを調整することで、高井さんはその後も仕事をやめずに続けることができた。コロナ禍以降にリモートワークが解除され、原則出社というルール

に変わってから、高井さんはある程度自由のきく働き方ができたという。

「ただ、皆が全員出社しているところに、私だけがリモートの状態。新規プロジェクトを進めていくときなど、周りのメンバーがやりにくいだろうなと感じていました。ですが、私がすぐに出社できる状態になるかという点、それは難しい。何か、大きな転換が必要だと考えていました」

そこで高井さんは、2024年10月から1年間の介護休業制度²を利用した。

介護が必要になったそのときではなく、数年間の介護生活を経験からの取得。比較的珍しいケースといえるが、どのような思いで介護休業を決断したのだろうか。

「私はこの後も、ずっと働いていきたい。できれば、海外出張だって気兼ねなく行けるくらいの状態を目指したい。その気持ちのまま根底にありました。そのためには、準備期間が必要だと考えたんです」

介護休業は、高井さんの1年間をかけたプロジェクトだ。この間もたちが、自分や母に頼らずとも自立して家事などを行い、生活できるように。母が、寝たきりでも生きることをあきらめずに前向きに暮らしていけるように。この1年で『自分がいなくても成り立つ体制』を構築する。そう決めて、高井さんは介護休業を取得したのだそう。

子どもや母に可能な限り自立してもらうための 休暇

祖母を母のように慕ってきた息子たちは、介護にも協力的だ。「こどもたちには、洗濯や料理などの家事を体験してもらっています。できるのか、やる気になってくれるかを、様子を見ながら少しずつ教えて、見極めています。

こどもたちは、母がだんだん動けなくなってきたのを目の当たりにしてきたからか、自分たちでできることは自分たちでやろうとしてくれています。優しい子たちなんです」

一方、寝たきりになった母は、思うように動けない苛立ちもあり、「悔しい」「情けない」といつも口にしていった。痛みで眉間にしわを寄せていることも多かった。

「母は、生きる気力をなくしてしまっただかのように、エネルギーが湧かないでいるような期間もありました。でも、こどもたちがいつも一緒にいることで、悲観してばかりもいられない、こどもたちを放っておけないという母性本能のようなものが、母をかき立てているように見えました。私はそれを利用して、今もできる範囲でこどもたちに接してもらうなど、母の生きる活力にしろてもらっている部分があります」

母にも、タブレットや音声アシスタント搭載スピーカーなど、日常生活をサポートするツールの

使い方を覚えてもらうなどしているという。

続けられる動機は

「自分が楽しく生きたい」

「周りに笑っていて欲しい」

介護離職する人もいるが、そういう人を見ているのだろうか。

「価値観は人それぞれです。育児にしろ・介護にしろ、働き続けたいけれど、辞めなければいけない人もいます。ただ、いったん離職すると復職は難しいですね。経営層や管理職を見ても、いまだ男性が多く、子育てや介護をしているのは、結果的に女性であることが多いです。このため、追い込む意図はなくとも、育児や介護のことを理解しきれておらず、分からないまま当事者を離職に追い込んでしまうことはあると思います。もつと社会の理解が必要です」

高井さん自身は、休業に際してキャリアが停滞するかもしれ

ないといった焦りはなかったのか。

「私は、専業主婦になることは考えていません。経済的に自立したい。それを前提として、一度このタイミングでいろいろなものを整理し、会社からも距離を置いてリセットする期間にしたかったのです。この年齢になると、今後、社内ですること、あの程度は見えてきます。これからも自分の置かれた状況をよく認識して、働いていきたいと思っています」

高井さんが育児・介護・仕事を両立できるのは、こだわりを持たないようにしているからという面もあるという。

「全力投球することに固執していません。当たり前だと思わないようにしています。追い込まれてしまわないよう、こども・母・仕事と、それぞれに集中できる時間をつくり、頭を切り替えています。母が身体障害者になつて、『当たり前』ってないんだな、と思います。柔軟に対処したいと考えています」

最後に、これから介護に直面する人たちに伝えたいことを聞いた。

「『自己犠牲』はしないでほしいです。自分が我慢すれば、短期的にはできるでしょう。だけど、長い目で見たら、自己犠牲を続けていいことはない。私は、次はどうしたらいいかを考える時間を作っています。自分が楽しく生きたい。周りにも笑っていてほしい。そのために、介護休業を活用して、体制づくりをします」

自己犠牲の精神は、特に、日本の日常生活において、これまで女性に求められがちな「美德」ではなかっただろうか。だが、その犠牲のもとに成り立つ暮らしには、いつか綻びが生じると思われる。育児も介護も長期戦だ。自分の人生も犠牲にしないという高井さんの姿勢は、大切な視点を投げかけていると感じる。

- 1…リウマチ(関節リウマチ) 免疫システムが正常な細胞や組織を攻撃してしまう自己免疫疾患の1つ。関節の腫れ、痛み、こわばりなどの症状が出て、手指、手首、足指などの小さな関節から始まることが多い。放置すると関節が変形し、日常生活に支障をきたす。
- 2…介護休業制度 労働者が要介護状態(負傷、疾病または身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態)にある対象家族を介護するための休業。ポイントは、休業期間中に仕事と介護を両立できる体制を整えることで、一人で抱え込まずに、制度やサービスを活用することが重要。雇用保険の被保険者で、一定の要件を満たす方は、原則として、休業開始時賃金日額×支給日数×67%相当額の介護休業給付金が国から支給される。

「自己犠牲」という 考えを捨てよう。

介護という長い道のりを歩き続けるための「工夫」

「介護は、家族が身を削ってやるもの」

そんな思い込みに、どこかで縛られていないでしょうか。今回ご紹介した4名のケースは、その固定観念をそっと手放すヒントを与えてくれるものでした。

12年間のダブルケアをやり遂げたCASE4 前田さん（仮名）が、お茶の先生から贈られた言葉。

「一番大事なのは、あなたの体」

このシンプルな真理は、すべての介護者に届けたい言葉です。どれほど親を想っていても、介護する側が倒れてしまつては元も子もありません。

教師として働きながら母を支えたCASE5 三橋さん（仮名）は、こう語ります。

「同居しているからといって、自分で全部看ないといけないと思わないほうがいい」

同じ家にいると「私がやらなきゃ」と抱え込みがちです。しかし彼女は専門職の力を積極的に借りることで、心の余裕を守りながら、お母様を最期まで自

宅で見送ることができました。プロに「ケア」を任せるからこそ、家族は「娘」や「息子」としての役割に戻れる、その大切さを教えてくれています。

またCASE6 川原さん（仮名）が語った**「ギブアップするまで頑張らない」という姿勢も、**

その本質をついています。歌舞伎を観に行く。無理のない範囲で手料理をつくる。自分の好きや日常を大切にすることは、決して逃げではありません。それは、長く続く介護の日々を歩み続けるための大事な「心の燃料」なのです。

そして、管理職としてダブル

ケアに向き合うCASE7 高井さん（仮名）の選択は、多くの気づきを与えてくれます。彼女は介護休業を「介護する時間を確保するため」だけでなく、**周囲が動きやすい体制を整える**

ためにも使いました。高井さんは言います。**「自己犠牲はしないほうがいい」**

介護を「気持ち」だけで抱え込むのではなく、生活全体を見

渡しながら、家族の役割分担や助け合いの形を調整していく。これは、仕事も人生も諦めずに、介護と向き合うための新しい姿勢だと思えます。

4人のエピソードから見えてきたのは、**「自分を大切にすることが、結果として良い介護につながる」という揺るぎない事実**です。

介護離職の不安、終わりの見えないプレッシャー、ふとよぎる後悔。きれいごとでは済まない現実の中で、彼らを選んだのは「自分を犠牲にする道」ではなく、「自分の人生も、親の人生も、どちらも尊重する道」でした。**「あなたが健康じゃないと、みんなが困る」**

もし今、限界まで頑張ろうとしているのなら、この言葉を思い出してください。

介護は、あなたが幸せを諦める理由にはなりません。専門職の力を借り、時には思い切つて休み、心と体を守りながら進むこと。それこそが、現代の「仕事と介護の両立」のリアルであり、確かな希望なのだと思います。

CHAPTER

3

仕事と介護の 両立をささえる

副介護者として、主介護者をささえる立場だからこそ
冷静に対応できることもある。

ここでは、副介護者がかかわった2つのケースから
「仕事と介護の両立」を考えてみたい。



仕事大好きだった母が 介護離職を考えたとき、 『メンタルが持たない』と思った

「薬剤師で仕事大好き人間だった母が、介護離職しそうになったとき、母のメンタルは持たないと思いました」と語るのは、佐川和明さん（35歳・仮名）だ。

佐川さんは、薬剤師の母と自営業者の父のもと、4つ上の姉とともに育った。専門学校を卒業後、理学療法士として、医療法人内の介護施設に勤務している介護のプロだ。その後、結婚を経て、現在は妻と5歳の息子とともに暮らす。父（63歳）・母（58歳）は1年ほど前に離婚した。

母方の祖母（82歳）と叔父（55歳）は佐川さんと同じ市内に2人で住んでいたが、祖母は10年前自宅で転倒し、介護が必要となった。叔父は無職で長いこと、ひきこもりのような生活を送っており、同居していても祖母の転倒に気づかなかったという。

「リビングで転んで、丸二日、発見されなかったんです。実家を訪ねた母がたまたま、リビングで倒れているところを発見しました。腰椎を圧迫骨折していて、便や尿が



垂れ流しの状態でした」

そこから母がメインとなり、祖母を介護する生活が始まった。佐川さんは、母をサポートする形で祖母の介護に携わっている。

「**なんでそんな状況になるの？」**

突然の母の介護離職宣言

「祖母は1ヶ月入院したので、母は祖母の退院後、突然『私が仕事をやめて、お母さんを引き取って面倒をみる』と言い出しま

した」

介護施設に務め、さまざまなケースを知る佐川さんにとって、それは良い選択肢とは思えなかった。

「いろいろな選択肢があるのに、『なんでいきなりそんな状況になるの?』と思いま

した。薬剤師の仕事に生きがいを感じていた母でしたが、『自分が面倒を見なければ』という責任感から、離職を考えたようです。でも、それは母自身のメンタルにとって最悪の選択だと思いました」

祖母は車椅子での生活になることがわかり、要介護申請をする、要介護5の認定が下った。寝たきり状態だったという。

「82歳を超えていたので、認知機能も落ちていて、一人暮らしが

できるとは思えませんでした。一方で、仕事大好き人間の母が、介護離職することには賛成できませんでした。僕は、介護業界が長いので、家で介護するリスクも含め、選択肢を母に伝えました。その結果、施設を探してみようという話になり、心の中ではホッとしましたね」

結局、祖母は、有料老人ホームに入居することになった。

「入所して間もなく、母は『家に帰したほうがいいんじゃない?』と言うようになりました。祖母はもともと気さくな人で、施設に入ってすぐ同年代の友だちができ、スタッフともうまくいって、元気に過ごしていました。それを見た母が『元気になったから家に帰せるよね』というのです。ただ、それは施設に入所して社会的な交流が生まれたからだ」と説明しま

した。一方で、僕は母をサポートする立場でしたが、母のメンタルが心配で、そればかり気になってしまい、仕事でもミスをしたり、パフォーマンスが落ちたりもしました。母が施設利用を継続するこ

とに納得するまで、3年くらいかかったと思います」

結局、祖母を自宅に戻すということはしなかった。だが、今度は祖母と同居していた叔父も介護が必要となってしまうたのである。

叔父の脳梗塞、生活保護受給

祖母が施設に入ってから、叔父は脳梗塞を発症した。叔父はもともと糖尿病を患っていて、人工透析¹も必要だった上、網膜症²を発症しており目がほとんど見えていなかった。

「下った判定は、要介護5。寝たきりでした。『目が見えなくて1人で暮らせるわけがない』と思いました」

叔父は、言語機能は保たれ会話話は通じるが、運動機能に障害のある状態だった。叔父はその後、入院中の病院でも脳梗塞を2度ほど再発し、祖母と同じ有料老人ホームに入所することになる。

「叔父は収入ゼロで、障害年金も

受給できませんでした。有料老人ホームの入居費は祖母の貯金で賄うことになりました」

祖父の遺産があつたため、祖母も叔父も貯金があつたが、叔父はその貯金を使い切つてしまつていたという。

「祖母と叔父が入居した老人ホームは、入居一時金はなかったのですが、月額費用は20万円。2人で月40万円のお金がかかりましたが、祖母の貯金で、6、7年くらいはやりくりできました」

しかし、2年前の2023年、祖母の貯金は底をついた。

「母が病院の付き添いなどの介護に追われる中、祖母の問題にもほぼ関わつていなかった叔父のために、多額のお金を費やすことに私は苛立ちを感じていました。母はどうにかして、叔父にかかる医療費など、老人ホームの入居費以外のお金も持ち出しで支払っていました」

その当時、母は叔父と祖母が

暮らしていた実家に引越して暮らしていた。母はその実家を、売りに出そうと言ひ出した。

「ただ、実家を売るにも、古い家だったので、土地にしか価値はありません。土地代が約2000万円でしたが、今後のことを考えると、すぐになくなつてしまひそうな額でした」

2000万円というお金は決して安いものではない。しかし、毎月40万円という2人分の入居費用を賄おうとすれば、わずか4年程度しかもたない。またしても母の突然の発案に面食らつた佐川さんだったが、なんとか母をなだめ、もう一度よく考えてみようと思ひ出した。

考えた佐川さん一家は、叔父の生活保護受給の申請をする。

「母は地域包括支援センターやケアマネジャーにも相談していましたが、それらの専門職は、母の生活や経済状況の細かいことまでは把握しておらず、要介護者の生活のことがメインとなつてしまひます。専門職からは『実家がある

なら生活保護受給はできないのでは』と言われたそうですが、生活保護受給の申請に詳しい弁護士さんに相談すると、叔父は受給できました」

佐川さんは、介護者側の立場に立つて、客観的なアドバイスをしてくれる法律の専門家を頼ることも、大切であると知つたという。

介護者側の視点に立つてのサポート

佐川さんが、母を支えるにあたり心掛けていたことを聞いた。

「母は言われたことに関し、極端に決めつける癖がありました。例えば、施設の人や専門職が祖母や叔父に良かれと思つて言ったことも、母は、『お金のために言つてるんじゃないか』と疑心暗鬼になることがありました。そこで私は、それをストレートにぶつけないように、施設の人や専門職の方の発言の意図も汲みながら、伝えるようにしていました」

また、自分ができないのが悪いと、

自分を責めがちな母を、ケアラーを支援する立場に立つて支えているという。

佐川さん自身は、親族の介護や、母への支援が負担にならなかったのか。

「仕事柄、介護に直面した人が不安になるのは仕方ないと分かつていました。特に、母のような感情を優先するタイプであれば尚更です。母に良かれと思つて言ったことを理解されないなど、納得がいかない気持ちになることはあり



ました。僕に介護の知識があるからそう思ってしまうのかもしれない。そんなときは、僕と母だとぶつかってしまうので、姉を通じて言うようにしていました。そのときだけ、あえて物理的に距離を置くようにするんです」

佐川家は、母・姉・佐川さんのチームプレイで介護にあたっている。

経済的・精神的に 追い詰められ 介護離職する人たち

また、母が離職しようと言い出したのを目の当たりにし、介護離職する人たちの気持ちがかつたという。

「もしあるとき母が介護離職していれば、逃げ道もなくなり、経済的・精神的に更に追い詰められていたのではないだろうか。直接、介護をしていない僕でも仕事が見つからなくなったりしたくらいです。また、土地の名義変更など、事務手続きの問題などは、介護専門職に相談しても分かりません。介護者が目の前のことで精

一杯になってしまったときこそ、副介護者³や家族など、冷静に判断できる人が調べてあげることが大切なのではないかと思っています」

また、親の年金や、貯金のこと
は、子でも聞きづらいが、事前に話しておくことが必要だと感じた。

「母方の祖母に介護が必要になるもつと前に、父方の祖母にも介護が必要になったのですが、そのときはお金があったので、解決できていました。介護は、正直お金の問題でもあると思います」

現在は、祖母とともに、外出したり写真を撮影したりと、思い出づくりをしながら、祖母をいい形で見送りたいと思っています。

追いつめられると仕事が手につきなくなり、「仕事も介護も中途半端になるなら、介護に集中するために離職したほうが良いのでは」と思い詰めてしまうかもしれない。だが、周りの家族など身近な副介護者が、客観的にアドバイ

スを行うことで立ち止まれることもある。さらに、サポート役としていろいろな手続きなどを肩代わりすることで、介護当事者の負担を大きく減らすことができる。

一番大切なのは、どのような状況に置かれても、さまざまな専門職・専門家の力を借りるとともに、家族・親族が協力して介護を行う体制を整えることではないだろうか。

1…人工透析 腎臓の機能が低下し、十分に老廃物を排泄できなくなった患者に対して、人工的に血液を浄化する治療法。

2…網膜症 目の網膜(光を感じる部分)に起こる病気の総称。このうち糖尿病網膜症は、糖尿病による高血糖が網膜の血管を傷つけ、視力低下や失明に至る可能性がある。

3…副介護者 要介護者の介護において主介護者を支え、補助的な役割を担う人を指す。主介護者の負担を軽減し、連携して介護にあたる家族や親族を指す。



「私のせいにしていい」

介護のプロが家族として向き合う 認知症介護

「母が『金を盗った』と家族を泥棒扱いしたときは、すべて『私のせいにしていい』と言っていきます」と認知症の母を受け止めるのは、飯田謙介さん（56歳・仮名）だ。

飯田さんは、両親と6歳上の姉の下で生まれ育った。姉は奔放な性格でいつも留守がち。両親は、離婚こそしなかったものの、いわゆる仮面夫婦のような関係に映り、母は宗教に傾倒するようになった。それぞれが孤立した生活を送っているような家だったと、飯田さんは当時を振り返る。

そんな飯田さんだが、高校卒業後は、両親の反対を押し切って特別養護老人ホームに就職した。現在では、損害保険会社で介護研修の講師を務める介護のプロだ。飯田さんに、母（85歳）の「副介護者」の立場での介護経験を聞いた。

母が認知症になるも

驚きはなかった

「いよいよか。母の番がきた」

飯田さんの就職した時代には、男性が介護の仕事に就くのは珍しかった。なぜ、介護の道に進んだのか。

「高校時代にボーイスカウトの活動で知り合った女性が、末期のリンパがんを患って、お母さんが在宅で介護をしていました。一度お見舞いに訪問しようとなった際、臭いが強くなってしまったからと、訪問を断られた経験があります。その際に、女性のお母さんが『頭を洗ってあげたいんだけどね』と語っていたことがずっと心に引っかかっています。それが結局、介護の道に進むきっかけになったと思います」

あのととき、もし自分にしつかりとした介護の知識があれば、臭いなんて気にしないと伝え、彼女の頭を洗ってあげられたかもしれない。そんな心残りが、飯田さんを介護の道に導いた。飯田さんは、1988年（昭和

63年）に特別養護老人ホームで働き始めた。

「当時は介護保険制度がなく、措置制度¹の時代でした。働き出した頃の特養老人ホームは悲惨で、身体拘束や虐待のようなこともありました。そういう介護業界を変えなきゃという気持ちで、働いてきました」

母の介護問題が家族内で顕在化したのは、それから30年以上が経った2021年2月頃のことだった。父は飯田さんが30代の頃

に、すでに脳幹梗塞で亡くなっていた。

すでに介護業界ではベテランとなっていた飯田さんは、母の認知症にも「いよいよか。母の番がきた」と思っただけで、驚きはなかったという。

冷蔵庫の品物の重複や
備蓄品の増加、
金銭管理の混乱を
きっかけに気づく

姉は仕事で海外に赴任し、現地で結婚。その後離婚し、そのまま長らく海外

での仕事を継続していたが、コロナ禍をきっかけに帰国し、母と暮らしていた。現在は、事実婚の夫と3人での暮らしとなっている。

「母は以前からもの忘れがありました。本格的におか

しいと気付いたのは、冷蔵庫内の変化でした。同じものだけにこだわりの量だけが増えていきました。それに、今まではなかった備蓄品が増えていきましたね。また、物盗られ妄想²があるのか、不安がり、自分のお金をいつも置いておく場所ではなくすぐ手元に置くようになりました」

また、金銭管理もおかしくなっていた。

「通帳を調べると、お金がなくなっていたんです。減っている分を調査してみると、自分で遣っているんじゃないかと、誰かに買ってあげているものが多いとわかりました。調べると、自分では絶対に飲まないビールとか、男物の靴なども買っていただけですが、家には物がありません。何度か遠目に様子を見ていたら、他人に買っていました。もともと母は、人によく見られるタイプではあったんですが、それまではそんな散財の仕方はしていませんでした」

姉には「母は認知症の初期症



状が始めている」と伝えた。実際に検査を受けると、アルツハイマー型認知症の診断が下った。当時は、要支援1。現在は要介護1だという。

姉が主介護者となり、それをサポートする形で介護が始まった。現在、飯田さんは、仕事を続けながら、姉の愚痴を聞いたり、土日に妻とともに母を散歩に連れ出したりと、副介護者としてサポートに回っている。

姉がお金を盗ったと疑われたら、『私のせいにして』

認知症だと分かってから、姉とどう役割分担をしたのだろうか？

「何か問題があったり、姉がお金を盗ったと疑われたりしたら、すべて私のせいにしていいよと言いました。一緒に住んでいる姉と母が喧嘩して、母にBPSD³の症状が出るのが一番困るので。母から、『あなたが私のお金を盗ったの?』と言われたら、『この間、一緒に銀行に行かなかった?』と

言います。そこで、一緒に銀行に行ったときの記憶を思い出してもらうとか。認知症の人は、皆さん、同じことを繰り返されるからイヤになりますよね。でも逆に『同じことを繰り返すのであれば、こちらの対応の準備もできる』と考えると楽になります」

飯田さんは専門家なので、母の認知症を冷静に受け止めることができた。だが姉は、最初の頃は変わっていく母を受け止められず、『こんな症状もあるの?』『こんなこともあるの?』と戸惑い、頻繁に電話をしてきたという。

「姉はよく『可愛くない母だ』と怒っていました(笑)。一生懸命やっている姉に母が文句を言っている姿を見ると、いたたまれない気持ちになります。私は『よくあることだよ』と言って姉の不安を和らげると、姉が本当によく面倒を見てくれることに対する感謝を伝えるようにしていました。それと、姉の時間をつくらることが最優先だと思ったので、

デイサービスに繋がるようアドバイスをしました」

2024年の6〜8月くらいから、母は認知機能の低下が顕著にあらわれ、家族の名前も出てこないことが目立つようになってきたという。そんな母を看ているのは主に姉だが、飯田さんは、姉の相談相手として、二人三脚で介護に取り組んでいる。

「毎週1回は母と私で一緒に出かけるようにして、姉の時間をつくれるようにしています。正直なところ、平日は仕事がありまして、土日のどちらかを母の介護に充てるのは負担ではあります。ですが、姉が一人で、在宅で見ている時間に比べたら、どうってことありません」

週末に介護を行うことについて、飯田さんの家族はどう考えているのか伺ってみました。

「私の妻も、特別養護老人ホームに長年勤めている介護職なんです。ですから認知症に理解があり、母の介助を共に考え、協力してくれていることは本当に助

かっています。ただ、母は妻のことも忘れてしまうことが増えてきています。今後、もし二人とも忘れられてしまったら、二人で『ヘルパーだよ』と否定せずに接しようと考えています(笑)。」

一緒に過ごす日は、ともに散歩を楽しんでいる。母から名前を忘れられてしまうときもあるが、飯田さんは意に介さない。忘れることがあっても、今、目の前にある生を謳歌すればいい。先日、バラ園に行った際には、母は「こんな綺麗なバラは見たこと



がない」と、今まで見たこともなかったスキップをしていたという。飯田さんは、転倒しないかとはらはらしながらも、穏やかに寄り添っている。

『姉貴の人生を束縛される必要はない』 GPSの活用も

飯田さんは、母の人生だけではなく、姉の人生も尊重するようにしている。

「日中は、姉がいたい一人で見えています。姉がいなくても、母は一人でぼーっと座っていることが多いですが、GPSで常に居場所を確認しています。それでも何かあつたら、そのときは仕方ないと覚悟しています。『無理して、姉貴の人生を束縛される必要はないよ』と伝えて、自由にやらせてもらうようにしています」

また、飯田さんは、専門家として姉に助言をするが、母に対しては、あくまでも息子としての役割を演じている。

「忘れてしまうことに対して、人も不安があるようです。私は『歳を重ねて、頭の引き出しがいっぱいになって溢れてしまったんだよ』などと言っていました。一方で認知症という病気であることもしっかりと伝えていきます。

『進行しないように、体を動かし、メモなどをとってね』と言うと、母も『メモをしなきゃね』と受け止めています。常にトーンを変えず、目線を見て話すことだけは心がけています」

介護は「チーム戦」 専門知識と家族の絆で 支え合う

これから、介護を迎える人たちに伝えたいことを聞いた。

「些細なことでも相談できる人を見つけて欲しいです。メインでやってくれる介護者を否定しないしてほしい。味方がいなくなってしまう」

飯田さんの話を聞いていると、認知症介護における「チームワーク」の重要性が浮かび上がってくる。

36年間の介護現場での経験を持つプロでありながら、身内の介護では「息子」として母に寄り添う飯田さん。主介護者である姉を支え、妻の協力を得ながら、家族全員で母を支える体制を築いている。

主介護者を孤立させないこと、そして完璧を求めすぎないことが大切だと、飯田さんは教えてくれる。

- 1…介護保険制度と措置制度 2000年に介護保険制度がスタートするまでは、行政が「この人にはこのサービスが必要」と判断して、介護サービスの内容を決定・提供する仕組み(措置制度)だったが、2000年以降は、利用者が自分でサービスを選択できる「契約制度」に転換した。
- 2…物盗られ妄想 物盗られ妄想とは、根拠がないにもかかわらず、大切な物を誰かに盗まれたと信じ込む心理状態のこと。特に認知症の症状の一つとしてよく見られる。原因としては記憶障害による忘れや、自身の機能低下を認めたくないという心理的防衛が考えられ、多くの場合、身近な家族や介護者が「盗んだ人」と疑われる傾向がある。
- 3…BPSD 「Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia」の略で、認知症の中核症状(記憶障害、見当識障害等)などによって二次的に起こる行動面・心理面の症状のこと。具体的な症状として、暴言・暴力や抑うつ・興奮・いら立ちなどがあり、個人差はあるが、適切なケアや環境調整によって改善可能。

「私は介護をしていない」 なんて言わないで。

主役を支える「名脇役」が、介護崩壊を食い止める

「介護」と聞くと、食事介助や排泄介助など、目に見える身体

ケアを思い浮かべがちです。そのため、離れて暮らす家族や仕事で直接関われない兄弟姉妹は、「自分は何もできていない」「任せきりで申し訳ない」と自分を責めてしまうことがあります。

しかし、ここで紹介する二人の男性―CASE8 佐川さん（仮名）とCASE9 飯田さん（仮名）の事例は、その思い込みを覆します。直接介助をしていなくても、家族を支える重要な役割は確かに存在するのです。

介護施設に勤める佐川さんは、冷静な判断で家族を守りました。お母様が感情の勢いで「仕事を辞めて介護する」と言い出したとき、彼は「仕事は母の生きがいであり、離職は心身の負担を増やす」と専門的視点から制止します。また、親戚の経済的問題にも、感情に流されず制度を活用した現実的な道を示しました。主介護者が視野を狭めがちなか、離れた視点で状況を整える存在がいることで、家族

は救われます。

一方、介護研修講師の飯田さんは、精神面から家族を支えました。認知症の母の「物盗られ妄想」に対し、「疑われたら全部僕のせいにしていい」と姉に伝え、自らが矛先を引き受けます。さらに週末には母を連れ出し、姉に一人の時間を届けました。彼は家族の「心の防波堤」となり、関係が壊れるのを防いだのです。

二人に共通していたのは、「主介護者を一人にしない」という強い意志でした。介護は一人で背負うものではなく、家族というチームで支えるものです。

もしあなたが直接介護をしていなくても、できる役割がある

介護は野球のようなものです。投げる人がいて、受ける人がいて、守る人がいるから試合が成り立ちます。主介護者がひとりだけで投げ続ける必要はありません。もしあなたが直接ケアをしていないなら、どうか自分を「後方支援の担い手」だと思ってください

い。

たとえば

「お金の管理や役所の手続きは引き受けるよ」

「週末の数時間だけ代わるね」

「コーヒーでも飲んできて」

「愚痴ならいつでも聞かよ。今日また同じ話をしたの？」

こうした負担の分散や、気持ちのガス抜きは、見た目以上に大きな支援です。

それは、間違いなく「介護」です。

名脇役がいるから、主役は倒れない

佐川さんと飯田さんのケースは、介護は「目に見える行為」だけではないことを教えてくれます。主介護者を支える名脇役がいるからこそ、家族という舞台は崩れずに回り続けるのです。

たとえあなたが離れていても最前線で踏ん張る家族に「二人じゃない」と伝えることはできません。それが、家族を支える大切な一歩なのかもしれません。

あとがき

結びに——あなたらしい「両立」の道りを歩むために

最後まで本事例集をお読みいただき、ありがとうございました。ここに収められた9つの事例は、どれ一つとして同じものではなく、それぞれに葛藤があり、迷いがあり、そしてその人なりの自分らしい「両立のカタチ」がありました。

私たちは介護に直面すると、つい「正解」を探してしまいます。「もっとこうすべきではないか」「自分が頑張れば済む話ではないか」と、自らを追い込んでしまいがちです。しかし、本事例集に登場した方々が教えてくれたのは、介護において大切なのは「正解」を選ぶことではなく、自分自身が「納得」できる距離感を見つけること、そして何より「自分の人生を諦めないこと」でした。

仕事は単なる収入の手段ではなく、社会とのつながりであり、自分自身を保つための「居場所」でもあります。事例の中には、仕事に打ち込むことが介護の息抜きになったという声もありました。介護のために何かを犠牲にするのではなく、介護を契機に、自分の生き方や働き方、家族とのあり方を見つめ直す。そんな前向きな「両立のカタチ」が、この一冊には詰まっています。

この事例集が単なる「読み物」で終わることを望んでいません。ぜひ、様々な場面で「対話の種」として活用していただきたいと考えています。

企業の研修の場で、あるいは職場の勉強会で、この事例を共有してみてください。「もし自分だったらどうするか」「同僚がこの状況になったらどんな声をかけるか」。事例を通して共通理解を深めることで、これまで個人的な問題として抱え込まれがちだった「介護」が、チームや組織で支え合うための「自分事」へと変わっていきます。「お互いさま」と言い合える風土こそが、働く人を守る何よりのセーフティネットになるはずです。

地域のケアマネジャーなど支援関係機関の方々にとっても、ケアをする家族の多様な本音に触れることで、より広い視点で支援を考えるヒントになるでしょう。また、ご家族同士の交流の場で、この事例集の内容をテーマに語り合うのも良いかもしれません。

介護という道りは、時に出口が見えず、孤独に感じることもあるでしょう。しかし、あなたは決して一人ではありません。この事例集に登場した9人は、その経験を通してあなたをサポートしてくれます。そして職場や地域には、見えないところであなたを支えてくれる人が必ずいます。

この冊子が、あなたの肩の荷を少しだけ軽くし、明日からの一歩をあなたらしく踏み出すための温かい灯となることを、心から願っています。



埼玉県マスコット さいたまっち&コバトン

仕事と介護の両立事例集

発行 埼玉県 福祉部 地域包括ケア課

編集 特定非営利活動法人 未来をつくる kaigo カフェ

取材 田口ゆう

初版 令和8年3月

