



相談事例から知る 「仕事」と「認知症介護」 の両立の仕方

皆さんの顔や手に、若い頃にはなかったシミやくすみが出ていませんか。年齢を重ねれば、脳の中にもシミやくすみのようなものが沈着していても不思議ではありません。それらが脳の神経細胞を死滅させて認知症になると考えると、認知症は高齢になれば誰にでも起こり得る症状と言えるでしょう。現に90歳以上の女性の7割が認知症を発症しているというデータがあります。それでも全員が認知症になるわけではありません。自分の親が認知症と診断されたらショックです。「認知症になると何もかもわからなくなる」というイメージが強いので、仕事と介護を両立できるのか不安になります。実際には、初期であればできることがたくさんありますし、周りが認知症の人の思いを理解して接することで、長期間、穏やかに過ごしている人は増えていきます。

2017年の『就業構造基本調査』によると、「介護をしている雇用者」は300万人で、「介護離職者」は9・9万人でした。厚生労働省は2018年の認知症患者数を500万人と推計していますので、「認知症介護をしている雇用者（働く人）」はかなりの数に上るのではないのでしょうか。

仕事と介護の両立では、家族に介護が必要になった時に「仕事は続ける」と決意することが大事です。「仕事を辞める」という選択肢をなくしてしまえば、後はどのように両立させるか、その方法を考えればいいのです。

筆者は、2004年から12年間、「浴風会介護支え合い電話相談室」の室長として、4万5千人以上の介護家族に寄り添ってきました。電話相談の7〜8割は認知症に関連するもので、認知症介護の奥深さを痛感しました。本稿では、相談事例を紹介しながら、両立を実現させる方法を解説します。なお、登場人物は介護者（介護する人）から見た続柄で記載し、属性や内容は加工してあります。

**受診を先延ばしにせず、
早いうちに専門家とつながる**

介護者…Aさん（40代・女性・既婚子どもあり・介護離職者）

介護対象者…母（70代・認知症・近距離に独居）

相談内容…母の異変に気付いたのは3年前です。父の法要に来た母は、髪の毛も化粧もしていなくて普段着だったので、「おしゃべりな母がどうして？」と違和感を覚えました。一人暮らしで刺激のない生活はよくないと思い、なるべく週末には実家へ行くことにしました。母が千円を持って買い物に行き、帰ってきて「千円がない。Aが盗った」と言ったら「今会ったばかりじゃない」と返したら「私を馬鹿にして」と怒られたことになりました。母はどんどんわがままになって、注意すると「うるさい」と怒鳴る



株式会社 wiwiw
キャリアと介護の両立相談室長
角田 とよ子

○ [つのだ・とよこ] 元社会福祉法人浴風会介護支え合い電話相談室長。著書に『認知症介護と仕事の両立ハンドブック』（経団連出版）、『介護家族を支える電話相談ハンドブック - 家族のこころの声を聴く 60の相談事例』（中央法規）がある。



>>> 相談事例から知る `仕事、と `認知症介護、の両立の仕方



ので、手に負えなくなってきました。昨年、母を誘って家族で温泉旅行に行くつたり、部屋に戻れず迷子になるなど明らかに普通ではありませんでした。夫の強い勧めで母に病院を受診させると、アルツハイマー型認知症と診断されました。私はショックで何も手につかなくなってしまう、仕事は無理だと思って辞表を出しました。しかし、少しずつショックから立ち直ってきた今、離職したことを後悔しています。

解説・Aさんは、母親が認知症かもしれないと不安に思うことはあっても、「母に限って」と否定していました。「もの盗られ妄想」という言葉も知っていましたが、自分の母親の言動と結びつけることはなく、忘れっぽくなって困ったものだと思っていたそうです。

認知症では、脳神経細胞の損傷によって、もの忘れやできないことが増えていきます。それを家族に注意されると、一生懸命取り繕い反発します。一番不安なのは本人ですし、周りの人には知られたくありません。わがままに見えることにも理由があるのです。旅行した時に初めて親の認知症に気付いたという話はよく聞きます。いつも一緒にいる人より、たまに会った人のほうが気付くとも言われます。Aさんの母親が、Aさんの夫の助言で受診できたことは幸いでした。

Aさんは、母親が認知症と診断されたショックがあまりにも大きく、また、認知症介護と仕事の両立について知識がなかったために、パニックに陥ってしまいました。ですが、診断されたからと言って、急に認知症が進行するわけでも、生活を一変させなければならぬわけでもありません。少しずつ、両立体制を整えていけばよいのです。

Aさんは当初「もつと早く母を病院に連れて行けばよかった」「なぜ仕事を辞めちゃったんだろう」と後悔していました。その気持ちをごちらがゆつくり受け止めていると、「後悔しても始まらないですね」と気持ちを切り替えられたようでした。そこで、地域包括支援センターや地域の認知症ケアの要である認知症疾患医療センターに相談することを勧め、「介護が軌道に乗ってきたら再就職を考えてみるのもいいですね」と伝えました。「前向きに考えてみます」と返してくれたAさんの声は明るくなりました。

介護をプロジェクト化する

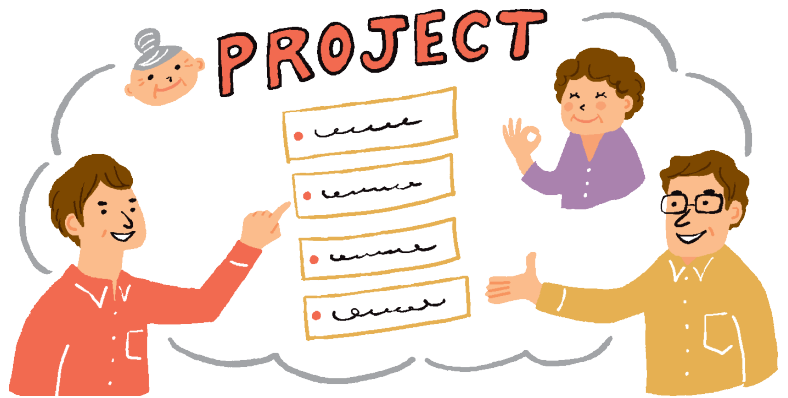
介護者：Bさん（男性・50代・独身・フルタイム勤務）

介護対象者：母（80代・認知症要介護1・同居）

相談内容：母を介護していた父が亡くなり、兄と姉には家庭があるので、独身の僕が母と同居しました。かわいがってくれた母の介護は自分の役目だと思ったからです。

働き者だった母は家事をしなくなり、私の帰りをただ待っています。帰宅時間が30分遅れると「なぜ遅い」と泣かれるので、仕事が長引きそうな時は気が気ではありません。毎日簡単な昼ご飯を用意して仕事に出ますが、母はそれを食わずにスーパード行つて迷子になる、自分で料理をしようとして鍋を焦がすなど、トラブルを頻繁に起こすようになりました。主治医の勧めで要介護認定を受けると要介護1。ケアマネジャーに来てもらうと、母は「私は大丈夫ですから」とサービスを拒みました。最近、お風呂に入るのを嫌がります。認知症が進んで、母が留守番できなくなった時には、仕事を辞めるしかないでしょうか。

解説：Bさん1人の介護が限界になってきたようです。母と子2人の密室介護は虐待に繋がりがやすく、Bさんに何かあった時の代わりがいません。これからも1人で介護すれば、仕事の継続は難しいでしょう。両立のためには、介護を親孝行や恩返しでは



なく、プロジェクトと捉えることが大事です。

まず、ケアチームのメンバーである兄と姉に声をかけて、プロジェクトについて話し合うことを勧めました。メンバーには「自分の将来もあるので仕事は辞められない。母の介護を手助けしてほしい」と伝え、具体的に役割分担します。週末は交代で介護したり、月に1度、数日から数週間、親を預かり合うなどの例があります。頻繁に子どもや孫に会えると、母親も喜びます。

このような場合、早期から認知症の専門家にケアチームに入ってもらおうと心強いです。ケアマネジャーから母親に介護サービスを上手に勧めてもらい、とりあえず利用してみます。母親もそのうちに慣れてきて、ヘルパーが来るのを心待ちにしたり、デイサービスで歌うのを楽しみにするようになるかもしれません。デイサービスではお風呂に入れてもらえますし、介護のプロに預かってもらえるので安心して仕事に集中できます。

Bさんは昼ご飯を毎日用意していたので、配食サービスの利用も勧めました。配達員が手渡しでお弁当を届けてくれるので、母親の安否確認になります。

介護保険では、サービス担当者会議の開

催が義務付けられています。Bさんに「ケアチームが一堂に会する絶好の機会ですので、ぜひ参加して、仕事と両立させたい」としつかり伝えましょう」と助言しました。母親の様子や仕事の状況を伝えてケアプランに反映させてもらうために、連絡を取りやすい曜日や時間帯、連絡手段をケアマネジャーに伝えておくのが効率的です。

また、認知症の人は夕方になりやすいので、定時退社できるような計画的・効率的な業務遂行（業務の優先順位の設定、仕事内容と資料の整理、仕事の共有等）について話し合いました。その後、Bさんは「人に甘えるのが苦手なんです、母のために動いてみます」と心を決めたようでした。

隠れ介護者にならない

介護者：Cさん（男性・40代・既婚子どもあり）
フルタイム勤務）

介護対象者：母（80代・認知症・要介護1）
遠距離で夫婦2人暮らし）

相談内容：両親は地方都市に住み、3年前に認知症と診断された母を、父が介護しています。僕は一人息子で、妻は仕事と子育てで忙しいので介護は頼めません。

母は、突然不機嫌になって父を叩いたり物を投げたり、ヘルパーを父の浮気相手だと言い張ったりするので、父は精神的に参っています。父が倒れたら困るので、週末や平日に有休を取って実家を訪ねています。

母は僕という時は穏やかでおしゃべりもしますし、一緒にスーパーへ行くとも僕が子どものころに好きだったインスタントラーメンとポテトチップスを毎回買います。

母はしょっちゅう携帯に電話をかけてきます。母のことを職場で話していないので、電話に出られません。ずらっと並んだ着信履歴を見ると、母がかわいそうになります。有休を取る時も、特に理由を告げていません。週末の帰省が続くと、体の疲れが抜けなくなり、仕事中に睡魔に襲われたり、ミスをしたりすることが増えてきました。これからどうなるか不安です。

解説：Cさんは、遠距離介護をしていることを職場で話していません。職場の人たちは、Cさんの様子が気になっても、介護が理由であることを知らないで協力のしようがありません。仕事に悪影響が出て人間関係がギクシャクしてきたら、Cさん自身が居づらくなるでしょう。

まずは、職場の上司に介護をしていると報告することを提案しました。認知症の症状を事細かに話す必要はありません。仕事に影響しそうな部分に絞って、困っていることやサポートしてほしいことを伝えます。母親が電話をかけてくる事情を説明し、短時間の私用電話を認めてほしいと要望します。容認されれば、母親はCさんの声を聞いて安心しますし、Cさんも電話を終えれば仕事に集中できます。通院介助等で有休を取る場合は、仕事に影響が少ない日時を



>>> 相談事例から知る `仕事、と `認知症介護、の両立の仕方

上司と相談して決めます。有休は自身の病
気やリフレッシュのために残しておきたいの
で、介護休暇の利用について人事担当部署
に相談しておくといいでしょう。

職場で介護のことをオープンにすると、
気持ちが悪くなります。スーパードのエピ
ソードは微笑ましく、そんな認知症のユー
モラスな面を職場で話せば「お母さん、ど
う？」と気軽に声をかけてもらえるかもし
れません。話すことでストレス解消でき
ると、老々介護で疲れている父親の話を聴く
ことができるようになります。母親の父親
に対する嫉妬妄想は「よくある症状なので
聞き流すように」ではなく、「お父さんが介護
してくれるから暮らせるのに、何でそんな
ことを言うんだろうね」と、父親の味方に
なって話を聴いてほしいと助言しました。
Cさんは「妻にも話してみます」と言い、
まずは夫婦で、次に職場で介護の話をして
みるそうです。

施設入所の時期を見定める

介護者…Dさん（女性）50代・既婚子ども
あり、パートタイム勤務）

介護対象者：義父（80代 認知症・要介護2 同居）

相談内容…2年前に、認知症の義父を長男
である夫が引き取りました。夫は義父が来
てから仕事を理由に家にほとんどおらず、
義父と話せばケンカになるので、すっかり
逃げ腰で頼りになりません。義父は私に「あ

りがとう。Dさんだけが頼り」と言ってく
れるので、介護サービスを目一杯使いな
がら、在宅介護を頑張っていました。ここ数日、
義父が夜1時間おきにトイレに行きたがり、
それに付き添っていたらめまいがするよう
になりました。職場の同僚に「施設を考え
てみたら」と言われたことを夫に話すと、「パ
ートを辞めれば楽になる」と言われました。
遠くに住む義姉は「施設に入れると認知症
が進むし、かわいそう」と言っていました。
パートは辞めたくないのですが、どうしたらいい
か悩んでいます。

解説…Dさんは、夜間のトイレ介助をきつ
かに体調を崩し、これからの介護に不安を覚
えています。夜間頻尿への医学的な対処より
も、介護体制と人間関係に悩んでいました。

そこで、まず小規模多機能型居宅介護の
利用を提案しました。小規模多機能型居宅
介護はデイサービスを中心に、訪問介護、
宿泊サービスを1つの事業所が提供します。
Dさんの体調がすぐれない時は、義父に
宿泊してもらいます。認知症高齢者が職員
や利用者とは顔なじみの関係になりやすく、
時間に融通が利くので、仕事を持つ介護者
にとって便利なサービスです。

次に、施設入所を検討しました。夫や義
姉に「パートは辞めたくない」と宣言して、
2人と率直に話し合うことが大事です。施
設は認知症にふさわしい介護を提供して
くれる住まいです。日常的な介護はプロに任せ
て、家族は精神的な支えになることが期待

されます。義姉にとって、施設のほうが義父
を訪問しやすくなるかもしれません。

突然介護ができない状況になって慌てて
施設を探すと「空いていればどこでもいい」
となりがちです。早めに施設探しを始めま
しょう。介護費用は親のお金が基本ですので、
親の年金や資産で入れる施設を選びます。
足りない場合は子どもが補填すると考える
と仕事は辞められません。施設に入った後
も、面会や通院の付き添いなど家族の役割
があるため、自宅や職場からの距離と最寄
り駅からの交通手段も考慮します。

入所時期は、Dさんの場合「ぎりぎりま
で自宅まで」とのことなので、「ぎりぎり」の
判断基準を決めておくようにと伝えました。
ケアマネジャーや医師に介護や医療におけ
る認知症の尺度に照らし合わせて助言して
もらうと、決断の後押しになります。

Dさんは、「義父に合う施設を探してみま
す。今後施設に入ってもらえらうなら、今のう
ちにできることをしてあげようと思いまし
た」と、気持ちが軽くなった様子でした。

最後に

認知症介護を象徴する言葉に「合わせ鏡」
という言葉があります。認知症の親が怖い
顔をしている時は自分も怖い顔をしている。
自分が笑うと親も笑う。仕事をしていきいき
している子どもの顔を見れば、親もきつと
いきいきと生き抜いてくれると思います。