

対話 情報 お金

遠距離介護 行動の3つの柱

「不安」を「行動」に変える 知恵の保存版

遠距離介護
「不安」を「行動」に変える5つの知恵

① 親との「対話」は、今日から増やすべし
② きょうだい、親の地域の人たち、専門職とも「対話」すべし
③ あちこちに電話して徹底的に「情報」収集すべし
④ クチコミも大切な「情報」と認識すべし
⑤ 介護にかかる「お金」は、いくらかかるかではなく「いくつ
かかるか」と考えるべし

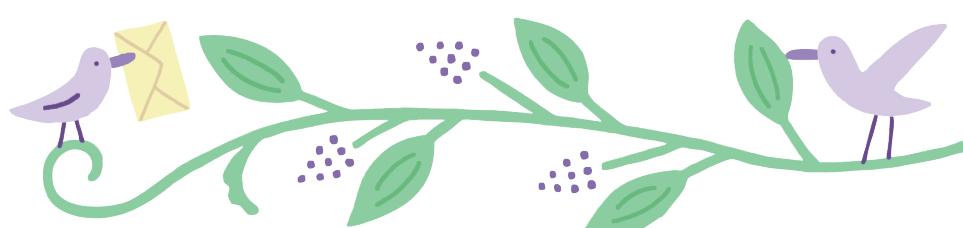
2010年11月7日 第1版1刷発行
2011年11月6日 2刷発行
2012年5月22日 3刷発行

編集 ● NPO法人 パオッコ
〒113-0033 東京都文京区本郷3-37-8 本郷春木町ビル9階
インキュベーションハウス内
TEL 03-5840-9935 FAX 03-5689-0958
E-mail info@paokko.org
ホームページ http://paokko.org/

発行 ● (財)住友生命社会福祉事業団 / NPO法人 パオッコ

この冊子は(財)住友生命社会福祉事業団とNPO法人パオッコとの協働で制作しました
copyright (C) 2010 NPO法人パオッコ All rights reserved

CONTENTS



遠距離介護 行動の3つの柱

【状況別】遠距離介護のフローチャート

はじめて 著名人からあなたへのメッセージ → 02

はじめて 介護に必要なのは戦略です! → 06

対話 → 04

離れて暮らす親の介護は可能です → 08

親の老化そのサインを見逃さないで → 09

ふだんの親を知つてこそ異変をキャッチ → 10

いまから聞いておきたい親の意思 → 11

介護はチームを組み抱え込まない → 12

笑顔をめざしビジョンを練ろう → 13

お金

情報

フォローアップ

相談・情報入手窓口

介護は情報戦あちこちにアンテナを! → 14

介護資金は親のお金からプランニング → 15

トラブルに負けないでの手この手 → 16

仕事と介護両立しよう『遊び』も重要 → 17

自分自身の生活設計も忘れない → 18

それでも遠距離介護で悩んだときに → 22

介護サービス利用法を知つておこう → 20

トラブルに負けないでの手この手 → 21

NPO法人パオッコ理事長 太田差恵子

執筆●太田 差恵子
編集●金瀬 千里
デザイン●永井 裕子
イラスト●柴田 亜樹子



はじめに

「遠距離介護」という言葉を世に出して17、18年経つでしょうか。きっかけは、「お年寄りが安全に暮らすために」という冊子を書くための取材でした。お年寄りを見れば声をかけて、その暮らしぶりを聞く毎日。お宅にお邪魔することも度々でした。

ひとり暮らしや、お年寄りだけの世帯がこんなにあるんだ!

考えてみれば、私の両親も遠方で2人暮らしです。将来の親の姿に

だぶりました。

お年寄りの多くは自分の「子」の話が大好きです。
「これは、息子が送つてくれたのよ」。

写真を取り出し「これは娘家族なの」。

一方、気になったのはお年寄りが福祉サービス利用に抵抗を感じていること。当時は、「措置」の時代でしたが、それでも緊急通報システムをはじめ、高齢者向けのサービスはありました。けれども、彼らはそんな存在さえ知りませんでした。しかも、「おかみの世話になりたくない」などと言つ…。

これから、どうなつていんだろう。取材を始めたばかりのひよつこライターの私には日本の将来が恐ろしくさえも感じられました。介護が必要になつたからといって「同居」に踏み切れるもの?

離れて暮らす子にできることは?

大きな「?」を抱え、子世代間で「情報」を共有しようと1996年「離れて暮らす親のケアを考える会 パオッコ」を設立しました。15年が経過。離れて暮らしながら介護することは普通のこととなつてしまつた。でも、誰もが最初は戸惑います。「同居」しなくても、だいじょうぶなんだろうか、と。

百組の親子がいれば百通りのケアや介護があります。正解なんてありません。パオッコの理念は「ひとりの経験はきっと誰かの役に立つ」。全部はあてはまらないのも、部分的には重なるところがあるものです。この15年でみなさまから得た情報をまとめてみました。本冊子が、遠距離介護で悩む方々の一助となれば幸いです。

著名人からあなたへ

のメッセージ



message 010

—みんなで役割をもとう—

横石 知二 氏 (いじどり 代表取締役社長)

人は自分が社会の役に立つことが、こんなにも大切であるということを葉っぱビジネスを通じて実感しています。一人一人が自分の存在感をもち社会と繋がって生きていくこと。たくさんの人に出番をつくっていこう。役割をもってもらおう。そうすれば、遠距離介護に悩む人が減っていく。その仕組みづくりが大切です。



(2009年12月2日掲載)

message 007

—役所は市民のためにあります—

中田 京 氏 (千葉県松戸市議会議員／パオッコ名誉会員)

離れたところにいる親が心配だけど、今すぐには行けない、どうしよう、という方には、「親御さんにお住まいの自治体の役所に電話するといいですよ」とお勧めします。介護保険の保険者でもある行政に、離れていても心配している子どもがいることを確実に伝えることが、独居や高齢者世帯の場合には特に大切です。



(2009年4月20日掲載)

message 004

—子が自身を生きることが親の幸せ—

香山 リカ 氏 (精神科医／立教大学教授／パオッコ名誉会員)

親にとっては、子どもがつきっきりで介護してくれるのも幸せかもしれないけれど、遠くにいても自分の足でしっかり立って、仕事や家事、育児にがんばっているのも、同じように幸せなのではないでしょうか。いまの自分に自信を持って、あなたを誇りに感じてくれているお父様、お母様に明るい顔を見せましょう！



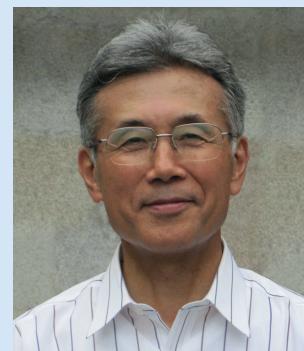
(2009年2月20日掲載)

message 001

—遠距離介護の今とこれから—

関 孝敏 氏 (北海道大学大学院教授／パオッコ顧問)

加速する少子高齢化と団塊（魁を含む）世代のリタイアは、今後、遠距離介護をさらに増大させ、「老老」遠距離介護の形態をも生み出ででしょう。『介護の社会化』の量と質の整備と保障がますます求められます。会員諸氏の貴重な実践は、介護に身を置く多くの人たちの力強い味方であり共有財産です。



(2009年1月20日掲載)

message 011

—介護する家族の悲しみを支えたい—

松本 一生 氏 (松本診療所ものわすれクリニック院長／パオッコ顧問)

介護する家族にはいくつかの悲しみがあります。ひとつはそばにいるにもかかわらず、十分な介護できない悲しみ、そしてもうひとつはあふれる気持ちはあるものの、遠く離れているために介護してあげられない悲しみ。「私たちに何ができるのか」を、仲間との共感の中で問い合わせ続ける皆さんにエールを送ります。



(2010年1月1日掲載)

message 008

—大切なのは心の距離—

島村八重子 氏 (全国マイケアプラン・ネットワーク代表／パオッコ名誉会員)

私たちの団体には、親のケアプランを自己作成する方がたくさんいます。インターネットなどを活用して自己作成をしている遠距離介護者も結構います（中には海外も！）。介護は、そばにいなくてはできなくなっています。遠くにいても、心の距離さえ近ければ、いい介護ができるのだと思います。



(2009年4月30日掲載)

message 005

—暮らしの拠点を大切に—

角田とよ子 氏 (介護支え合い電話相談室室長／パオッコ名誉会員)

私は電話相談で、「遠距離介護をしています」とはっきりおっしゃる方からは、「こういう介護方法を選んだ」という心意気を感じます。親子双方の願いを叶えるための「遠距離介護」ですから、さまざまな介護サービスや支援策を利用し、パオッコのようなネットワークに参加して、明るく乗り切ってください。



(2009年3月14日掲載)

message 012

—生きること 食べること—

五島 朋幸 氏 (ふれあい歯科ごとう代表)

僕は、人間が「生きる」価値は自己表現にあると思っています。口から食べることは最後の自己表現です。決して他動的な動きではありません。だからこそ、ひと口の「食」にこだわっているのです。介護の現場で「食べる」ことをもう一度考えてみてください。それは「生きる」ことを考えることでもあります。



(2010年2月25日掲載)

message 009

—パオッコの皆様にエールを送ります—

樋口 恵子 氏 (高齢社会をよくする女性の会理事長／パオッコ名誉会員)

パオッコの活動は、介護というものの認識を変える役割を果たしたと思います。介護の基本は、たしかに食事・排泄などのお世話ですが、一方で要介護者の心の支えとなるまなざしが必要です。遠距離でも一定の面接を実行すること、老親を見守るまなざしそ介護の基本であることを世にアピールした功績は大きいです。



(2009年8月19日掲載)

message 006

—介護の悩みは抱え込まないで—

舛添 要一 氏 (厚生労働大臣／参議院議員)

母の遠距離介護は私にとって日本の現実を見つめることになった原点です。介護についての悩みなどがありましたら、地域包括支援センターなどにお気軽にご相談下さい。大切なのは、介護の悩みをご家族だけで抱え込まないことです。皆さん笑顔で暮らすことができるよう、全力でサポートしてまいります。



(2009年3月31日掲載)

message 003

—気分転換のすすめ—

石川 牧子 氏 (日テレ学院学院長／パオッコ名誉会員)

決して冷たい気持ちで言うのではありませんが、心配して心配して相手が治るのならば大いに心配もしましょう。けど、実際はそうではありません。ならば、気持ちを切り替えましょう。そして介護に訪れた時、思い出話など家族にしかできない濃密な時間を過ごしましょう。



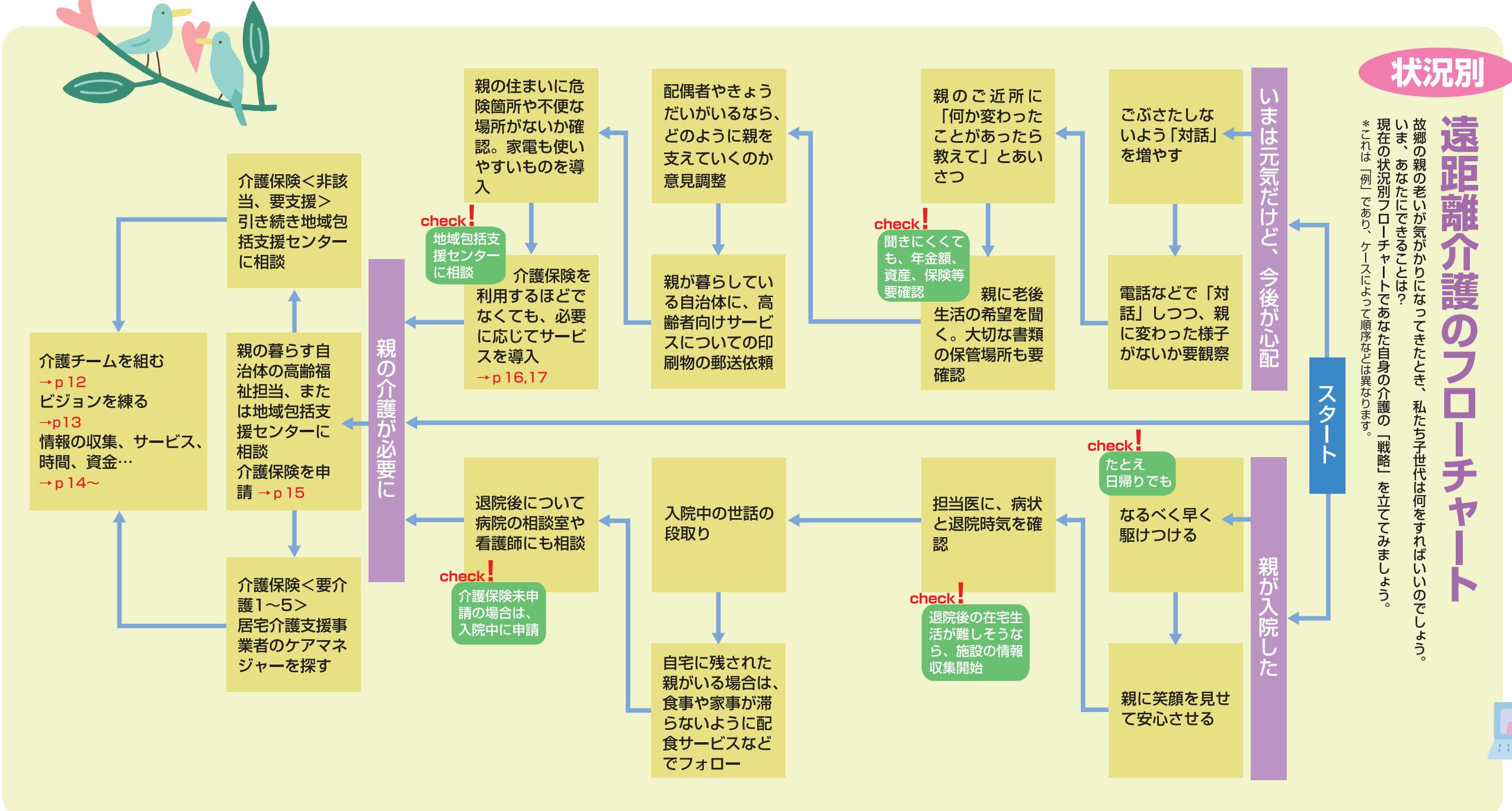
(2009年1月20日掲載)

遠距離介護の3つの柱

状況別 遠距離介護のフローチャート

故郷の親の老いが気がかりになってきたとき、私たち子世代は何をすればいいのでしょうか。いま、あなたにできることは? 現在の状況別フローチャートであなた自身の介護の「戦略」を立ててみましょう。

*これは「例」であり、ケースによって順序などは異なります。



介護に必要なのは 戦略です!

介護をする伏線としてはさまざまな感情があります。「大切な親だから」、「親を見るのはわたし(ぼく)の役目」など。が、気持ちだけではうまく事を進めるとはできません。実際に動くには情報収集やネットワーク形成などが必要です。

先の見えにくい介護では「計画性」を持つことは難しいと言われることもあります。確かにすべてを緻密に計画するには困難でしょう。しかし、だからといって成りゆき任せでいいのでしょうか。いいえ、「仕事」に戦略が必要なように、介護にだつて「戦略」が必要。

「今は元気にしているけど、今後が心配」というあなた。どうなるか分からぬ将来のことをあれこれ不安視して最悪のシミュレーションをする必要はありません。それでも、おおまかな情報を仕入れて、将来をイメージしておきましょう。

今後、離れて暮らす親から、突然電話がかってきて、「入院することになった」と言われるような事態も起こるでしょう。そんなとき誰だって、慌てるものです。目の前には、やらざるを得ない仕事や用事があり、すぐには帰省することが困難な場合もありますから。けれども、親の心身状況も、病院も、子の都合に合わせてはくれません。入院期間だって、度は大きく違つてきます。情報があれば、選択肢が増えます。

介護では、「夢」のように到達地点を決めてがんばるのではなく、その経過に主体性を持つことが大切です。介護の主役である親本人はもとより、介護者となるあなたにとっても、「いま」を少しでも快適に笑顔で過ごせるようプランする。そのためにも、現状を把握し、受け入れることが重要。本冊子を参考に、「戦略」を立ててみてください。

対話

離れて暮らす親のことが心配。
でも慌てるべからず。

「3つの柱」が
あなたを支えます。

お金

離れて暮らす親のことが心配。





離れて暮らす親の介護は可能です

「離れて暮らしつつ、介護なんてできるの?」大勢の方からいただく質問です。「はい、できます」とこたえましょう。実際、別居のまま介護を継続している人は大勢います。

●呼び寄せもUターンも難しい現状

遠方に暮らす親に支援や介護が必要になってきたとき、多くの子は親に自分たちの暮らす家にきてもらう「呼び寄せ」や、自分たちが親の地元に帰る「Uターン」を検討します。ところが、そんなに簡単には実現できません。

「呼び寄せる」ためには、親は住み慣れた土地を離れなければなりません。友人や知人とも別れることがあります。子の暮らす家といつても、若い者は日中出払うため、結局ひとりというケースも。一度も一緒に暮らしたとのない子の配偶者や孫に対して気遣いするしじんなどもあるでしょう。多くの親は言いません。「都会になんか行きたくない。ここがいい」と。

●情報収集も「介護」のひとつです!

一緒に暮らしさえすれば、ほんとうに親も子も幸せになれるのでしょうか。子と同居していくも不満いっぱいのお年寄りは大勢います。一方、別居していても、幸せそうな笑顔を見せてくれるお年寄りもいます。

「介護」といえば、食事介助やトイレ介助などを思い描くかもしれません。けれども、介護とはそれだけではありません。P6、7のフローチャートを見てください。

親の暮らしに不便や不都合がないか確認したり、地域にどのような高齢者向けサービスがあるか探したりすることも「介護」です。電話をかけて「元気?」と声掛けすることも「介護」です。

寝たきりになつてはじめて介護がスタートするのではありません。親の老いが気にかかりはじめた時から始まります。自分がそばにいないから、サービスをうまくコーディネートする。適切なタイミングで、適切なサービスを導入することにより、状況の悪化を食い止めることが可能です。

では、子が親の地元に帰ることはできるでしょうか。まず、仕事をどうするかが最大の問題になります。故郷への転勤を認めてもらったり、適当な転職先があつたりすればいいのですが、結婚している場合は、配偶者の意向確認も必要です。子が学校に通っている場合もあるでしょう。さらに、現在の40~50代は住宅ローンを抱えているケースも。転居はハードルが高いといわざるをえません。

親に電話をする드립니다。

なんだか、声の調子に張りがありません。そんなとき、あなたならどうしますか。

「具合悪いの? 病院へ行つたら?」と促します。そんなとき、どうしますか。電子レンジひとり暮らしになつた親が、食事の用意を

おつくりがりお菓子ばかり食べているとします。そんなとき、立派な介護です。

ひとり暮らしに支度できる食事を冷凍庫に準備したり、食事の宅配サービスを探したり、あ

るいはホームヘルパーに来てもらつて食事を用意してもらうという方法もあるでしょう。

いろいろ選択肢はあるものの、気弱になつていても、親にそういう情報収集をおこなえといつても無理。子の出番です、そばにいなくとも、できることはいっぱいあります。



親の老化 そのサインを見逃さないで

適切なタイミングで、適切な支援をおこなうにはどのようにすればいいのでしょうか。
●親との対話を増やすことがポイント

多くの子世代は言います。「親に何かあつたら介護する」。

しかし、これってほんとうでしようか。「何があつたら」というけれど、離れて暮らしている場合、「何かあつた」ことに気付くのは容易ではありません。

親からSOSの連絡が来ると思つていませんか。これは、あまい! このところよく聞きます。「親が、ガンで手術をしていてことも知らなかつた」と。盆や正月に帰省して、はじめてそういう現実を聞く。「うちの親はみづくさい」と思うかもしれません。けれども、多くは親の気遣いなのです。

遠方に暮らす子に「病気」だと知らせることは「帰省しろ」と言うも同じ。「帰省しろ」と指示することは、仕事を休ませたり、高い交通費を負担させたり、子の家庭に負担を

かけることにつながると親は気にしています。「便りがないのは元気な証拠」というのは、大学生くらいの子にはあてはまる言葉です。でも、高齢の親にはあてはまりにくい言葉であります。親の異変を察知するためには、「対話」を増やすことが重要です。経済的なことを考えると、帰省を増やすことは難しい場合もあります。電話やメールをつかつている親子もいます。パソコンのメールは難しくても、携帯電話のメールであれば、80代くらいでも使いこなせるようになつた事例はたくさんあります。自分で同じ機種を渡せば、おしえるのも容易。そうして、普段から「対話」できていると、親としてもSOSを出しやすくなります。

また、「もの忘れが増えてきたんじや」とか、「同じことばかり言つてる」と言動に首をかしげるようなこともあるかもしれません。もの忘れには、正常に歳を重ねて行く経過(老化)で起こるものと、病気(認知症)から起くるものがあります(表)。

もの忘れと認知症の違い

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全体を忘れる
記憶障害のみが見られる(人の名前を思い出せない、ど忘れが目立つ)	記憶障害に加え、判断の障害や実行機能障害(料理・家事などの段取りが分からなくなるなど)がある
見当識障害(時間や日付、場所などが分からなくなる)が見られない	見当識障害が見られる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある
極めて徐々にしか進行しない	進行性である

東京都高齢者施策推進室「痴呆が疑われたときに」1999より引用・改変。



いまから
聞いて、おきたい
親の意思

子の多くは、親が施設に入ることに対し「親不幸」のような印象を持ちがちです。ほんとうにそうなのでしょうか。親世代の中には、「施設のほうが安心。入居したい」と希望している人もいます。

いつたん固定観念を捨て、「どこで、どのようすに暮らしたいか」という親の意向を聞いておくと、いざというときに安心です。ダイレクトに聞くことは難しいかもしれません。たとえば、「先日、友達のおかあさんが、施設に入られたよ」などと水を向け、反応を探るだけでも、親の本音は見えてくるものです。あなたが定年退職したら、「一緒に暮らしたい」と夢みている親もいるかもしません。「夢」であればいいのですが、なかには信じている親もいます。もしあなたにその選択肢

在宅か施設か

もしも介護が必要にならなければ、どこでどのように暮らしたい」か。あなたの親は、どう考えているのでしょうか。

がないのなら、それとなくこちらの意向も伝えておくほうがいいでしよう。

親子といつても、それぞれの人生を生きています。可能な限り意思を尊重しあい、できる範囲ですりあわせておきたいものです。

また、親が最期をむかえるときに、延命措置をするかしないかで子世代がきょうだい間でもめることも多いです。それこそ、いま本人に希望を聞くなんて難しいことですが、同じく、「○○さんは延命措置したらしい」などと話のきつかけを作り、親はどのように考えているか探っておくのもいいでしよう。本当に、親が弱ってきていたら、一層聞けなくなる話題ですから。

済状態をある程度知つておくことをお勧めします。なぜなら、「戦略」に「予算」は必要不可欠だからです。

親の年金はどれくらいか、ローンは完了しているのか、蓄えはどれくらいあるのか。さらに、保険はどういうものに加入しているかたとえば、親の意思は「高級有料老人ホームに入りたい」だとします。が、親の収入は月々6万円程の国民年金だけで貯えもないといえば、ぜったいに不可能な話。もちろん、あなたが経済的に援助できれば話は変わつてきますが、普通は無理でしょう。

親世代は、急に病気になつたり、骨折したりで入院することも多くなりがちです。親は「個室がいい」と言うかもしれません。こう

親に聞いておきたい **5**つのポイント

- 1 からだが弱ってきたら、どこでどのようすに暮らしたいか
 - 2 延命措置に対しての思い
 - 3 だいたいの収入額、資産
 - 4 どのような保険に加入しているか
 - 5 大切な書類の保管場所



親のこと、どれだけ 知っていますか？

- かかりつけの病院と診療科
 - 服用している薬
 - 友人の存在と名前
 - ゴミ回収の場所
 - 趣味やサークルの所属有無
 - 旅行日程

* チェック数が3つ以下の人には、もう少し「対話」を増やしましょう。

どうかによって、選択肢は大きく変わつてきます。しかし、当の本人でさえどういう保険に入加入しているのか分かつていらない場合もあります。保険証券をどこにしまつたか忘れているケースさえも。保険金は申請しないと受け取ることはできません。生命保険となれば額も大きくなります。

病気や要介護状態になると、急な現金出費はつきもの。親がベッドからでも指示できればいいのですが、そうとも限りません。通帳のありかなども聞いておきたいところです。とは言つても、盆正月の帰省時に急に聞けば、「財産をねらつてゐるな」と怒鳴られてしまうでしょう。そういうことを避けるためにも、日頃から、「気遣つてゐる」と分かつてもらえるような「対話」が欠かせないのです。

親のこと、どれだけ知っていますか？

- かかりつけの病院と診療科
- 服用している薬
- 友人の存在と名前
- ゴミ回収の場所
- 趣味やサークルの所属有無
- 旅行日程

*チェック数が3つ以下のは、もう少「対話」を増やしましょう。

ます。そのときになつて、親にかかりつけ医を聞いても、「私はだいじょうぶ。放つておいて」と拒否されるでしよう。

親のプライバシーを詮索しようというのではありません。どのような生活をしているのか、おおよそを知っておくことが大事。

こんな話もありました。Aさんというパオツコ会員。親族が用事でAさんの親に電話を入れたのですが、聞こえるのは呼び出し音のみ。心配になつた親族からAさんに「何かあつたのでは?」と連絡が。Aさんも不安になりました。妹に電話しました。「そういえば、旅行にいくような話をしてたつけ」と妹。結局、妹の言つたとおり、旅行に出かけていただけだったのですが、親族間では大騒ぎに。普段から「対話」していると、こういうことも避けられます。できればきょううだいとも「対話



遠距離介護●行動の3つの柱
対話

最初に断言しておきます。介護はだれかひとりでできるものではありません。絶対にムリ。そこを大前提に、取り組みましょう。

●あなたの味方はだれ?

日中、親や病院から携帯に電話がかかってくると、飛び上がりそなります。「いや、よ、きたか!」。

もちろん親のことは心配なのですが、今日、明日のスケジュールが頭を駆け巡ります。仕事や用事を抱えていると、すぐに帰省することはできない。どうしよう…。ココロは焦る一方。親が入院すると、保証人が必要になるので病院から「すぐ来てください」と電話がかかってくることもあります。パオッコの会員談。「独居の父が緊急入院。病院から電話がかかってきてドキリ。すぐって言われたけれど、500キロの距離。無理なものはムリ」。その方は、とつさに「すぐ」に行つてくれそうな人を思い浮かべたといます。配偶者や自分の子は、みんな500キロの距離。



笑顔をめざし ビジュヨンを 練るう

●課題は何かを考える

介護は、だれかひとりでおこなうことではなく、大勢の人間がかかります。複数でことをなして行く場合、同じ方向を向いていることが大切です。

あるケアマネジャーから聞いた話です。長男からは、「どこか、施設を探してくれ」との電話。長女からは「在宅サービスを増やす方向で」と違った要望の連絡がきたとのこと。困ったケアマネジャーは要介護者本人に希望を聞いてみました。すると、本人は「現状で不満はない」とのこと。

前のページでも述べましたが、介護の中心は親本人です。親本人の自立を支えることがチームの大きな目的。どういう生活を望んでいるのか、それが介護の「ビジュヨン」という

ことになります。

突然「ビジュヨン」を検討するのは難しいかもしれません。そんなときは、現状での課題を考えてみてください。親はもちろん、子世代間でも。親は「1日、誰とも話さない日が続くと、落ち込んでしまう」と悩みを抱えているかもしれません。それなら、親がもつと人とかかわるにはどうすればいいかを考えます。サービス利用という方法もあるでしょうし、子が電話の回数を増やしたり、地域にあるお年寄りのコミュニティを探すといった方法も考えられます。

そのどれでもいいわけではなく、親本人はどうしたいのか。子は何ならできるのか。子が毎日電話できればいいでしょうか。難しいなら無理は禁物。介護といえば、なりゆきませせで、サービスは「利用させていただくもの」

と考えがちです。ほんとうにそれで笑顔になれるのでしょうか。主体性を持つことが大切だと思うのです。

●バンバンザイとはいかないけれど

主体性を持つて、いろいろ考えても、介護にかかる全員がバンバンザイとなることはなかなか難しいことです。主役の親本人の希望を満たせないケースもあるでしょう。

けれども、それは、ビジネスの世界でも同じ。どこの企業も頭をひねり、努力を重ねますが、バンバンザイとはなかなかいきません。

その通りには進まないのが現実です。たとえばメーカーが新商品を開発しても、残念ながら売れなければ改良したり、ときには大胆に撤退することもあります。介護のビジュヨンも同じです。パオッコの会員からしばしば聞く言葉に「ジエットコースターに乗っているみたい」というのがあります。安定していたと思つたら、急に病気になつたりけがをしたり。

また、「このようにしよう」と考えても、その通りには進まないのが現実です。たとえば心身的に安定していると思つたら、悪徳な訪問販売業者に大金を騙し取られていた、なんてお隣さんから連絡をもらつたり。そういうことがわかつたら、お金の管理をどうし

最初に断言しておきます。介護はだれかひとりでできるものではありません。絶対にムリ。そこを大前提に、取り組みましょう。

●あなたの味方はだれ?

日中、親や病院から携帯に電話がかかってくると、飛び上がりそなります。「いや、よ、きたか!」。

もちろん親のことは心配なのですが、今日、明日のスケジュールが頭を駆け巡ります。仕事や用事を抱えていると、すぐに帰省することはできない。どうしよう…。ココロは焦る一方。親が入院すると、保証人が必要になるので病院から「すぐ来てください」と電話がかかってくることもあります。パオッコの会員談。「独居の父が緊急入院。病院から電話がかかってきてドキリ。すぐってと言われたけれど、500キロの距離。無理なものはムリ」。その方は、とつさに「すぐ」に行つてくれそうな人を思い浮かべたといます。配偶者や自分の子は、みんな500キロの距離。

最初に断言しておきます。介護はだれかひとりでできるものではありません。絶対にムリ。そこを大前提に、取り組みましょう。

介護は チームを組み 抱え込まない

彼女の妹も、少しは近いと言つても300キロくらい。しかも小学生の子がいます。そこで目をつけたのが、実家の近くに暮らす父親の姪。彼女のいとこにあたります。「悪いけど、様子を見てきてくれない?」と電話しました。快諾してくれて、胸をなでおろしたと言います。

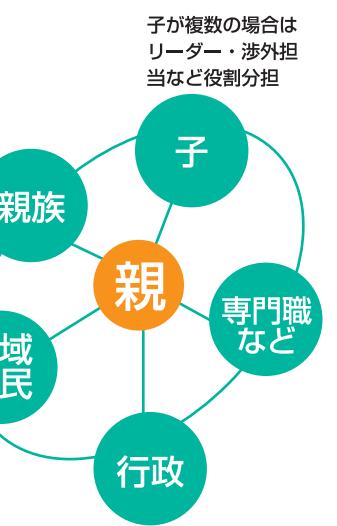
彼女の父親は、これまで何度も緊急入院をしています。そこで、「自分はすぐに行けないから」と、いとこはもちろん、近隣の人、地域の民生委員にも、帰省時には挨拶を欠かさないということです。親がかかっている近所の内科医にも、帰省時には父親に付き添つて挨拶しておくといいます。また、介護保険を利用しているので、プランを立ててくれるケアマネジャーとも、帰省前には連絡をして、なるべく帰省中に訪問してもらうように手配しておきます。

そうです、彼女には味方がいっぱい!これこそが、介護のチームメンバー。配偶者も巻き込んでいます。彼女はパソコンが苦手なため、パオッコのホームページをのぞきたいときは夫におしえてもらってアクセス。大学生の子らにも、ときたま父親に電話をかけさせてています。

●チームリーダーを決める

きょうだいで親の介護を分担するケースもあるでしょう。そういう場合、司令塔となる「リーダー」を決めておくことも大事です。チームを組むということは、家族だけでなく、外部の人たちも加わることになります。親の

介護はチームで!



遠距離介護の主役は、あくまで親本人です。できることは、親本人にやつてもらう。決断できることは、親本人に決断してもらう。中身に親がいることを忘れないで!

●介護の主役は親本人!

チームリーダーとなるのは、長男や長女の場合はありますし、親とともに近所に暮らす子という場合もあります。親と相性がいい外は同一でもいいですし、得手・不得手で分担してもいいでしょう。

意見やスケジュール調整をするためにはリーダーが必要です。また、医師や介護の専門職などと連絡をとる専外係も。リーダーと専外は同一でもいいです。かが居るというほうが安心なケースも。



情報

寝たきりなどかなり弱った状況にならないと、介護保険の申請をできない、と考えている人もいるようです。けれども、介護保険の要介護状態の区分は細かく7段階に分かれています。そのなかには、「介護」というほどではないが、「支援」が必要とう「要支援」も2段階含まれています。ですので、生活に支障があるようなら、とりあえず申請をしてみることをオススメします。「非該当」となるケースもありますが、それでも自治体独自のサービスを利用できる場合もありますから。

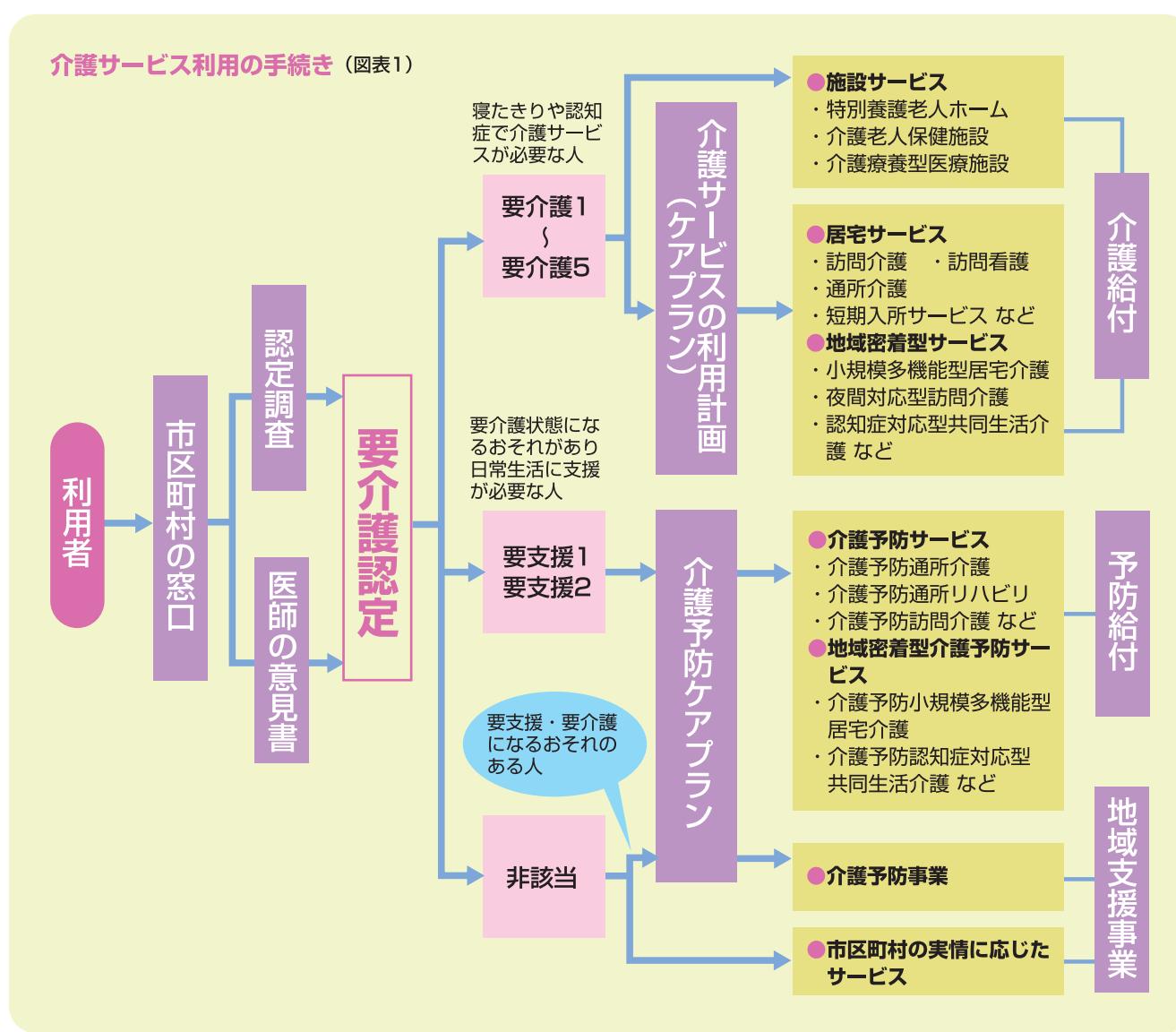
利用の手続きは、図表1を参照ください。本人か家族が市区町村に申請書を提出します。自分たちで申請できない場合は、地域包括支援センターなどに申請代行をお願いすることもできます。

介護サービス 利用方法を 知つておこなう

●まずは介護保険を申請

す。情報を入れたら、いよいよ実際の利用で

介護サービス利用の手続き (図表1)



遠距離介護 ● 行動の3つの柱



情報

介護は情報戦
あちこちに
アンテナを！

どのように遠距離介護をしようかという方向性が見えてきたら、それをサポートするサービスを探すことが必要です。

●最初の窓口は地域包括支援センター

遠距離介護には、トイレ介助や食事介助などのいわゆる「介護」とは異なる側面があります。子が親と離れて暮らしていると、日常的なゴミ出しなどからサポートが必要になります。くると「情報」をうそく集められるか否かで、今後の暮らしの快適度は大きく違ってきます。

まず、サービスには大きく分けて4種があることをご理解ください。

- 1、介護保険のサービス
- 2、自治体が独自におこなうサービス
- 3、地域のNPOやボランティア団体などが提供するサービス
- 4、民間のサービス

●イジターネツも青姫の宝庫

各自治体はウェブサイトでも福祉の情報提供しています。また、地域のNPOやボランティアがどういうサービスを提供しているかについては、地元の「社会福祉協議会」が把握しています。認知症など心身のことなら「保健センター」に問い合わせるのもお勧めです。

民間サービスについては、残念ながら情報が分散しているといわざるをえません。パオツコのウェブサイトには「サービス利用クチコミ」というページがあるので参考にしてください。また、「高齢者／みまもり」「高齢者／食事」などのキーワードでネット検索すると、さまざまなサービスが出てきます。

ネットのほか、親の地域に暮らすお年寄りやその家族からの「クチコミ」も貴重です。

サービスの種類と内容

	介護保険サービス	自治体独自のサービス	NPO・ボランティアによるサービス	民間事業者の提供サービス
利用条件	自治体の担当窓口などに要介護認定の申請をし、要支援や要介護の認定が必要	利用対象、条件など、自治体によって違う	特に条件はない	特に条件はない
サービスの種類	全国統一	自治体独自の判断	提供団体によって異なる	事業者によってサービス内容や水準は異なる
費用負担	介護認定の利用限度基準額内であれば1割負担	無料や低価格、また現物支給などさまざま	全額自己負担だが、比較的低価格	全額自己負担
情報入手先	親の暮らす自治体の担当窓口、地域包括支援センターなど	親の暮らす自治体の担当窓口、地域包括支援センターなど	地元の社会福祉協議会、地域包括支援センターなど	各事業者、インターネット、口コミなど



情報

親の介護は大切ですが、自分のことだって大事。親の介護のために仕事を辞する「介護離職」が増加していますが、ほんとうに、それでいいのでしょうか。

親や配偶者の介護を原因に仕事を辞める「介護離職」が増加しているといわれています。40、50代を中心に年間約15万人にのぼるとか。遠距離介護の場合、仕事をしていると、親元にスケにいけないもどかしさを抱え、「仕事を辞めようか」と悩む人も大勢います。また、先にも述べたように、病院などから呼び出したり、「育児・介護休業法」という法律により、勤務する誰もが介護休業を取得する権利を有しています。会社に介護休業制度がない場合でも、この法律を根拠に休業の申し出をおこなうことができます。ただし、休業期間は無給

自分自身の生活設計も忘れない

●仕事を辞めたうどりつて食べる?

親や配偶者の介護を原因に仕事を辞める「介護離職」が増加しているといわれています。40、50代を中心に年間約15万人にのぼるとか。遠距離介護の場合、仕事をしていると、親元にスケにいけないもどかしさを抱え、「仕事を辞めようか」と悩む人も大勢います。また、先にも述べたように、病院などから呼び出したり、「育児・介護休業法」という法律により、勤務する誰もが介護休業を取得する権利を有しています。会社に介護休業制度がない場合でも、この法律を根拠に休業の申し出をおこなうことができます。ただし、休業期間は無給



(2009年度改正：2010年6月30日施行) 厚生労働省HPより作成。

自身の生涯賃金、年金、退職金を要チェック

正社員として勤務しているケースでは、50～55歳が賃金のピークとなります。この年代はご自身の老後資金を貯めるにももってこいの時期。お子さんがいる場合も、そろそろ学費の支払いから解放されていくタイミングだからです。あまり知られていませんが、自身の年金や退職金は勤続年数に左右されます。長いほど増額される。また、「自己都合」退職の場合、定年退職に比べて退職金が減額となるケースが一般的です。親の介護による退職は「自己都合」退職とみなされます。

親の介護は大切ですが、それは安定した経済的基盤があることをできるのだと思います。介護離職を検討している方は、ぜひ就業規則を読んで自身がいま退職した場合と定年まで勤めた場合の所得差を計算してみてください。チケットポイントは賃金、年金、退職金の3点です。

パートや派遣の方も、辞めると収入がなくなってしまうのですよ。世帯の給与水準が下がると、確実に生活水準は下がります。どうか、戦略を練つたうえで、行動してください。

でもよいことになっており、その対応は会社によつてさまざまです。完全に無給の場合も、雇用保険によつて最長3か月、休業前の賃金の40%相当額が介護休業給付として支払われます。

辞めてしまえば、この社会情勢のなかで復帰はなかなか難しいのが現状といえます。それに、辞めたら、なにで食べていくのでしょうか。実際、親が受給した年金から自分の国民年金や健康保険を支払っているという人もいるようです。しかし、親は明日亡くなつてしまつます。

年金はストップします。その後もあなたは生きていかなければならず、自身の老後も迎えることとなるのです。そのあたりをよく考

えてから、離職については検討すべきです。

また、結婚している場合は、収入が低いほうが辞めがちです。妻がパートをしている場合。たとえば、年間100万円の収入でも、10年たてば1000万円です。ほんとうに辞めてもいいのでしょうか。

達成事例と非達成事例

達成事例の発言

- ・自分だけでは介護できない（38発言）
- ・きょうだいや親族も介護に関与（31発言）
- ・信頼できる人や施設がある（28発言）
- ・家族だけの介護はつらい（21発言）
- ・家族の痴呆は恥ずかしい（16発言）
- ・介護のことを話せる相手がいる（12発言）
- ・家族が介護を理解してくれる（10発言）など

非達成事例の発言

- ・きょうだいなどに迷惑をかけられない（57発言）
- ・他人に介護を任せられない（29発言）
- ・支援者のことが負担（24発言）
- ・自分の介護は不十分である（23発言）
- ・本人は自分を恨んでいる（21発言）
- ・介護職の評価が怖い（18発言）
- ・いつそのこと消えてしまいたい（13発言）など

松本一生「痴呆の遠距離介護と家族介護の課題」2003家族療法研究 第20巻第3号より抜粋。
*「痴呆」という表記は現在使われていません。現在は「認知症」といいます。

仕事と介護両立しよう「遊び」も重要

情報

ここまで本冊子を読んでいただき、なんだか大変そうだ…、と心配している人もいるかもしれません。逆に、「何とかなりそうだ」と楽観された方も？ そうです。無責任な言い方に聞こえるかもしれないが、きっと何とかなるのです。言い方を変えると、なるようしかならない。

普段通りに生活し、「手をぬかざるをえないう。が、没頭したからといって、万事OKではないことを学びました」。これは遠距離介護中の40代女性の言葉。自由業の彼女は、会社員よりは時間の調整が可能です。配偶者の母親が入院したとき、連日往復4時間の距離を病院通い。気付けばまったく仕事をしていない自分が…。

かといって、義母に感謝されるわけではなく、不満ばかり。「毎日何をしてるんだろうと考えると、洗濯物を取りに行って、また持つ

相手は部下や上司ではなくて「親」なんです。相手は報われる。でも、介護はまったく違います。相手は部下や上司ではなくて「親」なんですね。相手は部下や上司ではなくて「親」なんですね。

親にヘルパーを勧めても「ヘルパーは嫌い」といわれれば、それで却下。一生懸命考えて提案しても、思うように気持ちが伝わらない…。

2人の言葉から分かることは、介護に没頭しても、バンバンザイは訪れないということ。それなら、現状の生活をなるべく継続しながらが、いい選択なのではないでしょうか。

高めるかがポイント。で、目標を達成されば報われる。でも、介護はまったく違います。相手は部下や上司ではなくて「親」なんですね。

とにかく遠距離介護中50代男性の弁。会社員がOKを出すまでやり続ける。いかに精度を高めるかがポイント。で、目標を達成されば報われる。でも、介護はまったく違います。相手は部下や上司ではなくて「親」なんですね。

同じく遠距離介護中50代男性の弁。会社員がOKを出すまでやり続ける。いかに精度を高めるかがポイント。で、目標を達成されば報われる。でも、介護はまったく違います。相手は部下や上司ではなくて「親」なんですね。

ていくだけ」。むなしさに襲われました。

その数年後、義母は再び入院。同じ轍を踏まないように「仕事は減らさない」と決意。

病院通いは週に2回に。仕事との両立は体力的にはキツかったそうですが、前回に比べ精神的にはずっとラクだったといいます。

病院通いは週に2回に。仕事との両立は体力的にはキツかったそうですが、前回に比べ精神的にはずっとラクだったといいます。

左の表は、独居で認知症のある親のもとへの遠距離介護が、「達成」または「非達成」だった事例の、子の発言とその数です。抱え込むと遠距離介護が困難になることは明らかです。自分が我慢するのはやめましょう。パオッコ会員も、親が安定している時期には観劇に行つたりと楽しんでいる方は大勢います。

