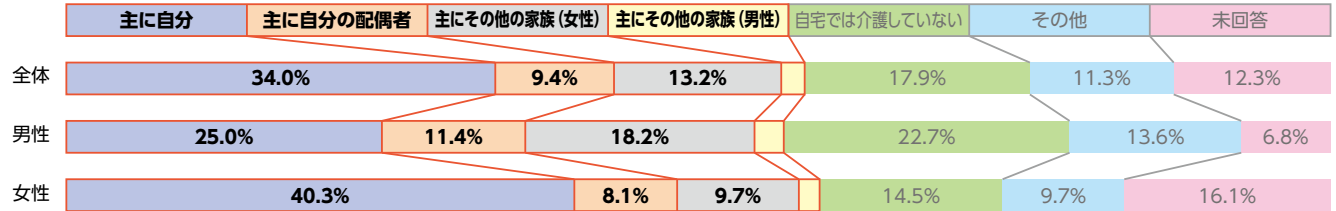




～男女が協力し、仕事と介護

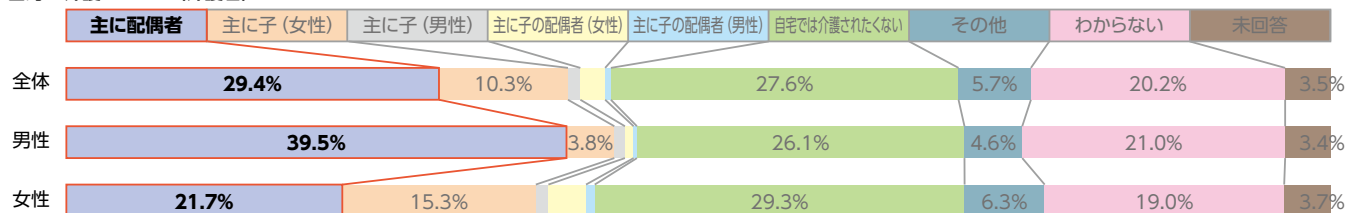
■現在、あなたは介護を行っていますか？

家族の介護（介護者）



■もし、あなた自身が介護を要する状態となった場合、主に誰に介護してほしいですか？

自身の介護について（介護者）



参考資料「男女共同参画に関する市民意識調査結果」令和元年度

「家族の介護（介護者）」について最も多い回答は、「主に自分がしている」で男性が25.0%、女性が40.3%で女性の割合が男性よりも高い結果となっています。また、「自身の介護について（介護者）」について最も多い回答は、男性は「主に配偶者に介護してほしい」が39.5%、一方、女性は、21.7%と男性の約半数となっています。介護においても育児同様、負担が女性に偏りがちです。

現在、働く女性が増え、今後は男女を問わず、介護と仕事の両立の必要性がますます高まっていくことが予想されます。

どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のでしょうか？

Point

①職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立制度」を利用する。

制度を上手く利用しましょう！

②介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」

頑張りすぎない！

③介護保険の申請は早目に行い、要介護認定前から調整を開始する。

④ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

悩み不安解消！

⑤日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く。

コミュニケーションをとる！

⑥介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する。

自分の好きなことは我慢しない！



■編集委員より

介護内容は、家事をするのと同じくらい多くて大変だと思います。その中でも呼吸をするのと同じくらい楽に出来る介護もあれば、とてもしんどい事も…。

出来る内容は人それぞれ。自分が出来る範囲で介護をすれば！
「介護しすぎない」は介護される人も「楽」になると信じてまかせてみてはいかがでしょうか。

を両立できる社会に向けて～



介護はいつ始まるかわかりません。明日、突然やってくるかもしれません。そのため自分や兄弟、配偶者や父母が元気なうちから話し合っておくことが重要です。もしかしたら父母は嫌がるかもしれませんが、介護がいつ始まって慌てないように事前にしっかりと準備しておきましょう。

まだ先のことは考えず、早くから家族内で介護支援・サービスについて必要な情報を整理しておくことが大切です。

■事前に準備しておくこと

- ①介護保険制度・介護サービス、両立支援制度の概要を把握しておくこと
- ②介護に直面した時どこに相談すればよいか、その窓口を知っておくこと

■介護を自身のこととして考える

介護が必要な状況になったとき安心して介護し、介護されるような社会になるよう、皆が介護を自身の問題として捉えていくことが重要です。

参考「仕事と介護両立のポイント」厚生労働省

〈相談窓口〉地区保健福祉センター 一覧



地区保健福祉センター	電話番号
平地区保健福祉センター	22-7457
小名浜地区保健福祉センター	54-2111
勿来・田人地区保健福祉センター	63-2111
常磐・遠野地区保健福祉センター	43-2111
内郷・好間・三和地区保健福祉センター	27-8691
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター	32-2114
小川・川前地区保健福祉センター	83-1329

これから介護が必要になる(30代から40代)いねき市民に聞いてみました:

■介護についてどう思いますか? 親の介護が必要になったら。

- ・生活を主に、仕事と家庭のバランスを考えると施設の利用になるのでは・・・。
- ・金銭的な協力、相談が必要になる。
- ・子育て中は子ども中心だから親の介護はイメージしづらい。
- ・考えたくない、考えないようにしてきた。
- ・妻がやってくれると思う。
- ・誰か相談にのってほしい・・・。どこに相談すればいいのか・・・。
- ・兄弟で話し合いをしても親への介護に対する考え方が違うので難しい。
- ・介護サービスを利用したいけど親に断られたら・・・。
- ・親にタイミングを見て話しをしてみたいけど・・・。
- ・自分の体が動けるうちは、家でも介護ができるかな。

