

22 介護のために仕事を辞めるべき？



介護離職という言葉に耳にします。

仕事を続けていけるのか、体力、気力が持つのか。介護を終えた後の自分の生活も心配です。

[50代]



できるかぎり仕事を続けることをおすすめします。介護が終わった後の生活も視野に、支援制度を把握することや介護についてあらかじめご家族とコミュニケーションをとっておくことが大切です。



仕事と介護を両立させるための制度

育児・介護休業法により、要介護状態※のご家族を介護する場合、介護を受ける方1人につき通算93日まで、最大3回に分けて介護休業を取得できます(条件を満たせば一定の給付金が支給されます。)

この期間は「介護と仕事を両立できる体制を整える期間」として設定されています。その他、短時間勤務や深夜業の制限などの制度があります。ご本人やご家族、ケアマネジャー(→13)と無理のない介護方針を相談しましょう。

※要介護認定を受けていなくても、所定の条件を満たせば介護休業の対象となりえます。

介護に仕事に育児! どうすれば?

市区町村によっては地域包括支援センター内にダブルケア※の相談窓口が設置されており、子育てと介護の悩みに関する相談に応じているところもあります。育児、仕事、介護はそれぞれ分野が異なることから、総合的な相談体制づくりが、市区町村で進められつつあります。まずは地域包括支援センターに相談してみましよう(→3)。

※ダブルケアとは、1人の人や1つの世帯が同時期に介護と育児の両方に直面するという状態などを指します。

組合員からのアドバイス!

ひとりで抱え込まないで、兄弟姉妹がいればみんなで分担すること。仕事を辞めるのは最後の手段です。自分自身も健康に留意し、それなりの蓄えも持っておくと安心です。[50代]

介護のために仕事を辞めてしまうのは絶対にダメ。短時間でも仕事を続けて、介護と距離をとる時間や習慣を作りましょう。

[50代]

