

介護コラム # 5

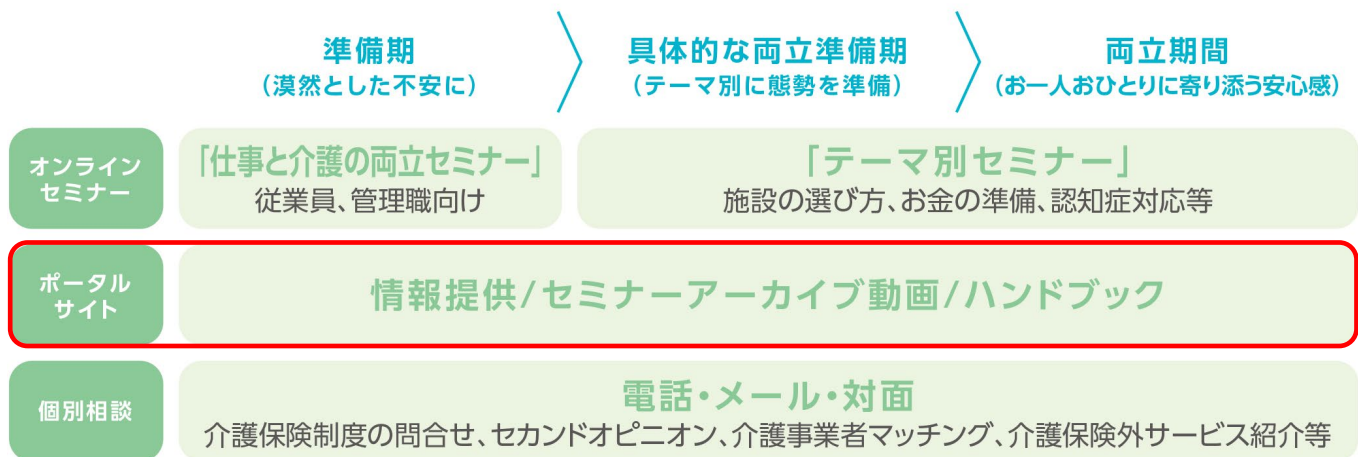
介護をライフワークバランスで考える

ご存じですか？全国1年間で10万人の方が介護離職しています

2025年問題（団塊世代が後期高齢者となる）当年となりました。中高年の方はもちろん、20～30代の若い世代までもが親・祖父母の介護に直面する可能性が高まっており、多くの方が漠然とした不安をお持ちだと思います。福祉共済基金では2017年から介護の専門家(株)ベネッセ・シニアサポートと提携し介護離職防止に向けた支援策を導入しています。

「仕事と介護の両立支援」制度

介護離職防止に向けた「仕事と介護の両立支援」制度があります



今回のテーマ

介護をライフワークバランスで考える

介護をしながら働いていると、このままでは仕事のクオリティを維持できないかもしれないと自信をなくしたり、仕事を続けるのはもう無理なんじゃないかと不安に思ったりするかもしれません。そんなときに大切にしたいのは、「介護をライフワークバランスで考える」ということです。

[→ まずはきっかけづくりとして次ページをご覧ください。](#)

[※ホームページからも過去の介護コラムや介護情報を確認できます。](#)

【お問い合わせ先】日野自動車福祉共済基金 fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

[日野自動車福祉共済基金ホームページ](#)

日野自動車福祉共済基金会員の皆様へ



仕事と介護の両立ガイド

両立の秘訣

介護をライフワークバランスで考える

自分の役割に優先順位を

家族の介護をしながら働いていると、このままでは仕事のクオリティを維持できないかもしれないと自信をなくしたり、仕事を続けるのはもう無理なんじゃないかと不安に思ったりするかもしれません。そんなときに大切にしたいのは、「介護をライフワークバランスで考える」ということです。

人はそれぞれ自分の中に、子どもとして、親として、職業人として、など様々な役割を持っていますが、親の介護が始まると子どもの役割が急激に膨らむことになります。でも自分のキャパシティは決まっているので、各役割の優先順位をつけてバランスをとっていきしかありません。大切なのは、子どもの役割が膨らんで、そのほかの役割があふれてしまった分は、周りに助けを求めてもいいということです。

「介護は一人で抱えこんではいけない」というのは鉄則ですが、家庭や職場においてもそれは同じことです。親である自分、妻や夫やパートナーである自分、職業人である自分の役割の部分でも周囲に協力してもらうことで、介護をしながらでも仕事を続けていけるようになります。



また、自分が自分らしくいられる「自分だけの時間」をゼロにしないことも大切です。自分が大切にしたい学びや趣味の部分も、ライフワークバランスの中に置いておきたいものです。

介護は長く続くケースも多く、状況は変わっていきますが、どの状況にあっても、仕事、家庭、学びや趣味と介護の割合を自分が調整する＝マネジメントするという考え方が大切です。

介護の経験は職場で必ず役に立つ

自分の人生でやってみたいことは何かについてしっかりと考えてみることは、生きていく上でとても重要なことです。そして介護は、自分自身の人生をより自分らしく歩むために、自分にとっての仕事とはなにか、自分の人生の中で仕事がどのくらい大切なのかを改めて問い直すきっかけにもなります。

介護は先が見えないとはよく言いますが、状況は変わるもの。いつまでも同じ状況は続きません。いつか必ず終わりがあります。

介護のために親や家族と一緒に過ごした時間の先には、人生の学びがあるはず。周囲に相談する、選択肢を得る、自分の生き方と向き合う、決断をする、といった様々な人生のイベントを乗り越えたときに会うのは、きっと、ステップを一つ上がった自分です。

そして、介護の経験を通じて得たスキルは、職場での自分を成長させてくれるものでもあるのです。



仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの?」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい?」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。



0120-344-455 受付時間 月～土9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)



Work-Care@benesse-senior-support.co.jp

© Benesse Senior Support Co., Ltd.

※掲載情報は2024年4月現在のものです。