

介護コラム # 6

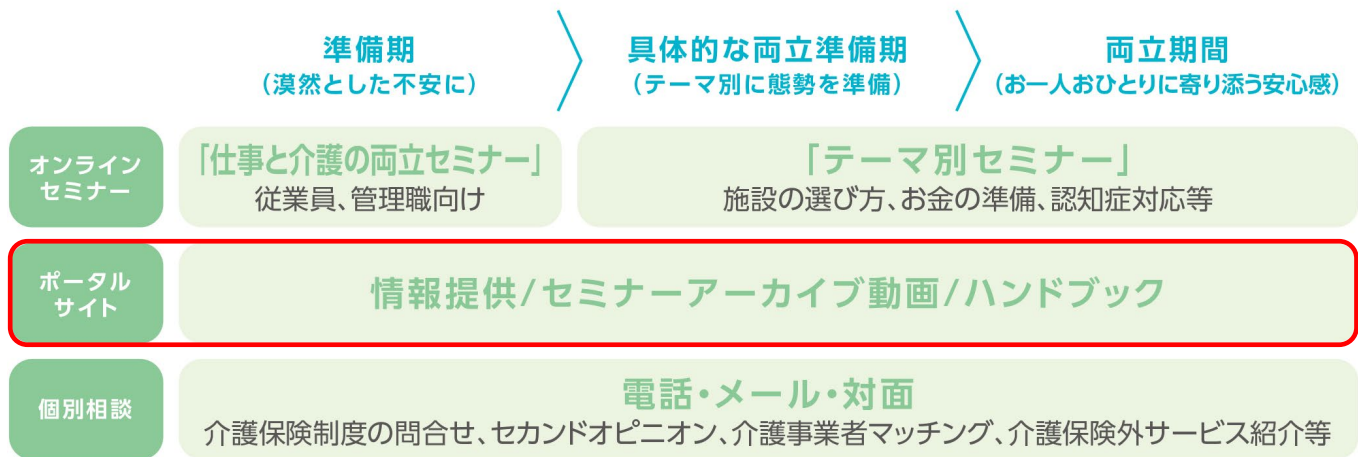
介護ストレスと仕事への影響

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

介護ストレスと仕事への影響 ～ストレスをためすぎないために～

介護による肉体的労・ストレスの蓄積は、心身や仕事に影響を及ぼす場合があります。自分の体調は自分自身でしっかり観察し、1カ月ごとに定期的なセルフチェックを行いましょう。

→ [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](#)



仕事と介護の両立ガイド

両立の秘訣

介護ストレスと仕事への影響 ～ストレスをためすぎないために～

介護を抱えながら働く現状

仕事と介護の両立においては、介護サービスや支援制度を利用することで、普段どおりに出退勤できていることも多いでしょう。しかし、帰宅後や休日の介護負担が重い場合は、肉体的疲労やストレスが蓄積し、思うように仕事のパフォーマンスを発揮できないことがあります。現に、家族の介護を始めてから「自身の仕事のパフォーマンスが低下している」と感じている労働者は3割を超えるとされています（㈱日本総合研究所リサーチ・コンサルティング部門令和4年度ヘルスケアサービス社会実装事業（サステナブルな高齢化社会の実現に向けた調査）報告書）。

介護による肉体的疲労や介護ストレスが仕事に与える影響について調べたデータ（労働政策研究・研修機構（2015）『仕事と介護の両立』）によると、「仕事中の居眠り」のほかに「仕事中のイライラ」「気分の落ち込み」「不注意による仕事のミス」「ヒヤリ・ハット経験」「目標未達成」があげられています。また、介護ストレスは「スケジュールの遅れ」にも大いに影響していることがわかっています。

介護疲労やストレスを抱えていても健康状態に問題がない場合、仕事をやめてはいないが思うように仕事できていない、さらには原因が周囲に気付かれにくいという問題もあります。

ストレスマネジメントが重要

介護による肉体的疲労・介護ストレスの蓄積は、仕事に影響を及ぼすだけでなく、気づかないうちに「介護うつ」になる可能性があります。そうした状況に陥らないためには、介護者自身のストレスマネジメントが重要です。自分なりのストレス解消法をもち、自分のストレス状態をコントロールする力をもつことが大切です。

自分の体調は自分自身でしっかり観察し、1ヶ月ごとに定期的なセルフチェックを行いましょう。



次ページのセルフチェックリストを確認！

自分の状況は自分が伝えない限り、周囲の人はわかってくれません。「まだ大丈夫」という段階から介護中であることを職場に共有し、介護負担が増えてきたら、何に今いちばん困っていて、具体的にどんな支障が業務に出ているのか上司や同僚に相談しましょう。介護が始まる段階から、一人で抱え込む状況にしないことが重要です。

そして、介護に完璧を求めず、「まあいっか！」「まあそんなときもある」「これだけでできていれば満点！」と思うことも大切です。


つらい気持ちをラクにする秘訣

1. がんばりすぎない
2. 楽しむ（息抜き・気晴らし）
3. しっかりグチをこぼす（ガス抜き）
4. 孤立を防ぐ
5. ピア・カウンセリング（同じ立場の者同士でのカウンセリングや情報交換）



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**

介護ストレス、抱え込んでいませんか？ セルフチェックリスト


- 睡眠時間が先月より減った、よく眠れない
- 食事の量が先月より減った、食欲がわからない
- 仕事に集中できないことがあった
- 親のもとに行く回数が先月より増えた
- 自身の体調不良があっても病院の受診をしていない
- 親の介護のために自分のプライベートの予定をキャンセルした
- 自身の歯科検診、散髪・美容室にしばらく行っていない
- 先月と比べてイライラしていると感じる
- そういえば友人と会話をしていない
- 「そろそろ限界かもしれない」「でも、まだ何とかかなるかもしれない」という気持ちを行ったり来たりしている

1つでも当てはまったら、
周囲の人に相談しましょう



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**