

# 仕事と遠距離介護を両立する

2016年 10月 12日  
NPO法人パオッコ理事長  
太田差恵子

# NPO法人パオッコとは

NPO 法人パオッコは「離れて暮らす親のケアをおこなう子世代の情報支援グループ&応援団」です。

1996年：任意団体「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」を設立。

1998年：「もうすぐあなたも遠距離介護」を出版。「遠距離介護」という言葉が社会に広がる。

2005年：NPO法人として法人化。



# 遠方の親が「突然」倒れたら？

もし、親御さんが今日、倒れたら・・・？

入院 10月 12日

↓

手術 10月 19日

↓

退院 10月 26日

◎本日早退、19日、26日は休暇をとれますか？  
◎親が退院した後も、通院同行などでたびたび休む必要が生じる可能性があります...  
◎親が高齢になっているケースでは、「介護」に突入する場合も

介護

自分のほかに行ける人は？

# どうする、自分？ 1

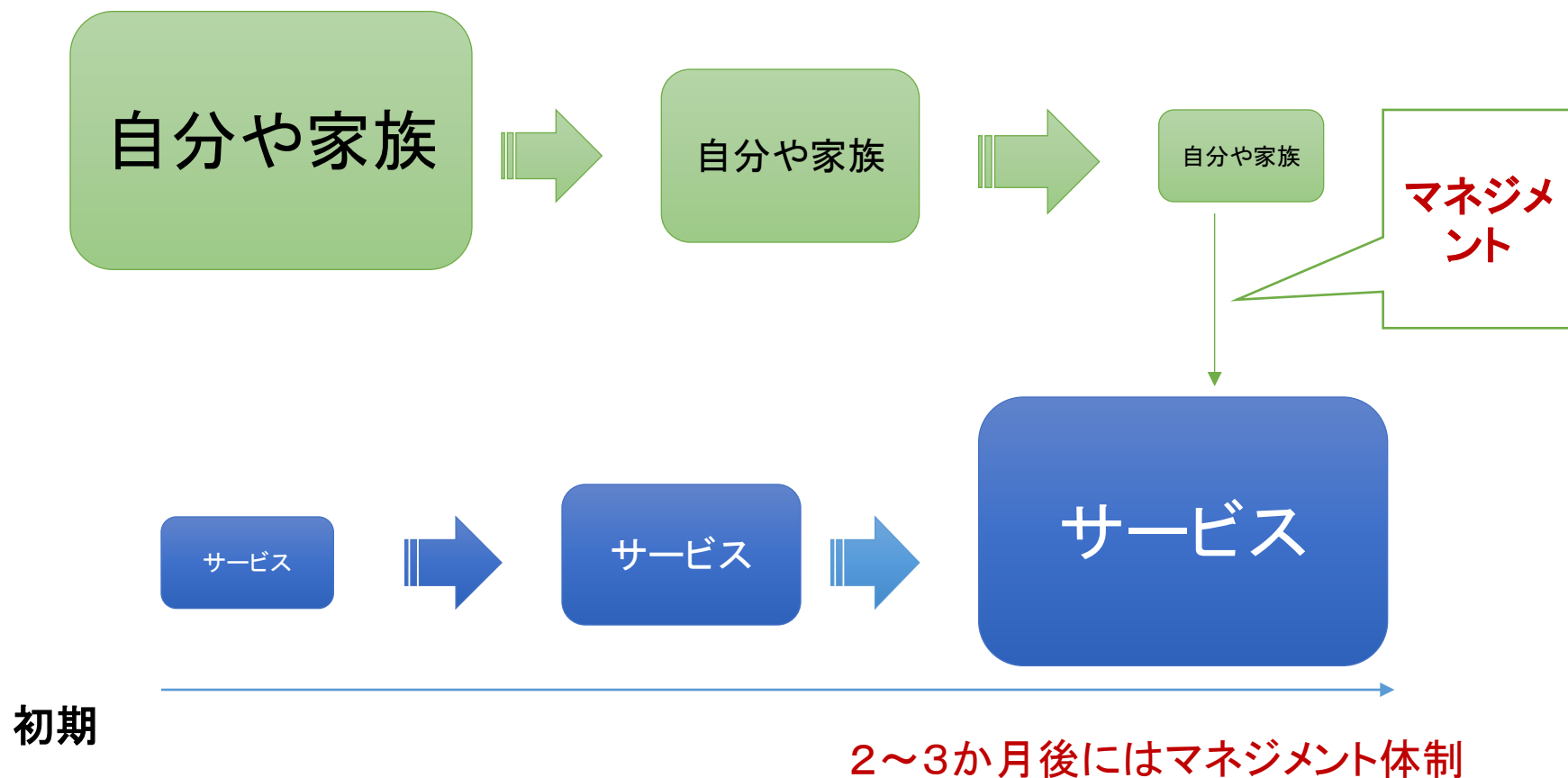
- 職場には、**事情を話す**。当面、親の付き添いが生じる可能性があることを告げる。  
緊急時、他の者に仕事をお願いできるよう段取り。
- 医師に親の状態をしっかり確認。**入院中のスケジュール表 (クリニカルパス)**を見て、仕事を調整する。
- 退院後に「介護」が始まりそうな場合は、**介護保険の申請のタイミング**を医師や相談室で聞き、申請する。



介護のことは、  
地域包括支援センター  
へ！

# どうする、自分？ 2

最初は親の状態が不安定なうえ、初めてのことの連続で戸惑いますが、初動をしっかりと、マネジメントできる体制づくりを！



# 遠距離介護の「マネジメント」とは？

1、老親の状況把握



2、支援、介護する代役を探す **プロ**

介護は情報戦！

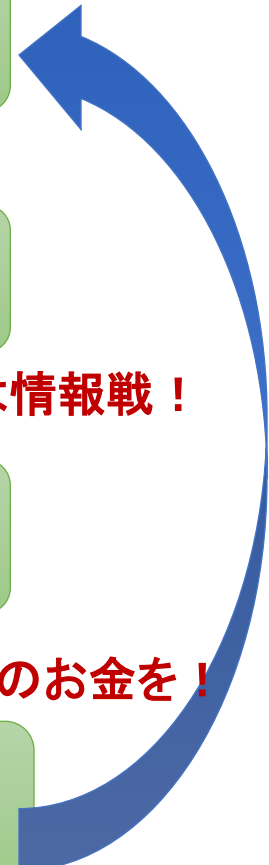


3、親本人にできない場合：  
サービス・治療法等の契約/決断 代行

介護費用は親のお金を！



4、親本人にできない場合：  
財産管理 代行



# 職場としての言葉がけは？

- 「家族が倒れるのは、誰にでも起こること。お互い様だよ」
- 「今は大変だけど、必ず落ち着くときがくる。介護と仕事を両立している人はたくさんいる」
- 「あわてて先のことを決めない方がいい。状況が落ち着いてから、一緒に相談しよう」
- 「親御さんが暮らす住所地を管轄する『地域包括支援センター』に行けばサポートしてくれるよ。病院にも相談室がある」

NGの言葉掛けは……？

# 地域包括支援センターとは

親の暮らす住所地を管轄するセンターに相談。  
相談料は無料。  
介護が始まる前に行こう。

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために、高齢者本人やその家族からの相談・情報支援をおこなう機関

「介護保険の使い方がわからない」

「要介護認定の申請をしたい」

「要支援1又は要支援2に認定されたので、介護予防サービスを利用したい」

「近所のひとり暮らしの高齢者が心配」・・・など、どんなことでも！



# 補足：遠距離介護にメリットはある

- 距離があるので気持ちを切り替えやすい。  
(仕事に専念しやすい。親子、互いにやさしくできる)
- サービスを利用しやすい  
(高齢世帯の場合、生活援助サービス可。  
特別養護老人ホームの優先順位は高い)
- ×移動に時間とお金がかかる.....。

**ご清聴ありがとうございました**