

令和4年度オンライン介護講座  
**仕事と介護の両立について**  
～実践編～



NPO法人となりのかいご  
代表 川内潤

仕事と介護の両立について～実践編～

本日のお話

ワークショップ

ケアマネジャーの選び方

老人ホームに入居するタイミングと選び方

休憩

誰でもマネできる仕事と介護の両立事例

お知らせ

# 代表者の経歴

**川内 潤** 社会福祉士、介護支援専門員（ケアマネジャー）、介護福祉士  
厚労省『令和4年中小企業育児・介護休業等推進支援事業』検討委員

介護の仕事をする両親の元で育つ  
器械体操中の怪我による

**車椅子生活の経験から福祉の世界に目覚める**

**外資系コンサルティング会社**へ転職  
ヘルスケア業界のコンサルティング業務に従事

2002

2004

上智大学文学部社会福祉学科在学中  
老人ホーム紹介サービス事業を立ち上げ

2006

2008

2012

介護会社にて**介護スタッフ**として修行  
訪問入浴、認知デイ、老人ホームでの介護現場  
を経験 **家族介護の難しさ**に直面

**「となりのかいご設立」**  
高齢者虐待問題に取り組む

社会福祉法人本部職員の傍ら  
介護セミナー・個別相談を開始

3

## 介護現場での経験を活かし、誰でもできる両立支援に取り組む

企業内介護セミナーの開催

企業内での介護と仕事の両立に関する個別相談

書籍やラジオなどでの情報発信

4

最初のお話

ワークショップ

5

本日のワークショップ

次の動画を見て

あなたはいくつ「ゴカイ」していますか？

6

あなたの「ゴカイ」は、いくつありましたか？

チャットで数字を入力してみてください

- 倒れる前に地域包括支援センターに相談
- 遠くの家族より近くの他人
- 説得は早いうちからプロの仕事
- 院内ソーシャルワーカーとプランを立ててから退院
- それぞれができる範囲でできることを

## 仕事と介護の両立について～実践編～

### 次のお話

## ケアマネジャーの選び方

# 介護保険で利用できるサービス

施設や自宅で受けられる指定のサービスが1～3割負担で利用できる

サービス内容	
自宅	<ul style="list-style-type: none"> <li>○訪問介護（ホームヘルプ）</li> <li>○訪問看護</li> <li>○夜間対応型訪問介護</li> <li>○定期巡回・随時対応型訪問介護・看護</li> <li>○訪問入浴</li> <li>○訪問リハビリテーション</li> <li>○居宅療養管理指導</li> <li>○福祉用具レンタル・購入</li> <li>○住宅改修</li> </ul>
入所	<ul style="list-style-type: none"> <li>○有料老人ホーム</li> <li>○軽費老人ホーム（ケアハウス）</li> <li>○グループホーム</li> <li>○特別養護老人ホーム（特養）</li> <li>○老人保健施設（老健）</li> <li>○介護療養型医療施設（病院）</li> </ul>
通い	<ul style="list-style-type: none"> <li>○通所介護（デイサービス）</li> <li>○認知症対応型通所介護（認知デイ）</li> <li>○通所リハビリテーション（デイケア）</li> </ul>

- 居宅介護支援（ケアプラン作成・相談）
- 小規模多機能施設

※その他のサービスも存在します

## ケアプラン例

第2表

居宅サービス計画書(2)

作成年月日

年

月

日

利用者名 K 様

生活全般の解決すべき課題(ニーズ)	援助目標				援助内容					
	長期目標	(期間)	短期目標	(期間)	サービス内容	※1	サービス種別	※2	頻度	期間
以前のような生活をしたい	一人で入浴できる	7/1～12/31	シャワーの他に浴槽に入る	7/1～9/30	入浴動作の指導・訓練 入浴補助用品の導入	○	訪問リハビリ 福祉用具購入または貸与	B病院 C事業所	週1回	7/1～9/30
	一人で外出できる	7/1～12/31	杖をついて歩ける範囲を広げる	7/1～9/30	歩行の訓練と指導 屋外での歩行訓練の補助 自主訓練(屋内)	○	訪問リハビリ 訪問介護 本人、家族	B病院 A訪問介護	週1回 週2回 随時	7/1～9/30
	自分らしく過ごすことができる	7/1～12/31	一人で留守番できる	7/1～9/30	一人の時のリスクを検討し、対応策を考える		本人、家族 ケアマネ		随時 訪問時	7/1～9/30
	トイレで排泄できる	7/1～12/31	自分で排泄行為ができる	7/1～9/30	P-WC利用、安全な動作の確実な実行 動作の確認	○	本人(妻の見守り) 訪問リハビリ	B病院	随時 訪問時	7/1～9/30
病気の悪化を防ぎ、今の体調を継続したい	上手に病気とつきあい、悪化しない	7/1～12/31	病気とのつきあい方を理解し、病状の変化を見逃さない	7/1～9/30	診察及び指導 投薬 定期的な服薬と病状観察 通院介助		主治医 本人、妻 訪問介護	D病院M先生 A訪問介護	随時 毎日 月1回	7/1～9/30

※1「保険給付」については○印を付す。

※2「当該サ

本人の想いに近づくために深掘り出来ているかが重要

## ケアマネジャーとのよりよい信頼関係とは

ケアマネジャーと家族の意見は必ずしも同じではない。

▶▶**しっかり要望を伝え、信頼関係を築くことが大事。**



11

## ケアマネジャーを選ぶ基準

### ☑地域包括支援センターに状況を伝えておく

地域包括支援センターからケアマネジャーの情報を提供してもらう

### ☑地域包括支援センターからアドバイスをもらう

「いいケアマネジャーを教えてください」ではなく  
「自分達の状況にあった、ケアマネジャー選びのアドバイスをいただけないでしょうか？」

### ☑自身でもケアマネジャーの事業所を探しておく

インターネットで「介護事業所検索」厚労省で検索

### ☑近隣の事業所を比較検討する

メール対応の環境、土日祝日の対応、事業所内ケアマネ人数、併設事業所の有無、  
1人あたりのケアプラン件数  
※ケアマネの基礎資格もチェックする

12

## 次のお話

### 老人ホームに入居する タイミングと選び方

13

## 適切なタイミングで老人ホームへ入居するために

電話で話のつじつまが合わなくなった母のために

### 「できるだけ家族で」と頑張ったその先に、、、

#### [Aさんの行動]

母も嫌がるし  
安く済ませるために  
まず家族でやってみる

平日も実家に泊まり  
込んで母を見守り

仕事で疲れているのに  
何でも聞いてくるので  
3時間睡眠が続く

心身共に  
疲れ果て  
体調を崩す

入居金300万円  
月額20万円

有料老人ホームへ

息子が来る  
回数が増え安心

平日も息子がいるので  
なんでも息子に聞く

デイサービスには  
行きたくない  
知らない人が怖い

息子に話かけると  
怒鳴り返され  
更に不安に

#### [高齢の母の気持ち]



# 適切なタイミングで老人ホームへ入居するために

電話で話のつじつまが合わなくなった母のために

## 周囲の助けを借りてスムーズな入居

### [Bさんの行動]

地域包括支援センター  
に状況相談

随時、状況を共有  
「財布が見当たらない」などの事など

介護認定の申請とデイ  
サービスの契約をし  
母のサポートを任せる

公立の老人  
ホーム申込み



母自身の年金で  
支払える  
老人ホームへ

生活を心配して  
くれる人が訪問  
してくれる

「掃除を手伝わせて」  
と言われ無下に断れず  
お願いすることに

編み物先生を依頼  
され出かける事に

宿泊時の食事の準備  
片付けがありがたい

[高齢の母の気持ち]



# 適切なタイミングで老人ホームへ入居するために

## ポイントは早期の「相談」と「連携」

### [Bさんの行動]

地域包括支援センター  
に状況相談

随時、状況を共有  
「財布が見当たらない」などの事など

介護認定の申請とデイ  
サービスの契約をし  
母のサポートを任せる

公立の老人  
ホーム申込み



「プロ」に頼る  
早さが大事に

生活を心配して  
くれる人が訪問  
してくれる

「掃除を手伝わせて」  
と言われることもあり  
お願いすることに

編み物先生を依頼  
され出かける事に

宿泊時の食事の準備  
片付けがありがたい

[高齢の母の気持ち]





## 老人ホームトラブル事例①



施設外観(運営会社HPより)

勤務先の有料老人ホーム「サニーライフ北品川」(東京都品川区)で入所者の男性(82)を暴行して殺害したとして、警視庁は22日、元介護職員の根本智紀容疑者(28)＝東京都新宿区北新宿4丁目＝を殺人容疑で逮捕し、発表した。暴行があったとされる頃、根本容疑者が男性を居室に引きずり込む様子が、施設内の防犯カメラに映っていたことが捜査関係者への取材でわかった。同庁は当時の状況を詳しく調べている。(2019年5月22日朝日新聞記事より)

## 老人ホームトラブル事例②



(NHK NEWS WEBより)

静岡市 特養閉鎖問題  
きのうまでに入所者ゼロに

静岡市内の特別養護老人ホームが運営法人の経営難などの理由から閉鎖を検討している問題で、市によりますと、当初133人いた入所者全員が23日までに施設を出て、他の施設に移ったり、自宅に戻ったりしたということです。

静岡市の葵区と清水区の3つの特別養護老人ホームについて、運営する愛知県の社会福祉法人は9月、「経営難で閉鎖を検討している」と市に連絡し、市が入所者を別の施設に移す手続きを進めていました。

静岡市によりますと、施設には当初、133人の入所者がいましたが、23日までに、全員がほかの施設に移ったり自宅に戻ったりしたということで、今後も生活の支援を続けることにしています。

一方、市は、閉鎖を検討している施設の運営法人に対しては、今後の具体的な方針などについて引き続き説明を求めることにしています。

法人は、これまでの取材に対し、「現段階では閉鎖についてコメントできない」としています。

(NHK NEWS WEBより)

# 老人ホームの選び方

『よりよい老人ホーム選びの5か条』より

第1条 **すぐ入居できます、は疑おう。**

第2条 **家族が昼食を食べに行こう。**

昼食の時間に  
ケアの作業は集中する

第3条 **職員の離職率を調べよう。**

離職率開示は法律で  
決められている。

第4条 **月額料金は総額を聞こう。**

第5条 **看取りケアをやっているか聞いてみよう。**

家族が望まないことを、事業所  
のほうから、提供できるか

詳細はとなりのかいでHPをご覧ください



**老人ホームの質は金額で左右されるのではない**

19

## 仕事と介護の両立について～中級編～

**休憩  
(15分)**

## 次のお話

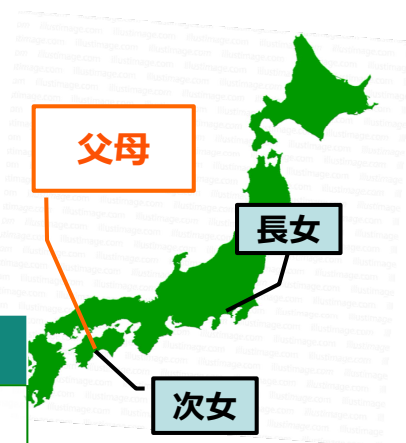
### 誰でもマネできる 仕事と介護の両立事例

21

## 遠距離に住む高齢の両親をサポート

要介護1で認知症の80代の父を母が懸命に介護を近居の妹が手伝う

	居住	役割
母	高知	昼夜問わず父の世話で疲れ果てる
長男	静岡	小学校二人の子育て中、連絡調整役
次女	高知	週2～3回訪問



長男の取り組み	
母と妹の愚痴聞き役	➡ 気持ちのフォローと実態把握
ケアマネ・民生委員との連携	➡ 実態を伝えサービス導入
母の受診手配	➡ 母の体調回復と父との距離確保

介護状況	
症状	認知症
デイサービス	週3日
ヘルパー訪問	週2日

離れているからこそ周囲を頼る

# 家族の役割分担と介護状況

2014年2月ごろ ヘルパー訪問時に自宅におらず一時行方不明に  
2014年4月1日 同町内のグループホーム入居

居住		役割
長女	神奈川	2ヶ月に1回は1週間訪問・緊急連絡先
次女	愛知	2ヶ月に1回は1週間訪問
長男	栃木	年に1回の訪問・金銭的援助

介護状況	
症状	認知症
デイサービス	週6日
ヘルパー訪問	週1日

リフォーム工事	
和式トイレ	→ 洋式トイレ
五右衛門風呂	→ 家庭用風呂
ガスコンロ	→ IHコンロ



一人に任せない。  
家族で役割を決め、介護体制を作ることが大切

子ども、孫、親戚。  
家族みんなで支えることが大切

施設に入居したからといって  
介護は終わりではない

優しいままのおばあちゃんの思い出。  
遠距離介護、故に得られる思いがある

ホームに入居するというのは  
「姥捨て山に捨てた」ということではない

## 認知症でも一人暮らしを継続する知恵

### ✓ 近所・地域・社会福祉協議会と連携

隣近所、民生委員、自治会長、ボランティアセンター、地域包括支援センター

### ✓ シルバー人材センター・NPOを活用する

庭の手入れ・掃除・話し相手・身の回りの世話・パソコン指導等

### ✓ 配食サービスの活用

NPO・社会福祉協議会・民間が実施

### ✓ 介護ロボットの活用

セキュリティ会社・月額サービス・自身での購入・設置と多様なタイプから選択可能

遠距離介護NPO法人パオッコ HPより抜粋、一部改変

人に頼ることも  
とても大事な  
地域貢献

「客観的に判断できる」「感情的にならない」「親が地元を離れなくて済む」

遠距離介護のいい点を見ることが大切

認知症でも一人暮らしできる

# 家族介護に 内野・外野を作らない

離れている  
家族だからこそ  
できることを  
知る

介護を  
人に頼ることは  
重要な  
地域貢献

## 同居しての介護とは

妻  
51歳・小脳変性症

夫  
37歳

「妻は小脳変性症にかかっていて、  
将来的に残念だけど寝たきりになる」

「今と同じようには働けなくなるので、  
まだ元気なうちから支援体制を構築したい」

# 要介護5の妻を仕事をしながら支える

## 多系統萎縮症・要介護5

### 介護体制

妻の実家	東北
夫の実家	関西

住んでいたのは東京  
親戚に頼れず、  
夫が介護をすることとなる

### 介護状況

訪問介護	訪問看護
訪問入浴	訪問診療
電動ベッド	車いすレンタル
診療所への短期入所	月1回



発症した当初から会社に相談し

担当者会議でケアマネや介護事業者に自分の想いを伝える

気持ちに余裕を持つためにも「発信」ができれば、妻1人で過ごさせることが出来る

## 伝えたいこと

ニュースの介護虐待・殺人に、  
「自分も紙一重」と  
感じることも

逆にそれを  
言えている  
ことが大事  
！

今は上手くいっているケースでも、  
介護虐待になる可能性が常に存在する

# 近居で外部サポートを拒否するガン末期母をサポート

## ガン末期で自宅療養中の母をサポート

	居住	役割
母	神奈川	ガン末期で自宅療養、外部サポートを拒否
長女	神奈川	看護師、毎日訪問、6歳娘が一級障害
長男 次男	神奈川	仕事で多忙、長女と衝突



長女の取り組み		介護状況	
母を交えた自宅での食事会	➡ きょうだいでのお話し合いと入院の合意	症状	ガン末期
娘の療育	➡ 娘の放課後等デイサービスの活用	介護認定	なし
母の性格と病気の受け止め	➡ 緩和ケア病棟への入院	緩和ケア病棟	入院・看取り

専門職であっても、家族の直接ケアは難しい。  
まずは、母を受け止める余裕を持つことが重要

## 仕事と介護の両立について～実践編～

### 次のお話

### お知らせ



10/7(金) 新刊を出版

年間約600名以上の介護相談を通じて得られた  
本当に親孝行な介護をするためのポイントを事例を用いて解説



Amazonにて発売中



Facebookにて介護関連情報を発信中



いいねをお待ちしております



**川内潤**  
かわうち・じゅん  
NPO法人「となりのかいご」代表

1980年生まれ。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、2008年に市民団体「となりのかいご」設立。2014年に「となりのかいご」をNPO法人化、代表理事に就任。ミッションは「家族を大切に思い一生懸命介護するからこそ虐待してしまうプロセスを断ち切る」こと。誰もが自然に家族の介護に向かうことができる社会の実現を目指し、日々奮闘中。著書に『もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法』。

※このプロフィールは、著者が日経ビジネス電子版に記事を最後に執筆した時点のものです。

### この著者の記事

#### 「親不孝介護」でいこう

「勝ち組夫」の介護への暴走、妻はどう止める？

2022.12.16 「夫が自分の母親の介護に、まさにこの『親不孝介護』に書いてあった“親孝行の呪い”に掛かって暴走しそうな気がします。どうやって止めたらいいんで…

#### 「親不孝介護」でいこう

人生最後の納得感？「どれだけやんちゃができたか」です！

2022.12.09 やんちゃとは「俺は俺らしさをちよっと貫いちゃったよ」という、軽いかもしれないけれど、その人のちよっとした誇りなんですよね。「最期の最期まで医…

#### 「親不孝介護」でいこう

「老化」と「病氣」、「介護」と「治療」の区別から始めよう

2022.12.02 「ちゃんと（治療を）やったって、（寿命は）そう変わらんよ」って、医者が堂々と言えればいいんだけど、医者の中には「これは病氣だからちゃんと治療し…

#### 「親不孝介護」でいこう

もし認知症になっても、親としての尊厳は保てる！

2022.11.18 家族の側が、勝手に自分の記憶だけで「お母さん」という偶像をつくって、最悪なケアを一生懸命考えているんだけど、今、この人が何を大切にしているんだ…

#### 「親不孝介護」でいこう

「年をとったらハンバーガー！」老後も介護も常識を疑え

2022.11.11 中年までの健康の常識と、老いを受け止める時期に入ってから常識は正反対、という佐々木先生の主張と、「親孝行」も親が元気な頃と介護が必要になっ…



2022年12月19日号

家具販売の世界最大手、スウェーデンのイケア。コロナ禍やインフレという逆風を跳ね返し、売上高は6兆円を超える。ロシアで店舗の営業停止が最も惜しまれた企業ともいわれ…

誌面を読む

バックナンバー >

### 日経BP特設サイト

新型コロナウイルス最新情報「『コロナ後』に挑む」

### アクセスランキング

現在 昨日 週間

日経トップリーダー  
福盛和夫氏「くだらん質問をするな！」と塾生を叱る

ガバナンスの今・未来  
「生娘シャブ漬け」謝罪した吉野家 実業女性活躍、訴える機会逃す

クルマのついで  
ハイブリッドという看板を捨てた新型「プリウス」

天才読書 マスク、ベソス、グイツはどんな本を読んでいるのか？

イーロン・マスクの人生を変えた少年期の「社説いじめ」と「読書」

仕事とわたし 新しい働き方



## 働く世代の家族の悩み相談ラジオ

TOP ▶ ラジオ



50万通りの「となりのかいご」

法人について

ブログ

ダウンロード

ラジオ

企業の方へ  
地域の方へ  
お問い合わせ



### （ ラジオ ）

代表理事の川内潤と、フリーアナウンサーで介護福祉士の資格を持つ柴山延子氏が、皆さんの介護のお悩みに答えるポッドキャストです。毎週月曜日20:00に1本のペースで公開しています。

●家族介護に関するお悩みを募集しております。  
ラジオネーム・年齢・性別・家族介護のお悩みをradio@roshin-kaigo.comまでお送りください。  
※皆様からのお悩みは、編集して取り上げることもありますのでご了承ください。  
※取り上げることができない場合もありますのでご了承ください。

ナビゲーター



川内潤  
(代表理事)



柴山延子  
(フリーアナウンサー)

お悩み投稿  
募集中！！

Copyright © NPO Tonarimokaigo



# 受講報告書の提出について

**入力期限** : **令和5年1月2日(月)**

- ① 公立学校共済組合静岡支部ホームページを開く。
- ② トップページのお知らせ欄「**令和4年度オンライン介護講座受講報告書について**」をクリックする。
- ③ 更に「**令和4年度オンライン介護講座受講報告書**」をクリックする。
- ④ 画面に従って回答を入力し、「**確認**」ボタンをクリック、そのあと「**送信**」ボタンをクリックして完了となります。



# 介護講座動画配信について

**配信期間** **令和5年3月31日まで**

**内 容**

～心構え編～ (約150分)

- ・親が元気なうちが成功のカギ
- ・直接介護をすることが親孝行になるのか
- ・後悔しないための家族介護とは

～中級編～ (約150分)

- ・これだけ知れば十分！介護保険制度
- ・誰もが気になる、介護にかかるお金
- ・我が子をヤングケアラーにしないために

講師：NPO法人 となりのかいご 川内 潤  
※ 8月20日、10月15日のオンライン介護講座の内容を一部編集したもの  
※ 実践編についても後日配信します。

**視聴方法**

- ① 公立学校共済組合静岡支部ホームページ「**組合員専用ページ**」にログインする。  
(組合員証番号と生年月日(西暦)を入力する。)
- ② 「**支部から組合員の皆さまへのお知らせ**」欄に掲載された**動画配信リンクアドレス**を開き、**パスワード(同お知らせに掲載)**を入力する。

