

人 チーム 制度



遠方から父の介護をサポート 東京⇄仙台の遠距離介護

東日本総合計画(株) 齋藤 未有希さん

今回ご紹介するのは東日本総合計画(株)の生産管理部に所属している齋藤未有希さん。東京で仕事をしながら、一昨年から仙台にいるお父様の遠距離介護をされています。

これまでの経歴を簡単に教えてください。

入社当時は実家から近い仙台事務所に勤務していましたが、一般職での採用だったため、様々な部署を渡り歩きました。

29歳頃まで情報システム関係の部署で下水道台帳などの仕事をしていました。その後、東北支社の規模縮小のため、実家を離れ川越の本社事務所へ。さらに4年後は押上にある本店へ異動になり、現在生産管理部に所属しています。

遠距離介護を選択した経緯を教えてください。

仙台にいる父が65歳の時に脳梗塞で倒れ、要介護1となりました。一昨年末から急に体調が悪くなり、一昨年の12月には要介護5と認定され寝たきりの状態になってしまいました。実家には母がいますが、高齢になってきていますのでいわゆる“老老介護”の状態になっています。

介護休業や、仕事を辞めて仙台に帰ることも考えました。ですが、介護は終わりが見えないので、もし介護休業を取得したとしても、いつ戻って来られるかわかりません。そのため、東京で仕事を続けながら仙台にいる父親のケアをする『遠距離介護』を選択しました。これから急に体調が急変したりした場合などの心配はありますが、今は仕事をしていることで自分の生活が保たれているので、この選択でよかったと思っています。

プロフィール

氏名 : 齋藤 未有希 (45)
所属 : 東日本総合計画(株)
生産管理部生産管理課
勤続年数 : 25年目
居住地 : 東京都
家族構成 : 夫
実家 : 仙台市
【父(72) / 母(70)】
勤務状況 : 通常勤務

経歴

1993年04月	東日本総合計画(株)入社 東北技術事業部に配属 【仙台事務所勤務】
2004年04月	情報システム部に異動 【川越本社勤務】
2004年09月	業務部(事務職)に異動 【川越本社勤務】
2008年04月	生産管理部に異動 【押上本店勤務】

普段は、こういった形でケアをなさっていますか？

現在は毎朝母にメールをすることと、父のリハビリの一環として、仕事が終わったら毎日両親に電話をしています。また、月に一度帰省し、実質介護者(母)のケア、父のリハビリ手伝い、施設他の諸手続きなどを行っています。

介護休暇を取得されたそうですが、利用してみていかがでしたか？

年間5日間取得できるのですが、今年度の休暇はすぐに使い切ってしまったので、今は有休を使って仙台に帰省しています。

被介護者と同居している場合であれば、半日取得して病院に付き添うということもできると思いますが、私のように遠方の介護の場合は、二度の帰省で5日使い切ってしまう。そのため、年間の取得可能日数をもう少し増やしてもらえたらと思いました。

<介護制度>

介護休暇	要介護状態の家族が一人の場合：年5日 要介護状態の家族が二人以上の場合：年10日 ※半日単位で取得可能
介護休業	要介護状態の家族一人につき、通算93日までの範囲内で3回を限度として取得可能。

これから介護をする人に向けて、アドバイスをお願いします。

いつだれが介護が必要になるかわかりません。両親や祖父母など、介護が必要になった時に「もっと顔を見に行けばよかった」などということがないように、コミュニケーションをとっておいた方がよいと思います。あとは自分自身が健康でいること。介護は体力が勝負です。また、介護をしている人のサポートも必要です。近くに介護をしている方がいらっしゃれば、話を聞くだけでも気が楽になると思いますので、声をかけてあげてください。



仕事の様子