

No.	質問内容	回答
1	まだ元気ですが、離れて暮らす親に何かあったらと思うと不安です。いまできることはありますか。	親御さんに何かあったらと考えると不安になりますよね。すでにやってらっしゃるかと思いますが、日頃からまめに連絡を取って、親御さんの状況を確認したり、ちょっとした変化に気づけるよう心掛けていただき、けがや病気の悪化などが心配な場合は、セミナーでもお伝えした「緊急通報サービスや見守りサービス」を活用するのも方法です。カメラ付きの見守り機器などは日々の親御さんの様子が画像で見られたり、会話が可能なものもありますので、親御さんの許可が得られる場合は利用を検討してはいかがでしょうか。私も遠距離介護中ですが父の携帯から歩数と開いた回数が毎日2回届くように設定したり、いまはカメラ付きの見守り機器を利用しています。
2	親に介護のことやお金の話をしようとしても「大丈夫」と言って話を聞いてくれない。いい方法はありませんでしょうか。	本日のセミナーでもお伝えしたように事前の情報収集はもしもの時に大変役立ちますが、親御さんがそのことをなかなか理解してくれないこともあります。例えば、今日のセミナー資料と一緒に見ながらこんなこと知っているとお互いに安心できると聞いた。会社の同僚はこの機会に話し合いをして親もほっとしたと聞いたなど、第三者をきっかけに話を進めてみてはいかがでしょうか？私は特養ホームや介護保険にかかるお金のことなどを話しつつ、年金額や預貯金を聞き出したり、お薬手帳や健康診断の結果と一緒に見ながら心配なことなどを聞いてみました。手をかえ品をかえ攻めてみてください。
3	仕事をしながら介護中です。ケアマネジャーとの関係が悪化し、ストレスです。ケアマネを変更できますか。	ケアマネジャーは介護中のビジネスケアラーにとって大切なパートナーです。もしコミュニケーションがうまく取れない、相談できないなどお困りのことがある場合は、ケアマネジャーを変更することもできます。同じ事業所内や別の事業所への変更ができますので、いまのケアマネジャーが所属する居宅介護支援事業所の苦情窓口・相談窓口・相談する（契約時の重要事項説明書に必ず記載されています）。不安な場合は「地域包括支援センター」の方に間に入ってもらい、不安なことや希望などを相談してはいかがでしょうか。
4	介護とは違うかもしれませんが、母にガンが見つかり今後が不安です。	ガンの種類や状態にもよりますが、介護や医療ケアなどが必要になる場合がありますので、一緒に病院に付き添っていただき主治医や看護師にお母様の状態を確認してください。必要に応じて介護保険や医療保険によるサポートを検討しましょう。その際は地域包括支援センターや病院の医療相談室、がん相談支援センター（がん情報サービスサイトで全国の相談支援センターを探すことができます）などに相談されることをお勧めいたします。 ■がん情報サービス https://ganjoho.jp/public/index.html
5	認知症の母（要介護1）を在宅介護中です。まだ自分のことは一人でできますが将来が不安です。知人から特別養護老人ホームの入所申込みを勧められ、ケアマネジャーに相談しましたが、現在の介護度と状況では難しいと言われました。将来の介護に不安もあり、このまま介護度が上がるまでできることはないのでしょうか？	お母様のこれからのことを心配されるのは当然のことと思います。 担当ケアマネジャーの説明通り、特別養護老人ホーム（特養）は原則「要介護3」以上の方を対象としています。また、入所の順番は申し込み順ではなく、優先順位（点数）の高い順になっており、例えば一人暮らし、介護を担う人がいない、経済的な困窮、在宅サービスの利用率、自治体によっては居住年数なども加味されます。現在のお母様の状況では特養への申込みは難しいですが、将来は特養への入所を希望していることを担当ケアマネジャーに伝えておくことはよい考えだと思います。 いまからできることとして、特養でのショートステイ利用や特養の入所待ちとして「介護老人保健施設」の利用などを検討してはいかがでしょうか。 ご参考として、要介護1・2の方が特養に入居できる「特例入所」について簡単にご説明します。 以下のような状況で認知症やその他の特別な事情によって、在宅生活が困難と認められた場合は「特例入所」が認められますので、お母様の今後のご状況によってご検討ください。 ■認知症により、日常生活に支障をきたす症状や行動、意思疎通の困難さが頻繁にある。知的障害や精神障害により、日常生活に支障をきたす症状や行動、意思疎通の困難さが頻繁にある。家族等による深刻な虐待などにより、心身の安全・安心を確保できない。単身世帯、または同居家族が高齢・病弱等により支援が困難で、地域での介護サービスや生活支援も不十分である。※日常生活に支障をきたす認知症の症状や行動とは、食事や排泄がうまくできない、火の不始末や暴力、自傷など目を離せないような状態のことです。
6	ケアマネジャーを選ぶときに重要なポイントを教えてください。	ケアマネジャーを選ぶ際は介護を受ける方・介護を担うご家族とケアマネジャーとの相性が重要です。介護サービスや手続きに関する説明の仕方、やご本人やご家族が感じている不安や疑問への対応、姿勢、接し方、話していて気が合いそうかななどをポイントによくお話しをしてみてください。
7	一人暮らしの父が近くに住んでいます。父との関係が良好ではなく今はなるべく関わらないようにしているため、今後の介護が不安です。対応方法などがあれば教えてください。	ご家族との関係は人それぞれです。近くに住んでいるご相談者様が全てを担う必要はありません。お父様の介護は他のご兄弟と相談しながら、一緒に分担する方向で進めましょう。お父様の日ごろの様子を把握して、支援が必要なタイミングを見逃さないようにしましょう。その際は、地域包括支援センターなどに相談し、ご相談者様がお父様と直接接する機会をなるべく減らし、介護サービスや見守り機器などを活用して、第三者と共にサポートできる体制を作ってはいかがでしょうか。
8	母の介護は家族がすべき、他人の助けは借りたくないと考えて、頑固な父をどう説得すればよいでしょうか。	お父様はお母様のことをご家族で面倒みたいと考えておられるようですね。ですが、それが必ずしも「お母様にとって良いこととは限らない」ことを理解していただくことがポイントなと思います。ご家族からの説得ではお父様が頑固になってしまう可能性がありますので、第三者の力を借ります。本日のセミナーでもお伝えした「地域包括支援センター」や「主治医」に事前に相談いただき、お父様に話していただく方法ははいかがでしょうか。また、お父様が信頼を寄せているご親戚やご兄弟はおられませんか？そういった方に話をしてもらうのも一つの方法です。