みんないつかは年をとる 12

介護事前準備編



共に支え合うくらし


まさか
うちの親が…
ナイスショット


千田 優佳（32）
せんだ ゆうか


今日はお昼までで失礼します
ああ、お疲れさま


お疲れさまでした
今武（いまたけ）先輩どうしたんだろ…
親御さんの介護みたい


先輩 大変だぁ～
うちの父は元気だし
介護はまだ関係ないわ
ナイスショット
趣味
ゴルフ
カタカタ


私
会社
独身で会社の近くに一人暮らし
趣味：山登り
電車で一時間の距離
一人暮らし
父：優志（70）
ゆうし
実家


そんなわが家でも
「介護」が突然
現実に…


えっ!?父が骨折!?
それは病院から
だった


あ～もう
こんな
時間だ…
ガァア
ゴトン
ゴトン
21:07


一ヶ月以上 入院して
自宅に戻るも
ベッドから動けない
生活が続いたため
筋力が低下


ただいまー
ごめん!
遅くなっちゃった!
すぐにご飯
作るから!


家にこもることが
多くなり
一人では できないことも
急に増えた…
ふら
ふら


お父さん!?
どうしたのっ!
大丈夫だ
段差でちょっと
つまづいた
だけだ
ご飯できる
まで座って
待っててよ
すまん
すまん


「お父さんが心配…」
そして
父との同居が
始まった


あ～もうこんな
時間だ…
1:18
眠い～


リリリリリリ
5:00
5:00
起床
ブブブブブブ


お父さん お昼は
冷蔵庫に入ってるから
優佳
食べないのか？
ドタバタ


今日 朝から会議なの
準備あるから
行ってきます


コクン
コクン
オオオ


顔色
よくないけど
どうした？
すみません


ちょっといろいろ
ありまして…
大丈夫か？
上司に身内の話
なんてできないよ


12:31
102 心美ちゃん
既読 23：09
今度の土曜日
空いてる？
12：31


今度の土曜日
空いてる？
12：31
ピッピッピッ
いつもゴメン！
その日も予定
入ってる。
また誘って
：32

心美（ここみ）に介護の話しても
わからないよね

仕事は続けたいけれど…
私がお父さんを助けなきゃ
退職届

介護のこと誰にも相談せずに
会社を辞めた

優佳会社は？

お父さんゴメン…
私会社辞めたの
え!?大丈夫なのか？

任せてよ
私頑張るから

ケヤキ総合病院
ケヤキ病院
トントン
つらい痛みに


私だけ社会から
とり残されてる
みたい


…自分で決めたん
だから
うん…自分で
決めたのよ


貯金もだんだん減って
きて不安…
シジミ銀行


お父さん…
ご飯できたよ
まだお腹
すいてない


さっさと食べてよ!!
やることいっぱい
あんの!!
うるさいなぁ
イライラ〜


もういい
加減にして!!


また お父さん…
怒鳴っちゃった…
仕事辞めてまで
親孝行したいと
思ったのに……


私……
どうすれば
よかったの……

介護は
いつ始まるか
わからない

先輩 介護
してるん
ですか？

そうだよ母の。
うち母一人子一人なんだ
うちは父一人です

仕事との両立
大変じゃないですか？

会社もサポート
してくれるし

包括（ほうかつ）にも相談して
介護保険も
使ってるのよ

ほうかつ？

地域包括支援センター
だよ

介護のことや親の
心配事を相談できるから

彩玉地域包括支援センター

地元の包括がどこか
調べてみるといいよ
お父さん悪いの？

いえいえ元気なんですけど
そろそろ考えておくのも
いいかなと

彩玉地域包括
支援センター

実家の地区は
ここみたいです


彩玉地域包括支援センター
こんなに近くにあったんだ


そしてある日のこと
父が骨折
介護が必要な状態に…


まずは会社に相談しないとね
会社もサポートしてくれるし


介護の準備のための介護休業が利用できますし
人事 担当者
介護休暇や在宅勤務を利用している社員も多くいますよ


またいつでも相談してください
ありがとうございます


そっかぁ 大変だったな
みんなで相談しながら進めよう


部署のメンバーにもちゃんと話しておこうか
協力してくれると思うよ


ありがとうございます
こちらこそ 話してくれてありがとう

話せて良かった…
知ってもらった
だけでも
気持ちが楽になった
気がする…

心美ちゃん
今度の土曜日は
空いてる？
12：07
介護があってなか
なか出られないんだ
12：09

介護があってなか
なか出られないんだ
既読 12：09
私も介護の経験
あるよ
12：10

12：10
今度 会って話そうよ
近くまで行くからさ
12：10
心美…

今度 会って話そうよ
近くまで行くからさ
12：10
ありがとう
既読 12：11

仕事を続けながら
お父さんのこと見ようと
思うけどどう？
今の仕事 好きだろ？

優佳のやりたい
ようにして
ほしいな

数日後――
彩玉地域包括支援センター
彩玉地域包括支援センター
介護相談


まずあなたのご希望を聞かせてください


私は仕事を続けながら介護もしていきたいんです

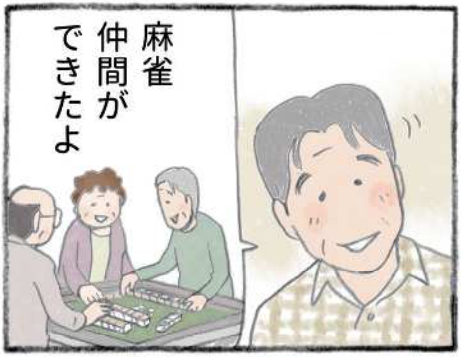

その後要介護認定を受け
介護保険サービスの利用を開始した
サービス


父と話し合って
会社の近くで一人暮らしを続けることも決めた


おはようございます
ブルルル
今日はしっかり召し上がってましたよ
良かった〜
ありがとうございます
デイサービス
昨日はお休みもらってごめんね〜
お互い様
うちの子に何かあった時はよろしくね〜


ある週末——
お父さんご飯できたよ
まだお腹すいてない

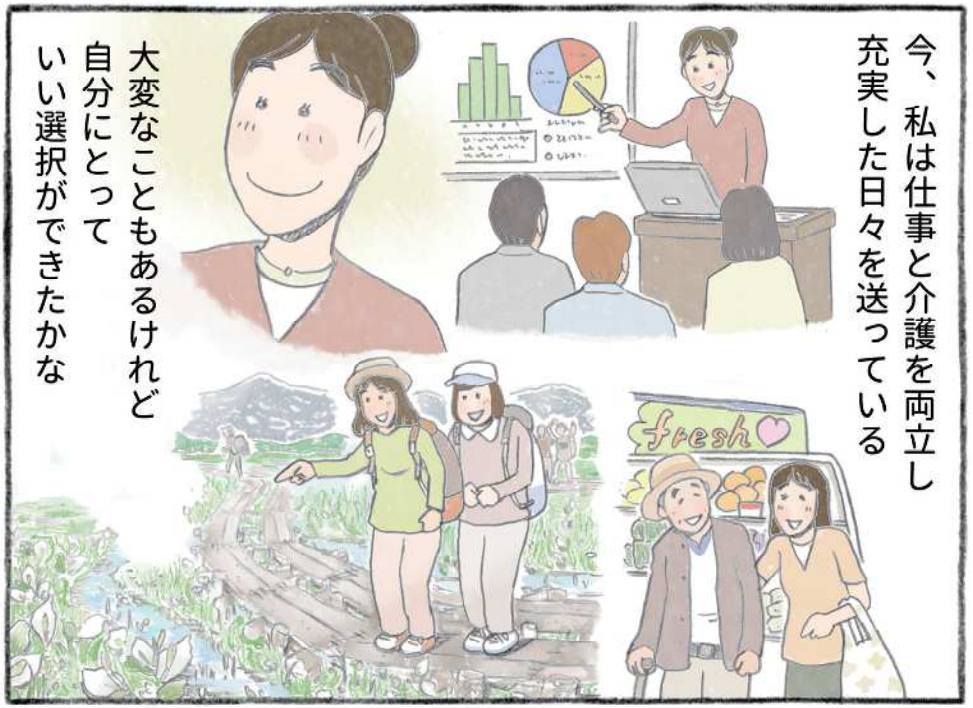

そっか食べたくなったら言ってね
ところで最近デイサービスはどう？


麻雀
仲間が
できたよ


頑張ってるんだな
仕事好きな
お父さんに似たのね


優佳は仕事は
どうだい大変だろ？
新しいプロジェクト
任されて
やりがいあるよ


いろんな人の力で


今、私は仕事と介護を両立し
充実した日々を送っている
大変なこともあるけれど
自分にとって
いい選択ができたかな
fresh

彩の国
埼玉県



埼玉県マスコット　「コバトン」&「さいたまっち」

企画・制作　埼玉県福祉部地域包括ケア課
漫　　画　北川　なつ（アシスタント　朝木　優羽・たかのり）

2026年3月発行