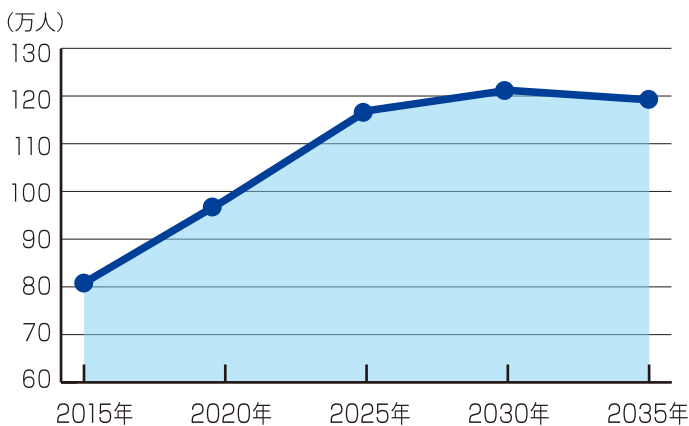


まだまだ先のことと思っていませんか？
職場・家族で考えてみよう

仕事と介護の両立

75歳以上の人口(愛知県)



介護・手助けが必要な人は2025年に向けて大幅に増加。あなたの職場でも両立が必要なメンバーが徐々に増えるでしょう。

両立に向けた取り組み

企業 両立支援制度 風土づくり

情報収集
ニーズの把握など

介護に関する情報提供
職場への働きかけなど

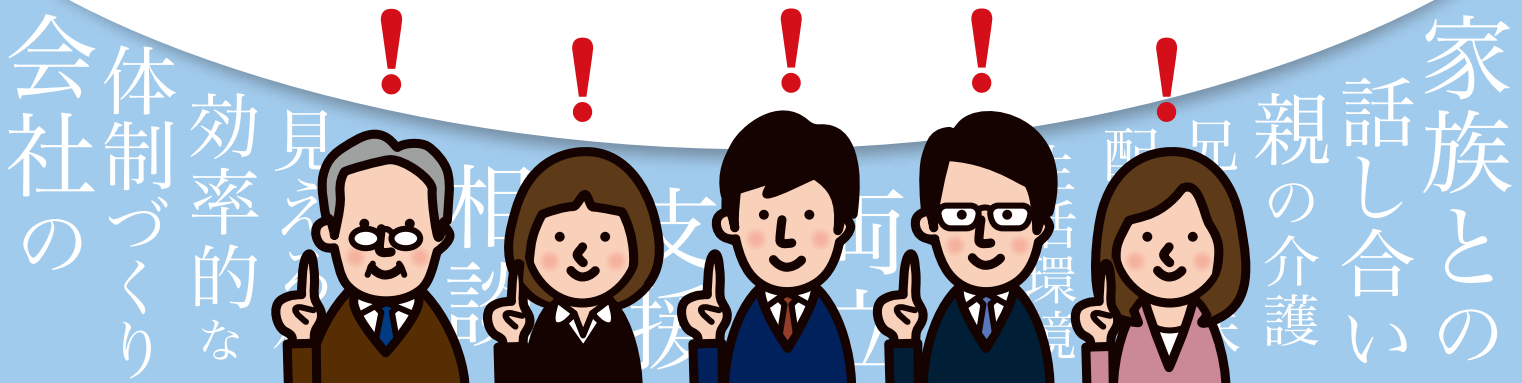
管理者・職場メンバー

両立できる職場づくり

企業と管理者、職場のメンバーのそれぞれが今からできることに取り組みましょう。

5年後の2025年には、1947～1949年生まれの「団塊の世代」が75歳以上となります。75歳以上になると要介護の認定を受ける人の割合が大きく上昇することから、私たちの職場でも、介護を必要とする親族を持つメンバーが徐々に増えてくるものと思われます。

仕事と介護の両立を必要とする人、両立する人を支える人のすべてが介護を身近な問題として考え、皆が支え合いながら気持ちよく働くことができる職場を目指しましょう。



本パンフレットでは、両立できる職場づくりのために管理者・職場メンバーが今から取り組めることを紹介しています。ぜひ、みなさんの職場でも取り組みを始めてみてください。

管理者のみなさんへ

両立できる職場づくりのためにぜひ取り組んでいただきたいこと

介護に関する不安で最も多いのは、「自分の仕事を代わってくれる人がいない」こと。

管理者は「残業が当たり前の働き方を見直す」、「周囲の従業員が、急に早退や欠勤した人の仕事をサポートできる体制を整えておく」ことが重要です。

不安なこと(上位5項目)

- 1 自分の仕事を代わってくれる人がいない
- 2 介護サービスや施設の利用方法がわからない
- 3 介護休業制度等の両立支援制度を利用すると収入が減る
- 4 どのように両立支援制度と介護サービスを組み合わせれば良いかわからない
- 5 介護休業制度等の両立支援制度がない

仕事、介護、収入、
両立方法など不安
は多岐にわたる



出所:「仕事と介護の両立に関する実態把握のための調査研究」(H25.1 調査 厚生労働省)



以下のチェックリストを使って職場の業務効率を改善し、仕事と介護の両立が必要となった部下が出てきても業務ができるだけスムーズに進められる体制づくりに取り組みましょう。

分類	項目	チェック
部下を含めた 効率的な働き方を 習慣化する	作業リストを作成するなど、業務に優先順位をつける	
	定期的に業務の内容を見直し、必要性の低い業務を見直す・とりやめる	
	会議は、議論すべき内容や終了時間をあらかじめ決めた上で開催する	
仕事の配分方法を 工夫する	特定の人に仕事が偏らないように、仕事の配分を随時見直す	
	チーム制を導入するなどして、複数の人で仕事を担当できる体制を整える	
	一人ひとりが複数の仕事に対応できるようにする	
仕事の「見える化」 を行う	勤務時間が短い者あるいは残業ができない者が担当可能な仕事を洗い出す	
	仕事内容の一覧を作成するなどして、仕事内容の「見える化」を図る	
	仕事のフローチャートやマニュアルを作成するなどして、仕事の手順を明らかにする	
権限委譲の仕組みを 整備する	「今、誰が、どのような仕事を担当しているか」「進捗状況」を互いに共有する	
	日ごろから、不在時の引継ぎ事項を意識して仕事をする	
	Aさんが不在のときはBさんが、Bさんが不在のときはCさんが担当するなど、職場内での権限委譲のルールを設定する	
相談しやすい 職場風土をつくる	管理職不在時の権限委譲のルールを設定する	
	部下に対して、「介護はすべての人に起こり得るものであること」を伝える	
	部下に対して、仕事と介護の両立を積極的に支援し、相談にも対応するという姿勢を見せる	
	部下に対して、家庭の事情(介護を行う可能性など)を把握するための声掛けを行う	
	部下が相談しやすいよう、日頃から部下との信頼関係を大切にする	

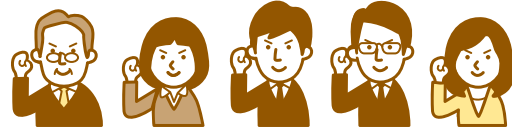
出所:「働き方の工夫を考えよう～働き方の工夫から始める、仕事と介護の両立支援～」(厚生労働省)から抜粋・加工

管理者とすべての職場メンバーのみなさんへ

両立できる職場づくり、いざというとき慌てないためにぜひ取り組んでいただきたいこと

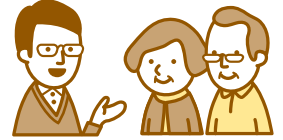
仕事と介護の両立が必要なメンバーが出てくることに備え、職場の管理者、メンバーとともに職場の業務効率の改善に取り組ましましょう(左ページ参照)。職場で両立が必要となったメンバーが出てきたときには、互いに業務の進捗を確認し、フォローできる体制を作りましょう。あわせて、将来、自身でも両立が必要となった場合に備えて、次のことを今から準備しておきましょう。

管理者・職場メンバーと 両立できる職場づくり



家族と

将来に向けての話し合い



介護の心構え

- 1 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- 2 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- 3 介護保険の申請は早目に行い、要介護認定前から調整を開始する
- 4 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- 5 日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く
- 6 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

親も元気だし、
まだまだ大丈夫・
と思っても
これだけは知って
おいて欲しいこと



親が65歳、75歳になった時に話し合ってみましょう

	私	配偶者	私の父	私の母	配偶者の父	配偶者の母
現在	歳	歳	歳	歳	歳	歳
5年後	歳	歳	歳	歳	歳	歳
10年後	歳	歳	歳	歳	歳	歳



親の生活環境や経済状況

項目	記入欄
1日、1時間の生活パターン	
食事、買い物、移動手段、車の運転、物忘れなど、生活上の問題	
収入や加入している保険	
大切な書類の保管方法	
知人や、ご近所で頼りになる人の名前・連絡先	
趣味・嗜好	

介護が必要になった時の希望

項目	記入欄
介護が必要になった場合、誰とどのように暮らしたいか	
家族や在宅介護サービスによる介護について	
有料老人ホームや介護施設の入居について	
延命治療について	

支援機関など

項目	記入欄
かかりつけ医	
お薬手帳	
市(区)町村の相談窓口、地域包括支援センター	
地域や民間の支援 (民生委員、安否確認サービス、宅配、災害時の支援者)	

兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方

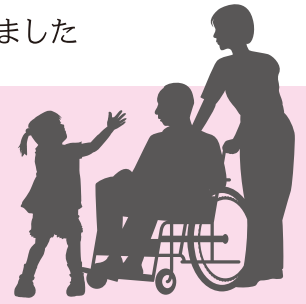
--

自分の勤務先の両立支援制度 勤務先にどのような両立支援制度がありますか？

項目	記入欄
介護休業	
介護休暇	
その他(短時間勤務制度など)	
上記の両立支援制度を利用する際の申請方法	

介護体験

「仕事」と「介護」を両立されている経験者の方々にお聞きしました



Aさん 介護中

介護期間:約8年

年代:40歳代

同居の家族:
夫と保育園児(1人)

介護している家族
とは別居、保育園
児を子育て中。

Q1.介護が始まったきっかけは?

8年前位から、実父が外出後に自宅が分からなくなって帰れなくなる状況が続き、外出時の付き添いが必要になりました。ここ2年位、実母も入退院を繰り返し、一人で生活することが不安になったため支援が必要となりました。現在、父は老人ホームに入居、母は入居待ち状態です。

Q2.会社の支援制度の利用状況はどうでしたか?

短時間勤務(就業時間9:00~15:15)を半年前から利用して介護時間に当てています。就業時間後に通院の付き添いや、買い物代行、担当のケアマネジャーさんとの面談(月に2回)、確定申告を含む家計管理などを行っています。子どもが保育園児のため、年次有給休暇は子どもの発熱時の看病や保育園行事に利用しています。

Q3.介護や仕事との両立で苦労したことはありますか?

介護に加え、育児もあるので、平日の休みは保育園行事で埋まり、思うように介護に時間がとれないことや、自分が体調不良でも通院がままならないことです。

Q4.これから介護が始まるかもしれない人や同じく介護を両立している人へ伝えたいことは・

周囲の理解を得ることも必要ですが、自分が体調不良の時はなかなか休めないので、健康管理をしっかりすることが大切だと思います。何年もこの状況が続くわけではないと思って前向きに過ごしています。

Bさん 介護中

介護期間:約20年

年代:40歳代

同居の家族:夫

介護している家族
とは別居。



Q1.介護が始まったきっかけは?

20年前に実母が倒れ、検査した結果、脊髄に病気が見つかり手術を行いました。4回の手術をしていますが、進行していく病気なので介護が必要となりました。

Q2.会社の支援制度の利用状況はどうでしたか?

半日出勤や、有給休暇、積立休暇などで対応しています。月~金曜日に勤務しながら、火・木(午前中)・土・日に病院や買い物等の介助をしています。

Q3.介護や仕事との両立で苦労したことはありますか?

急なお休みや母の手術などで長期にわたり職場の同僚に迷惑をかけることがあると「仕事を続けるのは難しい」と思い、何度も退職しようと思いました。

Q4.これから介護が始まるかもしれない人や同じく介護を両立している人へ伝えたいことは・

介護の疲れは急に体調に現れます。1番は自分を大切にしてください。辛い戦いになりますが、完璧ではなく、ほどほどを目指してください。

Cさん 介護体験後

介護期間:約7年

年代:40歳代後半~50歳代

仕事をしながら遠方に住む家族を介護し、看取る。

Q1.介護が始まったきっかけは?

愛知県内の自動車部品メーカーに勤務し、岡崎市に住む61歳のサラリーマンです。実家は岐阜県美濃市の山間部にあり、私が高校を卒業してから30年近く父母の二人暮らしでした。私が40代の後半で、会社のマネージャーとして仕事中心の生活をしてきた時のことです。80歳を過ぎた母が軽い脳梗塞で倒れたとの連絡が入り、以後7年近くの要介護生活が始まりました。私は介護初体験で基礎知識もないまま、週末に車を飛ばして岐阜の実家に帰り、父が行う介護を手伝うという生活が続きました。

Q2.支援制度の利用状況はどうでしたか?

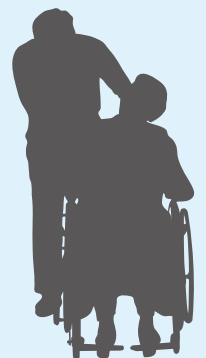
頼りになったのは、地域包括支援センターのケアマネジャーでした。不安で一杯の私の心理を見抜いて、親身になってアドバイスをしてくれました。

Q3.介護や仕事との両立で苦労したことはありますか?

7年間の介護体験の中で、感じたことは、介護する方もされる方も心理的・物理的な3段階があるということです。第一段階は、訪問サービスです。他人に家に入ってもらうことに家族全員が不安と抵抗を感じましたが、やがて受け入れることができました。第二段階は、デイサービスです。住み慣れた家を離れて送迎バスに乗せられることに母は抵抗し、まるで幼稚園児のようにいやいやをしましたが、日が経つにつれ施設での生活も慣れ、楽しめるようになりました。家族も「ほっと一息」です。第三段階は、ショートステイから介護施設への入所です。家で宿泊できないことへの抵抗は非常に強く、気力体力が衰退する最後まで抵抗がありました。週末に施設に迎えに行くときは晴れ晴れとした表情でしたが、日曜日の夕刻に施設に戻る時の悲しげな顔は今でも忘れられません。しかし家族は介護疲れから解放され「やれやれ」です。最後は、NPOが運営するグループホームで看取ることができました。

Q4.これから介護が始まるかもしれない人や同じく介護を両立している人へ伝えたいことは・

最近、知人友人で介護に直面している人も多く、ほとんどが別居での対応です。遠隔地の方もおられます。多くの方が私の経験した心理的・肉体的な前述の3段階を体験しておられます。介護はいつまでもどのように状況が続くのがわからず、介護するのが働き盛りの人の場合、仕事と介護の両立に不安とストレスが高まるばかりです。こうした段階があることを頭に入れて、一步一步進めることが大切だと思います。これから介護を迎えられる方のご参考にできればと思います。



仕事と介護 会社と地域包括支援センターに相談、支援制度を利用しましょう

会社には両立を支援する制度があります 職場の上司や会社の相談窓口にご相談

■育児・介護休業法

両立を支援するための制度を設けることが法律で会社に義務付けられています。一定期間の休業の取得や働く時間の変更ができます。

その他、所定外労働の制限、時間外労働の制限、深夜業の制限等があります。詳しくは下記をご覧ください。

厚生労働省ホームページ「育児・介護休業法について」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

介護休業	労働者は申し出ることにより要介護状態にある対象家族一人につき通算93日まで3回を上限として介護休業を分割して取得することができます。
介護休暇	要介護状態にある対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、1日単位または半日単位で取得できます。
所定労働時間の短縮等の措置	事業主は、①短時間勤務制度(短日勤務、隔日勤務などを含む)、②フレックスタイム制度、③時差出勤制度、④介護サービス費助成のいずれかの措置について、介護休業とは別に、要介護状態にある対象家族1人につき利用開始から3年間で2回以上の利用が可能な措置を講じなければなりません。

ひとりで抱え込まないために

介護保険で利用できるサービス

■介護保険制度とは

被保険者は65歳以上の第1号被保険者と、40歳から64歳までの第2号被保険者に分けられます。被保険者が介護や支援が必要となった時に、右記のようなサービスを受けることができます。

自宅で受けるサービス	訪問介護、訪問入浴介護など
施設などに出かけて受けるサービス	デイサービス、デイケア、ショートステイなど
施設などで生活しながら受けるサービス	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、特定施設入居者生活支援(有料老人ホーム)など
生活環境を整えるためのサービス	福祉用具貸与、住宅改修費の支給など

介護といえば、まずはここに相談 地域包括支援センター

「最近、親の物忘れが気になる」、「介護保険制度が利用できそうなので、サービスの内容・手続きを知りたい」といった相談ができます。気になることがあれば、まずは、近くの地域包括支援センターに電話で相談してみてください。地域包括支援センターでは、介護に関するだけでなく、高齢者に関する困りごと全般の相談(詐欺などの消費者被害、虐待等)にも無料で対応しています。

お近くの「地域包括支援センター」は、こちらから調べることができます。

あいち地域包括ケアポータルサイト
<https://www.aichi-chiikihoukatu-portal.jp/>



愛知労使共同研究(2020年2月発行)



〒456-0002
名古屋市熱田区金山町1丁目14-18 ワークライフプラザれある4F
TEL052-684-0005 FAX052-684-0010
<http://www.rengo-aichi.or.jp>



〒460-0008
名古屋市中区栄2丁目10-19 名古屋商工会議所ビル7F
TEL052-221-1931 FAX052-221-1935
<http://www.aikeikyo.com>