

仕事と介護の両立のために ～役立つ知識～

両立の極意

- 一 焦って仕事を辞めず、まずは相談する。
- 二 専門家に任せるべきところは任せ、自らは両立の体制を整える司令塔になる。
- 三 自分の人生を大切にする。

Point

1

まずは専門家に相談する

地域包括支援センター

- ◎ 介護サービスや手続きなどを紹介してくれる総合相談窓口。
- ◎ 親の変化など、ちょっとしたことでも相談可（電話相談可）。
- ◎ 場合によっては訪問もしてくれます。

介護のミカタとつながろう！

包括（親の住んでいる）市町村名 町名

検索

Point

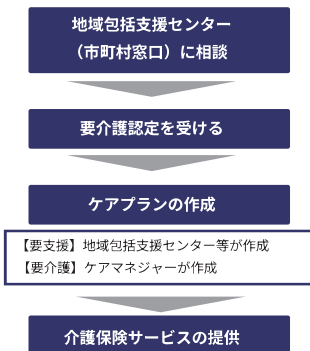
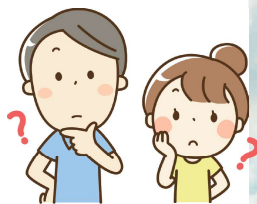
2

自分で介護をしすぎない

介護保険制度を知る

要支援・要介護認定を受けると、ケアプランに基づき訪問介護やデイサービス等の介護保険サービスを受けられるようになります。

◎ 介護保険給付(サービス)を受けるまで



軽度

重度

要支援 1	要介護状態となるおそれがあり日常生活に支援が必要な状態
要支援 2	
要介護 1	
要介護 2	日常生活上の基本動作を自分で行うことが困難で何らかの介護を要する状態
要介護 3	
要介護 4	
要介護 5	

Point

3

職場に伝える

法定の両立支援制度

介護離職は企業にとっても大きな損失。
職場に早めに相談し、両立支援制度を上手に活用しましょう。

育児・介護休業法で定められている仕事と介護との両立支援制度

- ◎ 介護休業（通算 93 日）
介護の体制づくりのために活用
- ◎ 介護休暇（年 5 日）
※対象家族が 2 人以上の場合は、1 年間に 10 日まで。
通院の付添いやケアマネジャーとの打ち合わせ等に活用
- ◎ 短時間勤務等の措置
- ◎ 時間外労働の制限
- ◎ 深夜業の制限

注意！
自分で介護をするためではない！



- ★仕事と介護の両立ができる職場づくりをすることは、誰もが働きやすい職場づくりに繋がります。
- ★介護を通じて得た新たな視野や心構えを仕事に還元！

Point

4

家族や近所の方々と良好な関係を築く

事前の話し合い・状況把握が大切

親の希望を把握する

- ◎ 介護を受けながら誰とどのように暮らしたいか。
- ◎ 家族による介護に抵抗感はあるか。
- ◎ 在宅介護がよいか、施設介護がよいか。

兄弟姉妹や配偶者とも話し合う

- ◎ 介護に対してどのように考えているか。
- ◎ 親との関係性はどうか。
- ◎ 健康状態や家庭・仕事の状況はどうか。

財産の状況を確認しておく

- ◎ 親の介護費用は親自身で賄うことが前提。
- ◎ 親の財産（貯金、年金）や大切な書類（健康保険証、介護保険証など）の保管場所も把握。

地域とのつながりも大切に

- ◎ 近所の友人、活動仲間、民生委員など、地域とのつながりを把握しておく、大きな助けになることも。

配信動画「仕事と介護の両立のために」

- ◎ 仕事と介護の両立に向き合った方々のインタビュー
- ◎ 望まない介護離職を防ぐための知識・心構え
- ◎ 仕事と介護の両立でお悩みの方や、これから介護に向き合う方へ！



YouTube で配信中 /



誰かを支える
あなたも支える。

11月は ケアラー月間[！]です。

彩の国
埼玉県