

＜報道発表資料＞

カテゴリー:お知らせ

令和8年3月27日

仕事と介護の両立事例集を発行しました  
～「一番大事なのあなたの体」～

「一番大事なのあなたの体」

12年間の介護を完走したキャリア女性が恩師から贈られた言葉です。この言葉には、全ての介護者にお伝えしたいシンプルな真理が込められています。

超高齢社会・人生100年時代の今、仕事と介護の両立は一部の人の問題ではなく、誰もが直面するかもしれない“明日の自分”の姿です。しかし、介護が始まる前から準備をしている人は多くなく、いざ向き合うと、「親のために自分が頑張らなければ」「仕事か、介護か」と二者択一に迫られ、孤立し疲弊するケースも少なくありません。

この事例集には、そんな現実直面した方たちの“葛藤”と“自分なりの答え”が詰まっています。登場する9人のエピソードは、決して華やかな成功物語ではありません。悩み、迷い、時に立ち止まりながら、仕事という自分の居場所を手放さず、ケアと向き合い続ける等身大の姿がそこにはあります。

事例集を通して得られる一つひとつの気づきが小さな道しるべとなり、仕事も介護も、そして自身の人生も諦めずに歩いていくためのエールとなることを願っています。

企業内研修や地域の学びの場でも活用いただける内容ですので、ぜひご覧ください。



## 1 対象

- ・現在、仕事と介護を両立されている方
- ・将来的に親や家族等の介護が見込まれる方 など

## 2 特色

- ・実際に仕事と介護の両立に取り組まれた方の実話を掲載
- ・金融業管理職、システムエンジニア、教員など、幅広い職種を網羅
- ・主介護者だけでなく副介護者（主介護者の負担を軽減し、連携して介護にあたる家族や親族）のエピソードも含み、多様な介護のあり方を提示
- ・章ごとにコラムを設け、分かりやすくポイントを説明

## 3 体裁

A4判 カラー 全50ページ

## 4 入手方法

以下の県ホームページからダウンロードしてください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/carer/shigotokaigoryoritsujireishu.html>

## 5 問合せ先

〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

埼玉県福祉部地域包括ケア課地域包括ケア担当

電子メール a3250-03@pref.saitama.lg.jp

電話番号 048-830-3266

FAX番号 048-830-4781