



詳細版

あなたが介護離職しないために

本冊子の第Ⅰ部では、仕事と介護の両立のポイントや介護保険制度、育児・介護休業法における両立支援制度について解説しています。

また、第Ⅱ部では、実際に仕事と介護の両立を行っている10名の方の事例を紹介しています。

仕事と介護の
両立を考える
みなさまへ

まず両立のポイントや制度等の知識を得たいという方は
第Ⅰ部をご覧ください。
様々な両立の形をじっくりと読みたい時には、
第Ⅱ部の事例をご覧ください。

介護の相談窓口、
介護専門職の
みなさまへ

働きながら家族を介護する方等が相談に
お越しになった際にぜひ本冊子をお渡しください。
第Ⅰ部に仕事と介護の両立のポイントや各種制度を
紹介していますので、窓口でぜひご活用ください。
次頁の「目次～詳細版の利用ガイド～」をご案内いただければ幸いです。
第Ⅱ部の事例は、時間のある時にご自身の状況に近い方の事例を参考に
読んでいただくようお願いください。

人事労務担当者
等の
みなさまへ

従業員の方への仕事と介護の両立に関する情報提供として、
本冊子を配布いただくなど、ぜひご活用ください。
詳しくは次頁の「目次～詳細版の利用ガイド～」をご参照ください。



仕事と介護 両立のポイント

詳細版

あなたが介護離職しないために

目次 ～詳細版の利用ガイド～

はじめに..... 1

【第Ⅰ部：仕事と介護を両立するためのポイント】

第1章 仕事と介護の両立ポイント：仕事と介護はこうやって両立させる！

- どうしたら介護をしながら働き続けられるのか、**仕事と介護の両立のポイント**を6つ紹介しています。
お時間のない方は、まずこの**第1章**を読んでいただき、何を行う必要があるのか、どのような心構えをしたらよいかなど、参考にしてください。

2
頁

第2章 両立支援制度と介護保険制度等を組み合わせて両立環境を整えましょう ～就労継続のための両立支援制度・介護サービス活用例の紹介～

- 両立支援制度や介護保険制度等の支援やサービスを組み合わせることで、仕事と介護を両立できる環境を整えることができます。**第2章**では、家族を介護しながら働いている方の事例等を元に、その組み合わせの例を紹介しています。
第Ⅱ部の詳細な事例を読む時間はないけれど、具体的な両立のための取組例を知りたい場合、この**第2章**をご覧ください。

5
頁

第3章 ケアマネジャー、人事労務担当者からのアドバイス

- 仕事と介護の両立支援に取り組む上でのアドバイスについて、日頃から両立支援に取り組んでいるケアマネジャー、人事労務担当者のみなさまにお話をうかがいました。
- 介護が必要になった時の対応、会社の両立支援制度の活用方法、介護保険サービスの活用方法、両者を組み合わせて使う際のポイントなどを紹介しています。
働きながら介護を行う方へのアドバイスだけでなく、ケアマネジャー等の介護の専門職の方、人事労務担当者の方へのアドバイスもいただいています。

13
頁

第4章 事前に知っておくべきこと

- 介護保険制度や育児・介護休業法における両立支援制度など、介護に関する基礎知識やリンク集・問い合わせ先等をまとめています。
介護に関して制度などをまず知りたいという方は、この**第4章**をご覧ください。
働きながら介護を行う方への情報提供ツールとしてもご活用ください。

18
頁

【第Ⅱ部：仕事と介護の両立事例】

～就労継続のための両立支援制度・介護保険サービス等の活用事例～

- 10名の方の「**仕事と介護の両立事例**」を紹介しています。各事例には、「働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況」「介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護」「仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況」「両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント」などについて、お話をうかがった内容をまとめています。
- 事例の一覧は、23 頁に記載しています。
お時間のない場合は、まずあなたの状況に近い事例を選んで読んでみてください。

23
頁

はじめに ～仕事と介護の両立に向けて～

～現在、あなたは介護を行っていますか？

あなたの職場には、介護を行いながら働く上司や同僚がいますか？～

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これに伴い、男女を問わず、ご家族の介護を行う方も増えてきました。介護に直面した方の中には、「本当は働きたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞めてしまう方もみられます。

では、介護を行うようになったら、仕事は続けられないものなのでしょうか。

答えは「NO」です。勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。

実際に、フルタイム勤務を続けながら仕事と介護を両立させている方も数多くいます。

～どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のでしょうか？～

「第Ⅰ部 第2章」では、就労継続のための両立支援制度・介護保険サービス等を組み合わせた活用例を紹介しています。さらに、「第Ⅰ部 第3章」では、ケアマネジャーと企業の人事労務担当者の方々へインタビューを行い、仕事と介護を両立するためのアドバイスをまとめました。また、「第Ⅱ部」では実際に仕事と介護の両立を行っている10名の方の事例を紹介しています。これらより、どうしたら介護をしながら働き続けられるのか、「第Ⅰ部 第1章」で、以下の6つのポイントをあげて解説しています。

- ポイント 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
- ポイント 2** 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- ポイント 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
- ポイント 4** ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- ポイント 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
- ポイント 6** 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

また、現在、介護を行っていない方には「事前準備」が必要です。介護はいつ始まるかわかりません。明日、突然やってくるかもしれません。そこで介護がいつ始まっても慌てないように、事前にしっかりと準備しておくことが大切です。「第Ⅱ部」の事例で紹介している方からも「事前に準備しておくべきこと」のアドバイスをいただきました。それは以下の2点に集約されます。

- 1** 介護保険制度・介護サービス、両立支援制度の概要を把握しておくこと
- 2** 介護に直面した時にどこに相談すればよいか、その窓口を知っておくこと

これら①②に関わる情報を「第Ⅰ部 第4章」に記載しています。

現在、介護を行っている・いないに関わらず、これらを参考にしながら「仕事と介護の両立イメージ」を持ち、介護離職の不安を払拭してください。

本冊子を活用することで、介護に直面しても決して慌てずに、かつ、あきらめずに、仕事と介護の両立を実現させてください。

第1章 仕事と介護の両立ポイント

仕事と介護はこうやって両立させる！

仕事と介護の両立 ポイント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

- ★「介護」と聞くと、どうしても「大変だ」というイメージが先行してしまいがちです。このため、家族等の介護を行っていてもそのことを職場の上司や同僚に伝えている方はそれほど多くないのが実態です。
- ★しかしながら、介護を行っていれば「要介護者の病院に付き添うため、月に1回は2時間遅れて出社する」「要介護者の具合が急に悪くなったため、仕事を休まなければならなかった」といった状況が生じるかもしれません。このような場合、あなたの仕事を同僚等に任せなければならないこともあるでしょう。
- ★介護は誰もが直面する可能性があるものであり、自分だけのことではありません。遅刻や休暇が介護を理由としたものだと上司や同僚が分かっているならば、「お互いさま」という気持ちから協力も得られやすくなります。逆に、介護を行っていることを言わなければ「最近の彼（彼女）は遅刻が多いなど勤務態度がよくない」とみなされてしまうおそれもあります。すなわち、職場に介護を行っていることを伝えるのは、デメリットではなくメリットとなるのです。
- ★「第Ⅰ部 第4章」で解説しているように、勤務先には育児・介護休業法に基づいた「仕事と介護の両立支援制度（たとえば、介護休業や介護休暇、短時間勤務等の柔軟な働き方など）」が整備されています。勤務先により制度の詳細は異なりますが、仕事と介護の両立のためには必要に応じてこれらの制度を上手に利用していきましょう。

仕事と介護の両立 ポイント2

介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」

- ★要介護者の介護をすべて自分で行っていたら、かなりの時間と体力を要します。介護に気をとられすぎると、うつ状態になってしまう可能性も否定できません。また、働いているのであれば、その時間帯は介護ができなくなるため、自分で介護しようとすると、介護のために働き方を変えたり、働くこと自体を辞めたりすることがあるかもしれません。
- ★「第Ⅰ部 第4章」でも解説しているように、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用することができます。たとえば訪問介護はケアプランに沿って要介護者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの身体介護や、それら身体介護にともなった掃除・洗濯・買い物・調理といった生活援助を行います。介護のプロに任せられるものは任せることで、要介護者により適切な介護を提供できることはもちろん、あなたが精神的に追い詰められることもなく、これまでどおり働き続けることができるでしょう。
- ★なお、ケアプランは個別の状況に合わせて作成するので、作成を担当するケアマネジャーに、要介護者本人や家族の介護に対する希望やあなたの働き方の特徴、具体的には「在宅での介護希望か、施設入所での介護希望か」「介護保険の区分支給限度基準額内でのサービス利用か、全額自己負担となるサービスも含めたサービス利用か」

「残業が多い仕事か、出張が多い仕事か」等をしっかりと伝えましょう。可能な限り介護に直面する前と同じ生活ができるよう、無理なく介護が行える体制を整えてください。ケアプランは自分でも作成することができます。

- ★あなた自身は「要介護者の介護を一手に引き受けるのではなく、介護をマネジメントする側の立場」にあることを踏まえてケアプランを検討していきましょう。

仕事と介護の両立 ポイント3

介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始する

- ★介護保険の利用申請を行ってから、要介護認定されるまでの期間は、原則として申請日から30日以内とされています。そのため、要介護度が決定するまでに1か月ほどかかる場合もあります。ただし、決定された要介護度は申請日にさかのぼって有効となりますので、申請時点から介護保険サービスを利用することができます。
- ★例えば、退院の時期が2週間後に決まり、在宅に戻った後、介護が必要となりそうという場合、入院中に介護保険サービスの利用申請を行いましょう。要介護の認定調査は入院中であれば、病院に認定調査員が来てくれます。そして、退院後の在宅生活に向けて病院の退院支援窓口や地域包括支援センターに相談して担当してもらうケアマネジャーを探し、必要な介護保険サービス、住宅の改修、福祉用具の活用などについて一緒に検討していきましょう。
- ★要介護認定される前に退院となった場合でも、暫定的に介護保険サービスを利用することができますので、退院後に慌てることなく、仕事と介護が両立できる体制を整えた上で、在宅の生活に入ることができます。もし要介護認定されなかった場合は、差額の費用について、全額自費で負担することになりますので、その点も踏まえつつ、早めに調整を始めましょう。

仕事と介護の両立 ポイント4

ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

- ★ケアマネジャーは、要介護者および介護者（介護を行う方）の希望を汲みながらケアプランを作成します（ポイント2参照）。ケアプランは見直しが可能ですので、介護ニーズやあなたの仕事状況の変化により利用中の介護保険サービスを変更したい場合には、ケアマネジャーにその都度相談するのがよいでしょう。
- ★ケアマネジャーの仕事には、介護者との会話を通じて、介護者の悩みや不安を発見すること含められます。会話の内容は介護とは関係なくても、解決策を介護保険サービスに見出せることもあるのです。特に要介護者に認知症の症状がみられる場合は、介護に関するストレスも増えるかもしれません。何かあればケアマネジャーに話してみてください。
- ★相談の方法には、いくつかあります。介護保険サービスを利用していれば、ケアマネジャーが要介護者の自宅を月に1回以上訪問することが運営基準で義務付けられているので、その時が直接会って話すことができるチャンスとなります。また、悩みや不安が生じた時にケアマネジャーに電話をかけてもかまいませんし、最近は働いてい

る人を中心として、時間を気にせずに連絡が取れるメールを利用するケースも増えて
います。

- ★なお、ケアマネジャーによる支援は事業所と利用者間の契約に基づいて提供されるものであり、ケアマネジャーを変更することも可能です。適宜、市区町村や地域包括支援センター等に相談しましょう。

仕事と介護の両立 ポイント5

日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く

- ★介護はいつ始まるか分かりません。そのため、介護に直面した場合にどうするかを、あなたや配偶者の父母が元気なうちから話し合っておくことが重要です。もしかすると父母は嫌がるかもしれませんが、お正月やお盆など皆で集まる機会を利用するのもよいでしょう。
- ★介護保険サービスの利用や通院・入院に当たっては、当然のことながら費用がかかりますが、これらは原則として要介護者の貯金や年金で賄うものと考えましょう。介護保険証の場所、銀行の通帳や印鑑の場所、生命保険への加入有無や加入証書の場所等を話し合っておくことが望めます。
介護保険サービスや医療サービスの自己負担額が一定額を超えて高額となった場合には、「高額介護サービス費制度」「高額療養費制度」という制度があります。必要に応じてケアマネジャーや地域包括支援センターなどに相談しましょう。
- ★実際に父母に介護が必要になったら、配偶者や子ども、兄弟姉妹の協力も不可欠です。たとえば、要介護者の通院を介助する予定の日に緊急対応が求められる仕事が入ると、介助を家族等に頼む必要が出てきます。また、要介護者に認知症の症状がみられる場合には、徘徊等で近所の方々にお世話になることがあるかもしれません。
- ★あなたや配偶者の父母との、そして、配偶者、子ども、兄弟姉妹、要介護者宅の近所の方々等との良好な関係を築くため、日頃から積極的にコミュニケーションをとりましょう。

仕事と介護の両立 ポイント6

介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

- ★一人で介護を抱え込んだり介護のことばかり考えていると、疲れがたまり悲観的になるなど、いわゆる「介護うつ」の状態になる可能性が高まります。そうなれば仕事にも好ましくない影響を与えてしまうでしょう。
- ★介護者にも「自分の人生」があります。あなたの生活や健康を第一に考える必要があります。そのためにポイントとなるのは、介護保険サービスの利用や家族等の協力です。
- ★あなたの仕事が休みの日に介護保険サービスを利用すれば、その時間を息抜きの時間として活用できます。時には家族等にすべてを任せてしまうという選択肢もあります。
- ★介護はいつ始まるかだけでなく、いつ終わるかも分かりません。「自分の好きなことを我慢しないこと」「介護を深刻に捉えすぎないこと」が、仕事と介護の両立には必要です。

第2章 両立支援制度と介護保険制度等を 組み合わせて両立環境を整えましょう

就労継続のための両立支援制度・ 介護保険サービス等の活用例の紹介

「第 I 部 第 1 章」でも紹介したように、仕事と介護の両立のためには、両立支援制度、介護保険制度等による支援やサービスを上手く組み合わせて、介護と両立しながら働くための体制を作っていくことが大切なポイントとなります。

本章では、仕事と介護の両立の課題に対して、どのような解決方法があるのか、就労継続のための制度・サービス活用例を紹介します。

実際に、どのような制度やサービスを利用するかは、例えば、職場においては、職場の上司や同僚、人事労務担当者等、介護保険サービス等の利用においては、ケアマネジャーや地域包括支援センター、介護保険サービス事業所等に相談しながら決めていきましょう。「介護保険サービス利用の流れ」については「第 I 部 第 4 章」をご覧ください。

1 両立支援制度や介護保険制度等には、 どのようなサービス・支援があるのでしょうか

両立支援制度や介護保険制度等には、どのようなサービスや支援があるのか、次頁の表に例をあげました。

職場の両立支援に関する制度等については、育児・介護休業法で定められている制度※のほか、会社独自で支援制度を設けている場合があります。自社にどのような制度があるのか、人事労務担当者等に確認してみましょう。制度を利用しなくても、職場の上司や同僚の協力を得ながら、介護の状況に応じて勤務時間の調整を行うなども考えられます。

介護に関するサービス・支援には、介護保険制度に位置づけられているサービス※のほか、自費で負担する介護保険外のサービスを利用したり、近隣の人による見守りなどの支援を得ることも考えられます。

※「育児・介護休業法で定められている制度」「介護保険制度に位置づけられているサービス」の詳細な内容は、第 4 章をご覧ください。

休暇・休業の取得に関する制度

- ◆ 介護休業制度
- ◆ 介護休暇制度
- ◆ 休日勤務の制限制度
- ◆ 半日単位の休暇制度
- ◆ 時間単位の休暇制度
- ◆ 失効年次有給休暇の積立による休暇制度

勤務場所に関する制度

- ◆ 在宅勤務制度
- ◆ テレワーク、サテライトオフィス

就業時間の調整に関する制度

- ◆ 短時間勤務制度*
(短日勤務制度、隔日勤務制度、労働者が個々に勤務しない日や時間などの請求を含む制度等を含む)
- ◆ フレックスタイム制度*
- ◆ 時差出勤制度*
- ◆ 所定外労働の制限
- ◆ 法定時間外労働の制限
- ◆ 深夜業の制限
- ◆ 遅刻、早退または中抜け

その他

- ◆ 転勤に対する配慮
- ◆ 長時間労働の抑制や年次有給休暇の取得促進など、働き方、休み方の職場環境の改善

◆マークがついているものは育児・介護休業法に定められている制度（詳しくは第4章をご覧ください）

◆は会社独自の制度



自宅で受けるサービス

- 〈介護保険サービス〉
 - ・訪問介護
 - ・訪問入浴介護
 - ・訪問看護
 - ・訪問リハビリテーション
 - ・居宅療養管理指導
 - ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 〈介護保険外サービス〉
 - ・家事支援サービス
 - ・配食サービス
 - 等

施設などへ通うサービス

- 〈介護保険サービス〉
 - ・通所介護
 - ・通所リハビリテーション
- 〈介護保険外サービス〉
 - ・高齢者サロン・カフェ、体操教室
 - 等

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

- 〈介護保険サービス〉
 - ・小規模多機能型居宅介護
 - ・看護小規模多機能型居宅介護

短期間施設に泊まるサービス

- 〈介護保険サービス〉
 - ・短期入所生活介護
 - ・短期入所療養介護

施設などで生活しながら受けるサービス

- 〈介護保険サービス〉
 - ・介護老人福祉施設
 - ・介護老人保健施設
 - ・介護療養型医療施設
 - ・認知症対応型共同生活介護
 - ・特定施設入居者生活介護
 - 等
- 〈高齢者向け住まい(介護保険サービスまたは介護保険外サービス*)〉
 - ・有料老人ホーム
 - ・サービス付き高齢者向け住宅
 - 等

*特定施設入居者生活介護を受けている施設では介護保険サービスを提供

その他のサービス・支援

- 〈介護保険外サービス〉
 - ・外出支援サービス
 - ・安否確認サービス
 - ・家族の協力
 - ・近隣住民の支援
 - ・ボランティアによる支援
 - 等

※各制度の詳細は、第4章をご覧ください。

※地域に利用したいサービスが無い場合もありますので、自治体の相談窓口や地域包括支援センター等に確認してください。

2

両立支援制度と介護保険制度等の支援やサービスの組み合わせ方

1 であげたような両立支援制度や介護保険制度等の支援やサービスを組み合わせることで、仕事と介護の両立環境を整えていきますが、どのような組み合わせ方があるのでしょうか。本項では、仕事と介護を両立しながら働いている方々の事例等を元に、両立支援制度と介護保険制度等の支援やサービスの組み合わせの例を紹介します。

両立にあたって課題となりそうなことへの対応の例ですので、実際には、ご本人の働き方、要介護のご家族の状況、利用可能な職場の両立支援制度、介護保険サービスなどによって、状況は異なってきます。その点を踏まえながら、あくまでもひとつの例として参考にしてください。

実際に両立支援制度と介護保険サービス等の組み合わせを行う場合には、仕事と介護を両立していくことを前提にして、会社にあるどのような両立支援制度を利用するのかを人事労務担当者や上司に相談したり、どのような介護保険サービス等を利用するのかをケアマネジャー等の介護の専門職に相談したりして、自身の仕事や介護の状況や希望を踏まえて調整をしていきましょう。双方に相談することが大切です。

組み合わせ例 ① 家で一人で過ごす時間を極力短くする

労働者：正社員 / 要介護者：要介護2 軽度の認知症

◆ 課 題 ◆

要介護の親の認知症が少しずつ進んできました。フルタイムで働いているので、昼間、家で一人にする時間が長いと不安です。

◆ 解決方法例 ◆

親は日中、通所介護を利用し、自分は短時間勤務で早く帰ることができるようにすることで、一人になる時間を極力減らす。

職場の両立支援に関する制度

○短時間勤務制度 **就業時間の調整に関する制度**

→ 通所介護の送迎の送り出しに合わせて活用。

介護に関するサービス・支援

○通所介護（介護保険） **施設などへ通うサービス**

→ 月～金で利用。延長サービスも利用 ※延長加算（追加料金）。

<両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例>

- ・ 日中、事業所へ通う通所介護サービスを月～金に利用し、1日6時間位滞在することで、一人で過ごす時間がないように調整。
- ・ 通所介護は自宅まで送迎してもらえる場合が多く、短時間勤務制度を活用して、送迎時間に合わせて出勤時間を調整。
- ・ 仕事が忙しい時期は、通所介護の延長サービスを利用し、残業にも対応。

組み合わせ例 ② 急な残業、出張時に介護サービスを柔軟に利用する

労働者：正社員（残業や出張あり）／ 要介護者：要介護4

◆ 課 題 ◆

出張や残業などが月に数回あり、要介護の親も状態が不安定です。状況に応じて介護サービスを柔軟に利用したい。

◆ 解決方法例 ◆

小規模多機能型居宅介護を利用。仕事や要介護者の状況に合わせて、通い、訪問、泊まりのサービスを柔軟に調整。送迎時間に合わせてフレックスタイム制度を活用。

職場の両立支援に関する制度

○フレックスタイム制度 **就業時間の調整に関する制度**

→ 送迎の送り出し・迎え入れに合わせて活用

○半日単位の介護休暇制度 **休暇・休業の取得に関する制度**

→ 通院時に活用



介護に関するサービス・支援

○小規模多機能型居宅介護（介護保険） **通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス**

→ 出張のある日は泊まりを利用。要介護の親の体調の悪い日は通いを訪問に変更。

< 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例 >

- ・ 通い、訪問、泊まりのサービスを柔軟に利用することのできる小規模多機能型居宅介護を活用し、残業や出張時には泊まりを利用したり、通いの時間を増やすなどで対応。
- ・ 送迎の送り出し・迎え入れはフレックスタイム制度を活用して勤務時間を調整。
- ・ 通院時には半日単位の介護休暇を活用して付き添い。

組み合わせ例 ③ 特定の時間帯における体調不良に対応する

労働者：正社員／ 要介護者：要介護2 難病、脳梗塞の既往歴あり

◆ 課 題 ◆

親に持病（難病）があり、午前中は体調が不安定です。月数回の通院や、日々の食事準備・入浴などには介助が必要です。

◆ 解決方法例 ◆

フレックスタイム制度等を活用することで、午前中は自宅で見守り。夕食の準備や入浴介助は、訪問介護と通所介護を組み合わせ対応。

職場の両立支援に関する制度

○フレックスタイム制度 **就業時間の調整に関する制度**

→ 母の体調が悪い午前中は在宅し、12時出社・20時退社で勤務。

○在宅勤務制度 **勤務場所に関する制度**

→ 週1回、金曜日に利用。



介護に関するサービス・支援

○通所介護（介護保険） **施設などへ通うサービス**

→ 週2日（火曜・木曜）に通所し、食事や入浴サービスを利用。

○訪問介護（介護保険） **自宅で受けるサービス**

→ 週5日（平日）利用。

夕食の準備～食事介助と週5日のうち1日は自宅での入浴介助を依頼。

医療に関するサービス・支援

○訪問診療 **自宅で受けるサービス**

→ 難病により通院が難しいため、訪問診療を利用。

＜両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例＞

- ・午前中は体調の悪い母を自宅で見守るため、勤務先のフレックスタイム制度を活用し、おおむね12時出社・20時退社で勤務。
- ・訪問介護を週5日（平日17時～18時30分）利用し、夕食の準備から食事の介助を依頼。また週1日は自宅での入浴介助も依頼。帰宅が20時頃のため夕食は先に食べてもらう。
- ・週1日、金曜日は在宅勤務制度を利用。在宅勤務中は同僚とチャットで相談をしたり、テレビ会議システムを活用して社内会議に参加。在宅勤務の日に訪問診療を利用。フレックスタイム制度を利用して、診察時間に合わせて勤務を早目に切り上げ。診察に同席して、医師に状況を確認したり、心配なことを相談。

組み合わせ例 ④ 自分の休息も確保しつつ両親を在宅で介護する

労働者：正社員 / 要介護者：父・要介護1、母・要介護3

◆ 課 題 ◆

介助が必要となってきた父と、認知症の母。両親も自分も、このまま一緒に在宅で暮らしていくことを希望していますが、平日働いているので、土日に二人の介助をするのが負担になってきました。

◆ 解決方法例 ◆

通所介護を利用し、父母だけで日中過ごすことによる、父の介護負担を軽減。月に1回、母について、週末に短期入所生活介護を利用して、自分の休息時間を確保。

職場の両立支援に関する制度

○所定外労働の制限 **就業時間の調整に関する制度**

→ 残業のないフルタイム勤務。

○時間単位の有給休暇制度 **休暇・休業の取得に関する制度**

→ サービスの契約、役所の手続き等に活用。

+

介護に関するサービス・支援

○通所介護（介護保険） **施設などへ通うサービス**

→ 父は週2日、母は週4回利用。食事や入浴サービスを受ける。

○短期入所生活介護（介護保険） **短期間施設に泊まるサービス**

→ 介護者の休息時間を確保するため、月1回、土日にかけて利用。

＜両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例＞

- ・父は週2回、母は週4回、通所介護を利用し、機能訓練や食事、入浴のサービスを受ける。日中、父母のみで過ごすため、父の介護負担の軽減も図る。
- ・所定外労働の制限を利用することで、平日は毎日定時に退社し、休日勤務も免除。
- ・自分の休息時間を定期的に確保するため、介護度の重い母のみ、月に1回、土日（2泊3日）に泊まりのサービスである短期入所生活介護を利用。
- ・サービスの契約や役所の手続き等は、時間単位の有給休暇を活用。

組み合わせ例 ⑤ 遠方に住む老々介護の両親の在宅生活を支える

労働者：正社員（要介護の家族と遠距離に居住）／ 要介護者：要介護4

◆ 課 題 ◆

脳梗塞の後遺症で半身麻痺の父を高齢の母が介護しています。父は通所系のサービスを利用したがりません。父につきっきりの母への負担が大きく心配ですが、自分は遠方にいるため、頻繁に帰ることができません。

◆ 解決方法例 ◆

訪問系の介護サービスを毎日利用し、母の負担を軽減。誰かの目が入ること
で、母の見守りにも。月に1回、介護休暇や積立休暇制度を活用して帰省。
帰省した際には、近所の人に声をかけて見守りのお願い。

職場の両立支援に 関する制度

○介護休暇 **休暇・休業の取得に関する制度**

→ 実家に月に1回、帰省する際に利用。

○失効年次有給休暇の積立による休暇制度

休暇・休業の取得に関する制度

→ 実家に月に1回、帰省する際に利用。

※介護休暇が法定では年5日までのため、介護休暇で不足する分は失効年次
有給休暇の積立による休暇制度を利用。

+

介護に関する サービス・支援

○訪問介護（介護保険） **自宅で受けるサービス**

→ 週5日、着替え・排泄・入浴・食事の介助等。

○訪問看護（介護保険） **自宅で受けるサービス**

→ 週2日、病状観察、水分・栄養管理、医療的ケア 等。

○訪問リハビリテーション（介護保険） **自宅で受けるサービス**

→ 日常生活動作の訓練。

○近所の人の見守り **その他のサービス・支援**

→ 自分は不在のときに、見守りを依頼。

<両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例>

- ・ 母の介護負担も考え、通所介護を利用してほしいが、本人が嫌がるため、訪問系サービスを毎日利用することで、母の介護負担を軽減。
- ・ 高齢の父母のみで暮らしているため、毎日、誰かの目が入るように。帰省した際には、近所の人に声をかけて、心配なことがあったら、連絡してもらうように依頼。
- ・ 毎月1回、介護休暇や失効年次有給休暇の積立休暇制度を活用して帰省。

組み合わせ例 ⑥ 要介護者を看取る

労働者：正社員 / 要介護者：要介護2→要介護4（要介護認定の区分変更手続きを実施）

◆ 課 題 ◆

父が末期のがんで、余命1か月と宣告されました。在宅で看取りたいため、仕事を休んで介護に集中したいと思っています。

◆ 解決方法例 ◆

介護休業制度を当面1か月間取得。在宅で看取るため、24時間体制の訪問看護や在宅療養支援診療所を利用。訪問介護を毎日利用して、介護の負担を軽減。

職場の両立支援に関する制度

○介護休業制度 **休暇・休業の取得に関する制度**

→ 在宅に戻るための準備や手続き、限られた最期までの期間、在宅で付き添うために1か月休業。

+

介護に関するサービス・支援

○訪問介護（介護保険） **自宅で受けるサービス**

→ 週5日、食事の介助、清潔の保持（清拭やオムツ交換）等。

○福祉用具貸与（介護保険） **自宅で受けるサービス**

→ 介護用ベッド、車いす、スロープの利用。

医療に関するサービス・支援

○訪問介護（医療保険） **自宅で受けるサービス**

→ 在宅での看護。24時間体制で緊急時にも対応。

○在宅療養支援診療所からの訪問診療 **自宅で受けるサービス**

→ 24時間体制で緊急の往診にも対応。

<両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例>

- ・父を在宅で看取るために、介護休業を取得。退院に向けての調整や手続きを行う時から取得を開始し、亡くなるまでの1か月間休業。
- ・在宅での医療体制は、24時間体制で看取りにも対応してくれる在宅療養支援診療所に診てもらうことにして、訪問看護も24時間体制で対応してくれるところへ依頼。
- ・要介護認定も受けて、介護保険サービスで介護用ベッドや車いす、スロープを利用。
- ・休業開始後、2週間を過ぎた頃、状態が悪化し、ほぼ寝たきりの状態に。要介護認定の区分変更手続きを行い、要介護4と認定。訪問介護を週に5回、利用し、食事の介助や清潔の保持を依頼。「介護など、何もかも自分で対応しようとするのではなく、介護保険サービスを上手く利用して、寄り添っているという感覚でいてください」と、ケアマネジャーからアドバイス。

組み合わせ例 ⑦ 入所施設を探す

労働者：正社員 / 要介護者：要介護5

◆ 課 題 ◆

母が骨折で1か月入院しました。もうすぐ退院する予定ですが、寝たきりの状態です。在宅で介護することが難しいため、施設を探したいと思っています。

◆ 解決方法例 ◆

入院中の面会や世話、施設を決めるための諸手続き、諸手続き等のために、介護休業を2か月取得。自宅から通いやすい場所に介護付き有料老人ホームを見つける。フレックスタイム制度を活用して、週1～2回、通勤途中、施設に寄る。

職場の両立支援に関する制度

○介護休業制度 休暇・休業の取得に関する制度

→ 施設探し等のため2か月間取得。

○フレックスタイム制度 就業時間の調整に関する制度

→ 有料老人ホームに寄るために活用。

+

介護に関するサービス・支援

○特定施設入居者生活介護（介護付き有料老人ホーム）（介護保険）
施設などで生活しながら受けるサービス

→ 有料老人ホームに入居し、入浴、排泄、食事等の介護を受ける。

<両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例>

- ・入院中の面会や世話、退院手続き、施設入所手続きのために、介護休業制度を2か月間取得。
- ・施設は、頻繁に会いに行きたいため、自宅近くの施設を数件見学。通勤途中の通いやすい場所にある施設を見つけることができた。
- ・フレックスタイム制度を利用して、週に1～2回は、朝や帰りに施設に寄って、顔を見に行く。
- ・介護休業に入る前には、職場で仕事の引継ぎ等をしっかり行う。また、復帰前には、職場の上長と面談し、復帰に向けて不安に感じていることなどを伝える。



第 3 章

ケアマネジャー、人事労務担当者からの アドバイス

仕事と介護を両立するためのポイントや、ケアマネジャー・人事労務担当者が両立支援を行う上でのアドバイスについて、日頃から仕事と介護の両立支援に取り組んでいるケアマネジャーや人事労務担当者のみなさまにお話をうかがいました。

1 参加ケアマネジャー、人事労務担当者

ケア マネ ジャー	A さん	ケアマネジャー支援を行う企業代表として、教育・研修事業を展開
	B さん	居宅介護支援事業所のケアマネジャーを経て、本社で教育・研修を担当
	C さん	独立型居宅介護支援事業所でケアマネジャーとして勤務
人事 労務 担当者	D さん	建設会社の人事労務担当として勤務
	E さん	金融会社の人事労務担当として勤務

2 仕事と介護を両立しながら働く人へのアドバイス

■ 介護が必要となったときはどうすればよいですか？

～とにかく早めに相談を～

【Bさん】 「介護が必要になったらまずは地域包括支援センターへ」とはいうものの、実際には本当に困った状態になってから来る方が多い印象です。

【Cさん】 要介護認定の申請から認定が下りるまで 1 か月程度かかるということを知らず、退院してから相談に来て困ってしまうというケースが多いですね。退院後、介護保険サービスを利用できるまで時間が空いてしまわないように、入院中に相談していた
 けるとスムーズに対応できます。病院に退院調整等のための相談室がある場合は、そちらでも介護保険の手続きなどについて相談にのってもらえます。

～親の主治医とコミュニケーションをとって要介護認定を受けるタイミングを把握～

【Aさん】 親の心身状態が徐々に低下してきている場合、離れて暮らしていると、その変化を把握することが難しかったり、どのタイミングで要介護認定を受けるか迷うこともあるでしょう。おすすめなのは、親の主治医とコミュニケーションをとることです。親の通院に付き添って、健康状態や認知状態について、主治医に聞いてみてください。そろそろ介護が必要そうということになれば、地域包括支援センター等に相談に行く
 とよいでしょう。

■ 会社の両立支援制度はどのように活用すればよいですか？

～介護保険の申請や契約手続き、サービス担当者会議への出席などは、丸1日休まなくても対応可能。介護休暇を半日単位で取得するなど工夫してみては～

【Cさん】 介護保険の申請や要介護の認定調査、介護保険サービスの契約、サービス担当者会議 ※1 への出席等、平日に家族に対応してもらいたいことが多くあります。こうした対応に必要な時間は1～2時間程度であり、休みを丸1日取らなくてもよい場合が多いと思います。介護休暇を半日単位で取得したり、職場に半日・時間単位の休暇制度があれば、それを利用して時間を作ってもよいでしょう。

※1 ケアプランの作成・変更時等に、ケアマネジャーが開催を義務付けられている会議。

利用者、家族、主治医、サービス提供に関わる事業者（訪問介護、通所介護事業者など）等が参加し、利用者・家族の希望を確認したり、各種サービス担当者間の情報共有・情報交換を行い、最適なケアプランを作成することを目的としています。利用者や家族にとっては、日頃の不安や要望などを相談できる場でもあります。

【Aさん】 介護保険の認定調査に家族が同席することで、高齢者本人の回答以外に、家族からふだんの様子を伝えることができ、より正確な判定につながります。また、最初の段階で家族も交えて要介護者に適したサービスを選ぶことで、安定した利用にもつながります。その結果、仕事と介護の両立がしやすくなります。時間がないからといってケアマネジャー等に任せきりにしてしまうと、その後、サービスが合わなくて要介護者からの利用拒否に繋がるなど、トラブルのきっかけにもなりかねません。

～介護休業は、仕事と介護の両立体制を整える準備期間～

【Bさん】 近年、介護休業の上限を法定以上に長期間設定している企業も増えています。しかし、長く休業しすぎて、その後の職場復帰が難しくなったという相談を受けたことがあります。介護休業は、家族自身が介護をするだけの期間ではなく、働きながら介護をするための体制や環境を整える期間でもあります。そのことを家族はもちろんケアマネジャー、企業の人事労務担当者や職場の上司も理解する必要があると思います。

■ 介護保険サービスはどのように活用すればよいですか？

～仕事との両立も踏まえて、サービス利用は早めの対応を～

【Aさん】 要介護認定を受けると、様々な介護保険サービスを利用できます。たとえば、泊まりの出張が多い仕事の場合、ショートステイ（高齢者が数日～1週間ほどの短期間施設に入所できるサービス）を活用することも有効です。ただし、いざ必要となったときに申し込みたいと思っても、すぐに受け入れ先を見つけて利用できる訳ではありません。また、慣れない施設に泊まることへの不安も大きいと思います。本格的に必要となる前に、早めにこうしたサービスの利用を組み込んで事前に備えておくことをおすすめします。

～長期的なスパンで先を見通す～

【Aさん】 要介護者、特に高齢者にとっては新しい環境に順応することは大変な負担がかかります。ケアマネジャーを始めとする専門職に相談しながら、半年～1年といった長期のスパンで先を見通し、早め早めの対応をとっていくことが重要です。企業も出

張の指示を早目に行うなどして、介護保険サービス利用のタイミングと仕事の調整を図ることが出来るよう配慮することで両立しやすくなります。

■ 両立支援制度と介護保険サービスを組み合わせて使う際のポイントは？

～ケアマネジャーに自分の働き方も含めた希望を伝える～

【Bさん】 介護保険サービスには数多くの種類があり、高齢者の状態や家族の働き方などにあわせたケアプランをケアマネジャーが作成します。このとき、ケアマネジャーから提案されたものをそのまま受け入れるのではなく、**介護者である自分が「どのように働きたいのか」「どのように介護に携わりたいのか」という意思を示すことが重要**です。家族内で話し合い、自分たちで「できること」と「できないこと」を明確にし、ケアマネジャーに伝えてください。そうすることで、より家族の希望に添ったケアプランを作成することができます。サービスを受けることを遠慮せず、積極的に利用してほしいと思います。

【Dさん】 当社では、社員がケアマネジャーに相談しやすいよう、自社の両立支援制度やケアマネジャーに相談すべき事項をまとめたシートを作成しました。ケアマネジャーに何を相談してよいかわからないという社員も多く、とても好評でした。厚生労働省でも「**ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきことチェックリスト**」※2というツールを作成しているので、利用してみたいはいかがでしょうか。

※2 厚生労働省ホームページ

仕事と介護の両立支援＞企業における仕事と介護の両立支援実践マニュアル【事業主向け】＞
「ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきこと」チェックリスト

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html



■ 介護が始まる前からできることはありますか？

～何かきっかけを作って親の状態を知る～

【Cさん】 **近所の方や民生委員**は、親のふだんの様子を把握しているので、変化に早く気づくことができます。何かあった際に連絡をもらえるよう、ふだんからお願いしておくといよいでしょう。

【Aさん】 親は子どもに遠慮して、状態が変化し生活の中で困ることがでてきても伝えていない場合も多いです。そこで、**子どもから様子をうかがうきっかけを作り、ふだんの親の状況を把握するよう心掛けておきましょう**。たとえば親の住む近隣地域のニュースを見たときにその話題について電話をしたり、季節に応じてちょっとした贈り物を送ったりすると、電話での対応や宅配便の受け取りができていたかといったことから親の状態を確認することができます。

～きょうだい・親族間で話し合っ、方針を決めておく～

【Aさん】 きょうだい間で介護についての方針が決まらなと、介護保険サービスの利用を進めることが難しくなる場合があります。**誰かひとりキーパーソンを決めるなどして、方針を統一することが大切**です。介護費用は要介護者である親が負担するものと考えられますが、家族が負担する場合、誰がどのように負担するのかを家族であらかじめ話し合っておきましょう。

■ 仕事をしながら介護している人へのメッセージを教えてください

～人事労務担当者からのメッセージ～

- 【Eさん】とにかく仕事を辞めないでほしいと思います。収入を確保できることはもちろんですが、介護以外に自分の存在意義を発揮できる場があるということは重要です。また、介護のことで「気が気でない」という状況で仕事をするのは精神的負担が大きいため、ケアマネジャーに相談をしたり、いろいろなサービスを最大限活用したりするとよいでしょう。

～ケアマネジャーからのメッセージ～

- 【Aさん】家族は心配のあまり、介護が必要な親にずっとついていなければならないと考えてしまいがちです。しかし、側についていたからといって何か起こるリスクをゼロにすることはできません。ある程度のリスクは生じてしまうものだを受け入れ、介護保険サービスなどを利用することで、気持ちが楽になり、仕事や自分の生活との両立も図ることができるのではないのでしょうか。
- 【Bさん】いろいろな人に相談することで選択肢が増え後悔しない選択につながります。ひとりでも多くの人に相談してください。特にケアマネジャーには何でも相談してほしいと思います。ケアマネジャーは、要介護者である介護保険サービス利用者だけでなく介護者である家族も支援する存在だと知ってほしいです。

3 ケアマネジャーへのアドバイス

■ 家族介護者支援も重要な役割

～とにかく早めに相談を～

- 【Bさん】ケアマネジャーは、サービス利用者だけでなく家族の人生の分かれ目にも立ち会っているということを意識し、介護者である家族支援も自分の役割だととらえる必要があります。また、家族を支えることは、結果的に利用者ご本人を支えることにもつながります。ケアマネジャーの側からも、家族の仕事に対する考えや会社の制度、家族が休息する時間をとれているかといったことを聞き取っていくことが重要です。また、ケアマネジャーひとりではなく多職種と連携していくことも大切です。サービス担当者会議等を通じて、地域の専門職がみんなで利用者と家族を支えていることを示していきましょう。
- 【Cさん】介護などプライベートなことを他人に相談することに抵抗を覚える方もいらっしゃいます。いきなり家族の状況にまでふみこんで聞くことが難しい場合もあるでしょうが、利用者だけでなく、家族とも連絡を取り合い、信頼関係を築いていくことで、よりよい支援につながっていくと思います。

4 人事労務担当者へのアドバイス

■ 悩みを相談できる風土づくり

【Eさん】 介護が必要になったら、すぐに職場に相談してもらえるとよいですが、「介護をしていることがわかると仕事から外されてしまうのでは」といった心配を感じる社員も少なくありません。そこで、管理職に働きかけるなどして、**職場で相談しやすい雰囲気を作っていくことが必要**です。会社としては、社員の「介護支援」ではなく、「仕事と介護の両立支援」という視点を持って取り組むことが大事だと思います。ポイントは「対話」「自分事化」「組織力」です。介護は誰でも直面する問題であり、**働き方に制約がある社員がいることを前提として、それを乗り越えるための組織力を培うことが、職場づくりには必要**であり、特に職場の上司の意識や価値観を変えていく取組が重要です。

【Oさん】 ずっと仕事中心の生活を送ってきて介護というプライベートな相談は職場ではしにくいと思う方や、そのような相談はしにくい雰囲気がある職場であるという場合もあるかもしれません。**本当にささいなことでも相談してほしいということを、会社の側からも根気よく伝えていく必要がある**と思います。

■ 早めの情報提供が重要

【Eさん】 当社のアンケート結果によると社員の約7割が介護保険制度について理解していないということでした。介護が必要になった場合の**初期対応をスムーズに進めるためには情報提供が必要だと考え、仕事と介護の両立に関するハンドブックを作成**しました。さらに、そのハンドブックを有効活用するため、**気軽にお昼時間や業務終了後の短い時間で学び合える「介護Cafe」も開催**しました。学びの場とともに、気軽に悩みや思いを話すことができる共感、共有の提供が重要だと考えています。

■ 取組は長期的視点で

【Oさん】 人事による取組は重要ですが、現時点で介護に直面していない社員に関心を持ってもらうことは難しいと感じます。当社では、仕事と介護の取組を始めて7～8年になりますが、介護体験者による相談会など、さまざまな工夫を行ってきたことで、ようやく仕事と介護の両立に関する知識が社内に浸透してきたと感じます。**すぐに効果が出る取組ではありませんが、いざというときにスムーズに対応できるよう、ふだんから情報提供や職場の風土づくりを進めておくことが重要**です。

第4章 事前に知っておくべきこと

*こちらの記載内容は、平成30年3月現在の情報です。
最新の情報は22頁のリンク集や問い合わせ等でご確認をお願いします。

1 介護の基礎知識

■ 介護保険制度のあらまし

私たちは40歳になると「介護保険法」で定められた介護保険制度の下、被保険者として介護保険に加入します。そして、65歳以上で、市区町村が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができます（40歳から64歳であっても、特定疾病※3により介護が必要と認定されれば介護保険サービスを受けられます）。

要介護（要支援）認定を受けている人は、平成27年度末現在で、65歳以上の第1号被保険者が607万人（男性185万人、女性422万人）、40～65歳未満の第2号被保険者が14万人（男性7万人、女性6万人）となっています。

※3 初老期認知症や脳血管疾患など、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因し要介護状態の原因である心身の障害を生じさせると認められる疾病で、16種類の疾病に限られます。

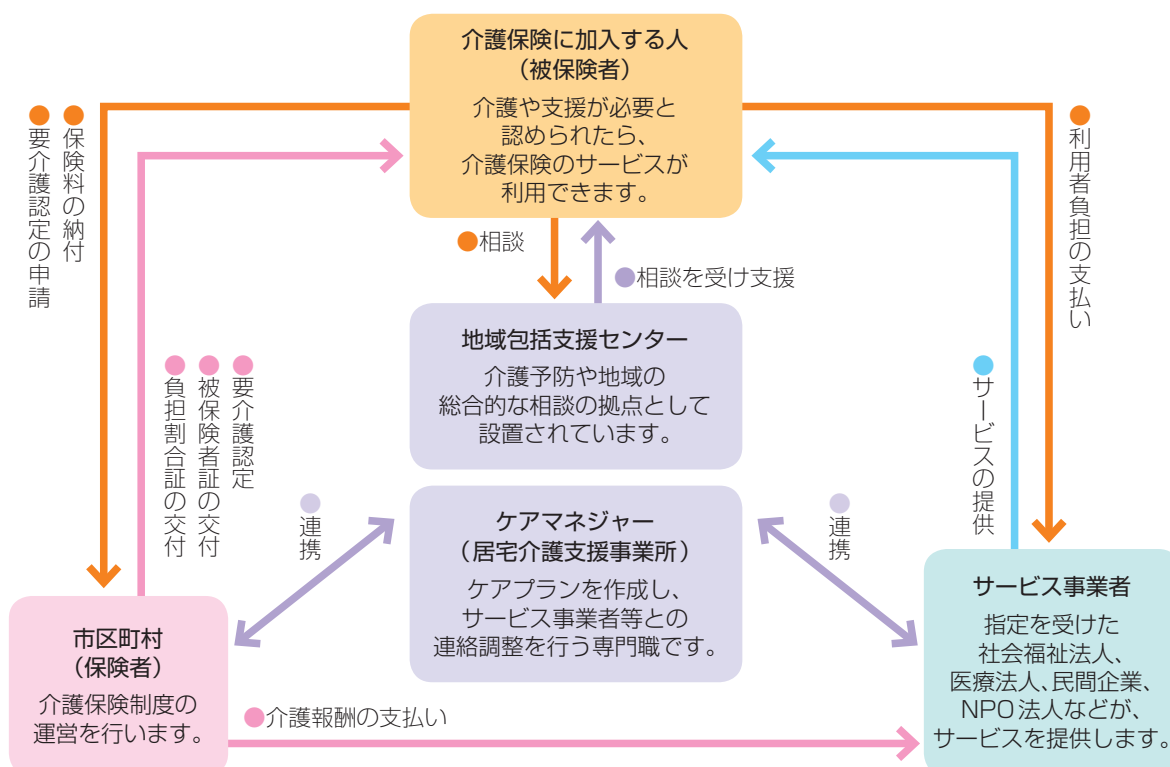
第1号被保険者 (65歳以上の人)

原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。

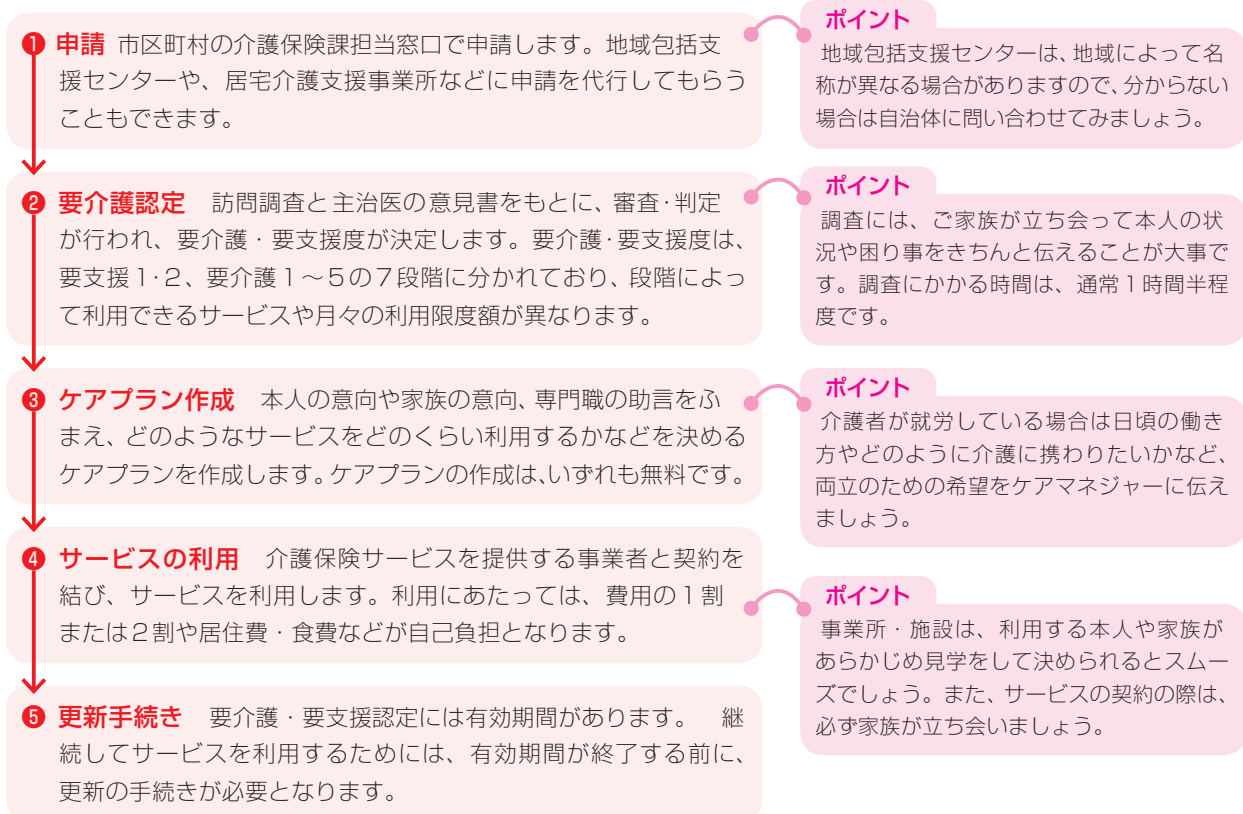
第2号被保険者

(40歳以上65歳未満で医療保険に加入している人)

加齢が原因とされる病気（特定疾病）により介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。



■ 介護保険サービス利用の流れ



■ 利用できるサービス

介護保険は、利用者が事業者を選択して介護保険サービスを利用する仕組みです。どのようなサービスをどの事業者から受けるか迷ったら、まず、要介護者がお住まいの市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

分 類	目 的	介護サービス
自宅で 受ける サービス	日常生活の手助けをしてもらいたい	・訪問介護（ホームヘルプサービス） ・訪問入浴介護
	自宅でリハビリや看護、相談などを受けたい	・訪問リハビリテーション ・訪問看護 ・居宅療養管理指導
	24 時間対応してほしい	・定期巡回・随時対応型訪問介護看護※ 等
施設などに 出かけて 受ける サービス	施設に通いたい	・通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション（デイケア）
	短期間施設に泊まりたい	・短期入所生活介護（福祉系ショートステイ） ・短期入所療養介護（医療系ショートステイ）
	通い・訪問・泊まりなどを組み合わせた	・小規模多機能型居宅介護 ・看護小規模多機能型居宅介護※ 等
施設などで 生活しながら 受ける サービス	生活介護を中心に受けたい	・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※ ・認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）※ 等
	リハビリを中心に受けたい	・介護老人保健施設※
	医療を中心に受けたい	・介護療養型医療施設※
生活環境を 整えるための サービス	福祉用具を利用したい	・福祉用具貸与 ・福祉用具購入費の支給
	自宅を改修したい	・住宅改修費の支給 等

※印のサービスは、原則要介護1以上の方のみ利用できます。ただし、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）は原則要介護3以上の方、認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）は要支援2以上の方が利用できます。

■ 介護に関する Q&A

Q：どうすれば介護保険サービスを利用することができますか？

A：要介護度に応じて利用できるサービスの種類や介護保険の対象となる費用の上限などが決まっていますので、まずは介護や支援を必要としている方がお住まいの市区町村の窓口で要介護・要支援認定を申請し、認定を受けてください。要介護度が判定された後、施設への入所ではなく在宅介護を希望する場合、ケアマネジャーと相談しながら「どのような介護保険サービスを、いつ、どれだけ利用するか」についてケアプランを作成してもらい、それに基づいたサービスを利用することとなります。

Q：介護保険サービスは、いつから利用できますか？

A：要介護・要支援認定を申請してから要介護度の判定が出るまでには、約1か月かかります。ただし、新規・変更申請（更新申請以外）の場合、決定した要介護度は、申請日にさかのぼって有効となりますので、介護保険サービスの利用を急ぎたい場合は、調査後暫定的にサービスを利用することもできます（利用したサービスの費用が、要介護度別に定められている上限額を超えた場合は自己負担となります）。介護が必要かもしれないと感じたら、早めにお住まいの市区町村の窓口や、地域包括支援センターへ相談しましょう。

Q：介護保険サービスの費用はいくらかかるのですか？

A：介護保険サービスを利用したときに利用者が負担する費用は、原則として介護保険サービスにかかった費用の1割※です。介護給付費等実態調査月報（平成29年9月審査分）より、平成29年9月審査分の受給者1人当たり費用額は以下のとおりです。個々の状況によって金額は異なりますが、大よそ平均的な額として、例えば、要介護1の場合は約11万円、自己負担は約1万円、要介護5の場合は約30万円、自己負担は約3万円です。自己負担額の合計が一定額を超えた場合、超えた分が払い戻される「高額介護サービス費制度」があります（市区町村への申請が必要となります）。

※ 合計所得金額により、2割の場合もあります。また、今後の制度改正により、負担割合が変更になる可能性もあります。

平成29年9月審査分の受給者1人当たり費用額

（単位：千円）

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
24.2	36.8	111.3	150.2	223.2	265.1	302.6

注：受給者1人当たり費用額 = 費用額 / 受給者数

費用額とは審査月に原審査で決定された額であり、保険給付額、公費負担額及び利用者負担額（公費の本人負担額を含む）の合計額である。市区町村が直接支払う費用（償還払い）は含まない

在宅のサービス（訪問介護や通所介護など）では、保険の対象となる費用の上限が要介護度別に定められていますので、地域包括支援センターやお住まいの自治体の介護相談窓口、ケアマネジャーなどに確認してみましょう。この上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。また、特別養護老人ホームなどの介護保険施設を利用する場合には、1割負担のほかに居住費・食費・日常生活費も負担する必要があります。なお、ケアプランの作成などのケアマネジメントについては、利用者の負担はありません。

2 育児・介護休業法のポイント

■ 介護を行う労働者が利用できる制度・公的給付

家族の介護を行う労働者の仕事と介護の両立を支援する法律として、「育児・介護休業法」があります。ここでは、法律で定められている制度についてご紹介します。また、企業によっては法律を上回る内容の制度を整備している場合もあります。あわせて自社の制度も確認しておきましょう。

制 度	概 要
介護休業	申し出ることにより、要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を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、隔日勤務なども含む）、②フレックスタイム制度、③時差出勤制度、④介護サービスの費用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。
所定外労働の制限	1回の請求につき1月以上1年以内の期間で、所定外労働の制限を請求することができます。請求できる回数に制限はなく、介護終了までの必要なときに利用することが可能です。
時間外労働の制限	1回の請求につき1月以上1年以内の期間で、1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働の制限を請求することができます。請求できる回数に制限はなく、介護終了までの必要なときに利用することが可能です。
深夜業の制限	1回の請求につき1月以上6月以内の期間で、深夜業（午後10時から午前5時までの労働）の制限を請求することができます。請求できる回数に制限はなく、介護終了までの必要なときに利用することが可能です。
転勤に対する配慮	事業主は、就業場所の変更を伴う配置の変更を行おうとする場合、その就業場所の変更によって介護が困難になる労働者がいるときは、その労働者の介護の状況に配慮しなければなりません。
不利益取扱いの禁止	事業主は、介護休業などの制度の申出や取得を理由として解雇などの不利益取扱いをしてはなりません。
介護休業等に関するハラスメント防止措置	事業主は、介護休業などの制度の申出や利用に関する言動により、労働者の就業環境が害されることがないように、労働者からの相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備その他の雇用管理上必要な措置を講じなければなりません。
介護休業給付金	雇用保険の被保険者が要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たせば、原則として介護休業開始前賃金の67%が支給されます。

※制度を利用できる労働者：勤務先の業種や規模にかかわらず、原則として要介護状態の「対象家族」を介護する労働者が対象となります。また、就業規則に制度がなくても、介護休業、介護休暇、所定外労働・時間外労働・深夜業の制限は、申出により利用することができます（ただし、勤務先の労使協定の定めによっては、勤続年数が1年未満の方など、取得できない場合があります）。

※要介護状態：負傷、疾病または身体上若しくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態をいいます。介護保険制度の要介護・要支援認定を受けていない場合でも取得できます。

※対象家族：配偶者、父母及び子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹及び孫。

※育児・介護休業法について詳しくは、次頁の「育児・介護休業法について」をご覧ください。

■ 育児・介護休業法に関する Q&A

Q：介護休業は、どういう時に利用できますか？

A：「自分が介護を行う期間」だけではなく、「今後、仕事と介護を両立させるための体制を整えるための期間」として利用することができます。介護サービスを受けるための準備期間（地域包括支援センターやケアマネジャーへの相談、市区町村窓口での申請手続きなど）としても活用しましょう。

Q：介護休業や介護休暇は、どのようにしたら取得できますか？

A：介護休業を取得するためには、対象家族が要介護状態にあること等を明らかにして、介護休業開始予定日の2週間前までに書面等により事業主に申し出る必要があります。介護休暇の場合も、対象家族が要介護状態にあること等を明らかにして、事業主に申し出ることが必要です。介護休暇の取得は緊急を要すること多いため、当日の電話等による口頭の申出でもかまいません。

Q：介護休業などの両立支援制度について詳しく知りたい場合や、会社に申し出ても両立支援制度が利用できない場合はどこに相談したらいいのですか？

A：都道府県労働局雇用環境・均等部(室)で相談を受け付けています。連絡先は裏表紙をご覧ください。

仕事と介護の両立に関するリンク集

介護保険に関する情報

介護保険の概要 (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html 介護保険、過去の改正内容、地域包括支援センター等について詳しく紹介しています。	
介護保険の解説 (厚生労働省)	http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/ 介護保険制度、サービス利用までの流れ、サービスの利用料金などを説明しています。	
介護サービス情報公表制度 (厚生労働省)	http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/ 都道府県別の地域包括支援センター、介護事業所が検索できるようになっています。	
介護の地域窓口 (WAMNET)	http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ 市区町村の介護に関する窓口の情報を提供しています。	

育児・介護休業法に関する情報

育児・介護休業法について (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html 育児・介護休業法の詳細解説や改正法の内容、制度の内容や対象者がまとめられたパンフレット「育児・介護休業法のあらまし」などの資料がダウンロードできます。	
介護休業給付金の内容及び手続き (厚生労働省)	https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html 介護休業給付金の内容と支給要件、手続方法等を案内しています。	

仕事と介護を両立する人を支援する情報

「仕事」と「介護」の両立ポータルサイト (内閣府)	http://www.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/ 仕事と介護の両立に関する様々な情報を提供しています。	
両立支援のひろば (厚生労働省)	http://www.ryouritsu.jp/index.html 事業主や働く方々に、仕事と家庭の両立に向けた様々な情報を提供しています。	
仕事と介護の両立支援 (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html 仕事と介護の両立のために役立つマニュアルや個人事例集などが掲載されています。	

(平成30年3月現在)

就労継続のための 両立支援制度・介護保険サービス等の活用事例

- ◆ 次頁からは、下の一覧にある10名の方の「仕事と介護の両立事例」を紹介していきます。お時間のない場合はまず、あなたの状況に近い事例を選んで読んでみてください。
- ◆ 各事例には、会社の両立支援制度と介護保険サービスを組み合わせて使う際のポイントや、労働者本人と要介護者の1週間のタイムスケジュールなどを紹介しています。

事例 ページ	労働者本人 居住地 性別・年代・就業形態 (職種・仕事内容等)	要介護者 居住地 労働者本人との続柄・年齢・要介護度 (介護状況等)	同居/ 別居等	事例の概要
事例 1 P. 24	東京都 女性・40代・正社員 (事務職)	東京都 実母・80代・要介護5 (認知症、ぜんそく)	同居	●認知症の症状が進み、日常生活のほぼ全てにおいて見守りや介助が必要な状態。平日は小規模多機能型居宅介護の泊まりを利用。週末は自宅で一緒に過ごす。
事例 2 P. 28	埼玉県 女性・40代・会社役員 (セミナー、執筆業)	埼玉県 実母・70代・要介護4 (認知症、うつ病等 認知症による徘徊等が時々ある)	同居	●10数年前にうつ病を発症し、その後、認知症を発症。徘徊等があり見守りが必要。両立のため、月～土まで通所介護を利用したり、出張時にはショートステイを利用。休息も確保。
事例 3 P. 32	千葉県 女性・40代・正社員 (ケアマネジャー)	千葉県 実父・80代・要介護3 (糖尿病、骨折) 実母・70代・要介護3 (脳梗塞)	同居	●20年ほど前に、母が脳梗塞を発症。当時は父が主たる介護者。7年前に父が大腿骨を骨折し入院。要介護となり、両親を介護。現在、父は特養へ入所し、母は在宅で介護。ショートステイを計画的に利用して両立。
事例 4 P. 36	東京都 女性・50代・正社員 (キャリアコンサルタント、人材サービス業)	東京都 実母・80代・要介護2 (難病、脳梗塞)	同居	●母が難病のため朝に体調の悪いことが多く、フレックス勤務で出勤時間を調整。脳梗塞も発症し、食事や排せつは自立しているが、入浴は介助が必要。
事例 5 P. 40	京都府 女性・50代・正社員 (専門学校の副学校長)	京都府 実父・80代・要介護4 (脳梗塞、大動脈瘤) 実母・80代・要介護2 (膝手術、肝臓がん等)	同居	●父母とも介護が必要な状態。外へ行くことを嫌がるため、訪問系のサービスを中心に利用。父は誤嚥性肺炎を繰り返し、転倒の危険性がある。ずっと家にいるため心身状態の低下が心配。
事例 6 P. 44	神奈川県 男性・50代・正社員 (建築設計)	高知県 実父・80代・要介護1 (うつ病、ペースメーカー装着) 実母・80代・要支援2 (脳梗塞)	別居 遠距離	●母が腰の骨折、さらに脳梗塞で倒れ、その時は父が介護を実施。その後、介護のストレスからか、父もうつ病を発症。 ●遠距離介護で、在宅での暮らしが厳しくなり、現在は夫婦でケアハウスに入居。
事例 7 P. 48	千葉県 男性・40代・正社員 (事務職)	千葉県 実父・80代・要介護4 (糖尿病) 実母・70代・要介護4 (認知症)	同居	●10年ほど、足腰の弱った父と認知症の母を介護。3年前、父母とも転倒で骨折し、半年入院。退院後、介護保険サービスの利用を開始。父が亡くなった後、母は平日にショートステイを利用。
事例 8 P. 52	三重県 女性・50代・正社員 (看護師)	三重県 夫・50代・要介護2 (肺がん)	同居	●夫が末期がんと分かり、亡くなるまでの2週間、介護休業を取得して看護に専念。在宅での看取りを実現。
事例 9 P. 56	香川県 女性・50代・正社員 (事務職)	香川県 実父・80代・要介護5 (交通事故で脳出血) 実母・70代・要介護1 (認知症、変形性股関節症)	別居	●父は交通事故で脳出血等の重傷を負い、要介護5に。父が入院中、母に認知症の症状が出始め、見守りが必要な状態に。 ●在宅での介護が厳しくなり、夫婦でサービス付き高齢者向け住宅の同室に入居。
事例 10 P. 60	三重県 女性・50代・正社員 (高校教諭)	三重県 夫・50代・要介護4 (脳幹梗塞)	同居	●夫が脳幹出血で倒れて入院。リハビリに付き添うため5か月間、介護休業を取得。退院後は、ほぼ全介助の状態、在宅での介護をスタート。機能回復を図りたい。

もっと事例を知りたい方は…… 厚生労働省のホームページには、これまでに作成された事例集が掲載されています。今回取り上げた事例以外にもさまざまな仕事と介護の両立事例がありますので、ぜひ参考にしてみてください。

【厚生労働省ホームページ】 TOP の検索ボックスで「仕事と介護の両立支援」と検索

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html



事例 1

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・40代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	事務職
	居住地	東京都
要介護者	性別・年齢	女性・80代
	労働者本人との続柄	母
	要介護度	要介護5
	認知症	認知症あり
	傷病・既往歴等	ぜんそく
	日常生活自立度・必要な介護の状況	ほぼ全てにおいて見守りが必要
	居住地	東京都
家族構成、介護分担の状況等		母と同居。弟は別居しており、直接的な介護は担当していないが、介護にかかる金銭的な負担を分担してくれている。 <pre> graph TD subgraph 同居 A[母 80代 要介護5] --- B[本人 40代] end subgraph 別居 C[弟] end A --- C </pre>

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～フレックスタイムと、上司による仕事の調整・配慮により、母の見守りと仕事を両立。その後介護の制度整備は進んだが、上司が変わり制度があっても使えない状況に～

- 母の介護が始まった頃は、会社として介護と仕事の両立支援にさほど力を入れていませんでしたが、上司が話しやすく理解がある人だったため、定時に帰ることのできる仕事を担当させてもらうなど、仕事面の調整や配慮をしてくれました。上司から人事に私の状況を伝えてもらったようで、人事からも相談事などないか連絡をもらいましたが、フレックスタイム制度以外に特段の制度を使わなくても、仕事がやりくりできる恵まれた状況でした。
- その後、上司が異動し現在の上司になった頃、会社として介護に係る両立支援制度を整備しようという雰囲気が出てきて、人事からはロールモデルとして、短時間勤務や在宅勤務・テレワーク等の制度を積極的に利用してほしいといわれるようになりました。しかし、現在の上司からは仕事の調整や配慮が特にないため、無理に制度を使っても仕事が終わらなかったり、自宅に仕事を持ち帰らないといけなくなったりするのではないかと不安があり、上司の理解や業務マネジメントがないと結局は制度があっても使えないと感じています。

両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は特に利用していません。介護のために休暇取得が必要な場合は、年次有給休暇で対応しています。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～平日はほぼ小規模多機能型居宅介護の泊まりを利用。週末を自宅で～

- 現在、平日はほぼ小規模多機能型居宅介護の泊まりを利用しており、週末を自宅で過ごしています。昨年、母の認知症の症状が進んできたことや、残業することが多くなったことなどから、小規模多機能型居宅介護に所属するケアマネジャーからの提案で泊まりの利用を増やしました。

自身が担っている介護

～平日は直接的な介護はないが、週末は身体介護や身の回りの世話全般を担当～

- 平日は泊まりのサービスを利用しているため直接的な介護は行っていないですが、週末に自宅に戻ってきたときは、身体介護（排泄介助、食事介助等）や、身の回りの世話全般を担っています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～良いケアマネジャーの条件は、要介護者の状態や自分の状況によっても変化～

- そのケアマネジャーを良いと思うかどうかは、相性のほか、そのときの要介護者の状態や自分の状況によって変わると思います。介護を始めた当初は介護についての知識が全くないため、積極的に提案してくれる人が良いと思いました。ただ、介護をしていく中で自分から徐々に提案できるようになるので、そのときには要介護者と介護者双方のことを考えて調整してくれる人、介護者の意見を否定しない人が良いと思います。
- これまでに何人かのケアマネジャーと関わりましたが、一度だけ全くやる気が感じられず、プロとしての資質に疑問を感じた人がいて、自分から変えてもらったことがあります。現在のケアマネジャーは、仕事と介護を両立していることも考慮してくれています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～引っ越しにより近所付き合いがなくなったことは後悔～

- 弟が別居しており、月1回程度、母の様子を見に来ます。介護に係る金銭的な援助と、困った時やサービスを変更する時の相談相手になってくれています。直接的な介護は担っておらず、本当はもっとしてほしいという気持ちもないわけではありませんが、介護に口出しをしない点については感謝しています。
- 母の介護が始まってから住環境を変えるために一度引っ越しをしたため、現在近所付き合いは全くありません。引っ越し前は、母は社交的で近所の人と付き合いがあったため、今振り返ると、引っ越しは母にはあまり良くなかったかもしれないとやや後悔しています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

地域包括支援センターからの連絡で、介護サービスの利用を開始

- 介護が始まる前、母の認知症による、もの盗られ妄想に悩んでいました。母から泥棒扱いされ、興奮して夜中に急に家を出て交番へ行った母を迎えに行くこともしばしばありました。それまでにも、なんとなく様子がおかしいと思うことが何度かありましたが、日常生活は自立していて、認知症とは思っていませんでした。
- 当時、介護に関して何もわからない状態でしたが、母の認知症により気分が落ち込んで、自分から行動する気力もおきませんでした。非常にストレスが大きかったため、おそらく「介護うつ」の状態に近かったのではないかと思います。
- 地域包括支援センターの存在は知りませんでしたが、認知症の母が交番に行ったことを受けて、警察からセンターに連絡があったようで、職員の方から連絡をもらうことができ良かったです。センターの窓口を訪問し、要介護認定を受け、介護保険サービス利用につながりました。

働く介護者の「介護カフェ」に参加

- 地域包括支援センターとつながってから後は、自分で情報収集をしたり、介護の会に行ったりするなど、自分から行動を起こすようになりました。
- 介護の会に参加したきっかけは、一人で介護をしていて先が見えない不安などから辛くなってきて、他の人はどうしているのか知りたい、話を聞いてみたいと思ったためです。働く介護者のカフェに誘ってもらう機会があり、勇気を出して参加してみるととても良かったです。そのカフェには、今も時々参加しています。

6 介護をしながら働いている方へ

専門職・相談者の支援状況

- 以前は、小規模多機能型居宅介護の泊まりのサービスを利用することに抵抗感があり、ほとんど利用したことはありませんでしたが、毎日定時まで急いで仕事を切り上げて家に帰る生活が続き、追い詰められていました。定期的に泊まりを利用することで気持ちの余裕が持てるようになりました。
- 自分にとって介護の負担が大きすぎると長続きしません。ケアマネジャーに相談したり、同じように働きながら介護をしている人の話などを聞きながら、仕事と介護の両立を無理なく継続できる形を作っていくことが大事だと思います。

7 一週間のタイムスケジュール（デイサービスを中心に利用していた頃）

	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者
6:00	食事等 介助	朝食・服薬・着替え	食事等 介助	朝食・服薬・着替え	食事等 介助	朝食・服薬・着替え	食事等 介助	朝食・服薬・着替え	食事等 介助	朝食・服薬・着替え	食事等 介助	朝食・服薬・着替え	食事等 介助	朝食・服薬・着替え
7:00														
8:00	仕事	デイサービス	仕事	自宅 （ネットカメラで見守り）	仕事	デイサービス	仕事	自宅 （ネットカメラで見守り）	仕事	デイサービス	自宅	自宅	自宅	自宅
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬	夕食準備・食事等 介助	夕食・服薬
20:00														
21:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝
22:00														
23:00														
24:00														

事例 2

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・40代
	就業形態	会社役員
	職種・仕事内容等	セミナー、執筆業
	居住地	埼玉県
要介護者	性別・年齢	女性・70代
	労働者本人との続柄	母
	要介護度	要介護4
	認知症	認知症あり（レビー小体型認知症）。認知症は2011年に発症、当初、アルツハイマー型認知症との診断だったが、2017年にレビー小体型に変わった。
	傷病・既往歴等	・うつ病（2004年に発症） ・糖尿病 ・ひざの人工関節置換手術（2014年） ・乾癬性関節炎
	日常生活自立度・必要な介護の状況	・食事（食事を出されればひとりで口に運べる） ・排泄は基本的には自立だが、時々失敗もある ・歩行は自立 ・認知症による徘徊等が時々ある
	居住地	埼玉県
家族構成、介護分担の状況等		
姉が1名おり、通院同伴を分担して行っている。 <pre> graph TD subgraph 同居 Mother[母 70代 要介護4] --- Worker[本人 40代] end subgraph 別居 Sister[姉] --- SisterHusband[姉の夫] end Mother --- Sister </pre>		

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～両立を考え、あえて規則正しい勤務時間に。通院時は在宅勤務を活用。
午前中は通院付き添い、午後はデイサービスを利用し、自宅で仕事に集中～

- 会社役員であるため、比較的、柔軟な働き方が可能ですが、仕事と介護の両立のしやすさを考え、あえて規則正しい生活を送るために、通常の勤務時間は8時半～17時と設定し、残業はしないようにしています。どうしても残業が必要なときは、家に持ち帰り母が寝てから対応します。
- 2か月に1回、母の通院に付き添うため、在宅勤務をしています。午前中、病院に付き添い、お昼前にデイサービスへ送っていき、午後は自宅で仕事をします。
- 顧客側の体制が許せば、母の介護の事情で緊急対応しなければならない時に、打合せをキャンセルするのではなく、自宅からウェブ会議を行うこともあります。
- 会社のパソコンのデータは社長と共有しており、母の介護で何かあった際には対応をお願いできるようにしています。

両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は特に利用していませんが、上記の働き方の工夫にあるように、上司や顧客の協力を得ながら柔軟な働き方をしています。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～デイサービスを活用。心身の負担軽減や出張のためにショートステイも利用～

- 毎週月曜日から土曜日までデイサービスを利用しています。日曜日も、月2回はデイサービスを利用しています。デイリーで利用しているデイサービスの迎えは8時10分～8時30分頃で、送りは16時30分～17時頃です。送迎の前後は、自分が仕事で外出してしまっているので、その間ひとりで待つようにホワイトボードに書いて目につくところに置き、しつこく母に伝えています。最初は不安がって外に出てしまうこともあったため、出勤後、家の近くで様子を見るなどしていました。現在は自分が不在時の自宅の状況がわかるよう、カメラをとりつけて、居間と玄関の様子を確認できるようにし、外に出てしまった時には、戻るかケアマネジャー等に連絡しています。
- その他に訪問看護を週1回、ショートステイを月10日前後ほど利用しています。ショートステイは、自分が出張に行く際や、休息を取るために利用しています。出張が必要となる仕事の依頼があった際には、あらかじめショートステイが利用できることを確認してから引き受けるようにしています。

自身が担っている介護

～家事全般を担当。介護は身支度の介助程度に。睡眠時間をしっかり取るなど、介護疲れにならないように心がけ～

- 母の身支度の介助（着替え、デイサービスの準備、入れ歯洗浄等）以外に、基本的に直接的な介護は行っていませんが、食事づくり、服薬介助、洗濯、掃除等の家事全般を担っています。
- 母は深夜に起き出してしまうことがあります。それに合わせて毎回一緒に起きると体力がもたないため、睡眠時間はしっかりとるように心がけています。以前は、母の状態に対していらいらすることもありましたが、母の病気の特徴で母を変えることができないことを心と体で理解できたら、気持ちが落ち着きました。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～介護の専門職に介護の悩みも含め、困ったことは相談～

- 現在、主に関わっている専門職は、ケアマネジャー、訪問看護ステーションの看護師、ショートステイの職員、主治医です。ケアマネジャーは、仕事との両立や自分の悩みについて理解をしてくれており、私の心身の負担が大きいと感じて、ショートステイの調整等に積極的に動いてくれます。専門職間の連携もとれており、母に何かあった際にはすぐ情報共有がなされ、困っていることを伝えると、解決策をみんなで考えてくれるのでとてもありがたいと感じています。
- ケアマネジャーが開催するサービス担当者会議や要介護認定のための認定調査等は、できる限り自分の仕事が休みの日に開催してもらうようにしています。ただし、ケアマネジャーとの信頼関係を構築するのに2年以上の時間はかかりました。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～近所の住民による緩やかな見守りによる支え～

- 姉は、基本的に病院への付き添いを担当しています。
- 同じ地域に長く住んでいるため、近所の住民も母の状況への理解があり、緩やかに見守ってくれています。母がパジャマで外に出てしまったときは家の中に誘導してくれるなど、気づいたときに、自然に支援をしてくれています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

介護の専門職に自分の気持ちに気づいてもらう

- 母がひざの人工関節の手術をすることになり、退院時の対応を話し合うサービス担当者会議が開かれました。私は入院することで母の認知症が悪化してしまうのではないかと不安を強く感じていたのですが、なかなか気づいてもらえませんでした。そのような時、利用していた訪問看護ステーションの所長が自分の思いを言い当ててくれて、涙があふれてきました。その姿を見て、ケアマネジャーの自分に対する接し方も変わり、介護している家族がどう考えているのかを勉強したり、親身に寄り添って考えてくれたりするようになりました。その時から徐々に関係を構築できるようになり、今に至ります。

介護者自身の負担軽減のためにもショートステイを上手く活用

- ショートステイについては、もともと出張等がある際には利用していましたが、自分の心身の負担軽減や気分転換のために利用することへの抵抗がありました。しかし、主治医から、休息をとる必要があると指摘されたことをきっかけに、利用できるようになりました。その結果、ストレスが軽減されて、とても楽になりました。
- 今は1泊2日の利用が中心ですが、今後の、母が重度化した時の施設への入所も見据えて、少しずつ期間を延ばしていこうと考えています。母も自分も慣れていくことが必要だと感じています。

6 介護をしながら働いている方へ

- 自分の負担軽減のためにショートステイ等を利用することは抵抗があるかもしれませんが、家族が心身ともに健康でいることは、要介護者のためにも大切です。自分がストレスをためてしまうと、母にも悪影響が出ると感じます。
- つらいときには、その状況を正直にケアマネジャーなど周囲の方に伝えることが重要だと思います。ささいなことでも、専門職に相談して一緒に解決策を考えることで、気持ちも楽になりますし、自分では思いつかないアイデアももらえるので、大変助かっています。
- 働きたい、働き続けたいと強く心に思っていないと仕事と介護の両立は難しいと思います。
- 専門職には言えない悩みや日々の愚痴を介護者仲間に話すことがあります。共感してもらえるので心が楽になります。お互い様なので、私も話を聞くことがあります。情報共有にもなるので、有効な手段だと思います。介護の情報は介護経験者が一番持っています。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日						
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者					
6:00	食事等 介助 仕事	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助 仕事	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助 仕事	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助 仕事	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助 仕事	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助 洗濯・ 掃除等	朝食・ 服薬・ 着替え	食事等 介助 洗濯・ 掃除等	朝食・ 服薬・ 着替え					
7:00																			
8:00																			
9:00		デイサービス		デイサービス		デイサービス		デイサービス		デイサービス		デイサービス		デイサービス	デイサービス	デイサービス	デイサービス	レスパイト （自分の時間）	デイサービス （月に2回）
10:00																			
11:00																			
12:00																			
13:00																			
14:00		仕事		仕事		仕事		仕事		仕事		仕事		仕事	仕事	仕事	仕事	仕事	
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝	食事等 介助 洗濯・ 自分の時間	夕食・ 服薬 就寝					
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			
24:00																			

事例 3

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・40代
	就業形態	正社員
	職種・仕事内容等	ケアマネジャー (老人保健施設の介護職員だったが、母の介護をきっかけに在宅介護の勉強をしようと考えてケアマネジャー資格を取得。その後ケアマネジャーに転職)
	居住地	千葉県
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・70代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護3、母：要介護3
	認知症	父母とも認知症なし
	傷病・既往歴等	父：糖尿病・骨折、母：脳梗塞
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：今年6月より特別養護老人ホームに入所 母：食事・歩行は自立しているが、見守りが必要
	居住地	千葉県
家族構成、介護分担の状況等		県内に姉が1名いるが、子どもが小さく介護に関わることは難しい状況。 <pre> graph TD subgraph 同居 P1[父 80代 要介護3] --- P2[母 70代 要介護3] P1 --- W[本人 40代] P2 --- W end subgraph 別居 S[姉] --- SF[姉の夫] S --- C[子] end W --- S </pre>

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～残業が必要な場合はショートステイの利用日にあわせる～

- ケアマネジャーとして居宅介護支援事業所にフルタイムで勤務しています。
- 20年ほど前、老人保健施設に勤め始めたころに、母が脳梗塞を発症しましたが、当時は父が元気だったので、父が主たる介護を担っていました。その後、住宅改修等をしたことをきっかけに介護保険の勉強をしようと思い、介護福祉士やケアマネジャーの資格を取得しました。次第に父も介護が必要となってきたため、時間の融通が利く仕事をしたいと思い、ケアマネジャーに転職しました。
- 家を出るのは8時15分、帰宅は18時です。ふだんは残業せず、必要があればショートステイの利用日にあわせて残業するよう調整しています。

両立支援制度等の利用状況

～時間単位の有給休暇を活用～

- 時間単位での有給休暇取得が可能なので、病院の付き添いや緊急対応、ショートステイの送迎、サービス担当者会議、認定調査等のために利用しています。

- 自分以外にも介護をしている職員は多く、仕事と介護の両立に対して理解がある職場だと感じています。
- 緊急の場合には、職場を中抜けして様子を見に行くこともあります。上司も、必要があれば中抜けをしてもよいといってくれているので助かります。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～通所リハビリとショートステイを活用し、負担軽減～

- 母は、20年ほど前に脳梗塞を発症しました。現在は、通所リハビリを週に3回（火・木・土）、ショートステイを月に5～8日利用しています。その他、手すり・車いす・杖をレンタルしています。通所リハビリは、迎えが9時、帰宅が16時半なので、自分が不在の間は母一人で待ってもらっています。
- 父は、もともと糖尿病を患っていましたが、7年前に大腿骨を骨折し入院しました。退院後に老人保健施設へ入所し、退所後は併設の通所リハビリを週に3回（火・木・土）利用していました。通所リハビリが土曜日に休みの週は、木～月の5日連続でショートステイを利用していました。現在、父は特別養護老人ホームに入所しています。

自身が担っている介護

～自立を促すため、日常生活の介助をしすぎない～

- 朝と帰宅後に、ひととおりの家事を行っています。
- トイレや食事等の日常生活は、介助しすぎず、自立して行ってもらうことを心がけています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～ケアマネジャーだけでなく、事業所や病院のスタッフにも相談～

- 現在のケアマネジャーとは、15年のつきあいになります。こちらの提案を尊重し受け入れてくれるのでとてもありがたく、母も気に入っているのも、これからも継続していきたいと考えています。
- 通所リハビリやショートステイの職員、病院の相談員とも、日頃から仕事を通じて顔なじみということもあり相談しやすい関係が構築できています。サービス利用中の様子も教えてくれるので、とても参考になります。母が、自宅でできないことも通所リハビリではできていることがわかり、自宅でもやってもらうことを増やすことができました。要介護認定のための認定調査の際にも、自宅と通所リハビリ両方の様子を伝えられるのでより実態に即した判定を受けることができていると感じます。
- ショートステイの職員は、ケアマネジャーは重要な仕事だから、ぜひ辞めずに続けてほしいと声をかけてくれ、優先的に予約も取ってくれるなど協力的でした。また、病院の相談員も、父が老人保健施設に入所する際、どの施設であれば入所できるか熱心に探してくれ、大変ありがたかったです。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～介護をしている同僚と悩みを共有～

- 同じ職場に、同時期に介護をしている職員がおり、お互いの状況を相談していました。「家事や介護は終わりがないので、ある程度時間を決め、その中でやれることをやればよい」という話もできて気が楽になりました。
- 近所の住民は、以前からよく知っている仲ということもあり、日頃から両親のことを気にかけてくれています。父が骨折したときは近所の人が発見し、救急車を呼んでくれました。
- 姉は実家に帰ってくることが少なかったため、母の介護が始まった当初は、介護のことを相談していませんでした。その後、父の介護も必要となり、負担が大きくなったため姉に相談したところ、月に1回実家に来てくれるようになりました。ふだん一緒に暮らしていないと、なかなか状況を理解してもらうことが難しいと感じますが、気にかけてもらえるだけでも精神的な負担が軽減されると思います。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

在宅介護が始まる前から職場に状況を報告

- 父が入院・入所しているときから、早めに職場の上司に相談をしていました。在宅に戻った場合にはショートステイを利用することになると思うので、その場合、送迎のために2時間有休を使いたいと具体的に伝えていました。意識消失が頻繁に起こるということも話していたので、在宅になってから突発対応が起きた際も職場の理解を得やすかったです。
- 上司だけでなく、日頃から職場全体でそうした話をしています。お互いの状況を理解しているので、有休等も使いやすいと感じます。

ショートステイを活用して仕事や生活と介護を両立

- 時間の融通が利きやすい仕事ではありますが、どうしても残業が必要になることはあります。そうした際は、ショートステイの利用日にあわせて残業をするようにしています。休日に自分自身が休むためにも、ショートステイの利用は重要だと考えています。

6 介護をしながら働いている方へ

- 職場の理解がないと仕事と介護の両立は難しいと思います。早めに職場の理解が得られるよう、相談することが重要です。
- 介護サービスについても、ケアマネジャー等に相談し、一緒に予定を立てていけるとよいのではないのでしょうか。ケアマネジャーに任せきりにするのではなく、自分の働いている状態や希望も伝えたほうがよりよいプランづくりにつながります。ケアマネジャーの研修でも、介護者の負担軽減の視点も重要といわれるようになってきています。遠慮せず家族の悩みも話してほしいと思います。
- 介護サービス事業所の職員や病院の相談員に、ぜひ相談してみてください。職員側も、家族が忙しそうだからと遠慮していることがあります。職員と打ち解けることで、ふだんの様子などいろいろな情報がもらえるので、積極的にコミュニケーションをとることをおすすめします。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者
6:00	食事等 介助	朝食・着替え	食事等 介助	朝食・着替え	食事等 介助	朝食・着替え	食事等 介助	朝食・着替え	食事等 介助	朝食・着替え	食事等 介助	朝食・着替え	食事等 介助	朝食・着替え
7:00														
8:00	出勤	在宅	出勤	送迎 通所リハ	出勤	在宅	出勤	在宅	出勤	在宅	出勤	送迎 通所リハ	出勤	在宅
9:00	仕事		仕事		仕事		仕事		仕事		仕事		仕事	
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00	帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅		帰宅			
18:00	買物・食事等 介助	夕食	買物・食事等 介助	夕食	買物・食事等 介助	夕食	買物・食事等 介助	夕食	買物・食事等 介助	夕食	買物・食事等 介助	夕食	買物・食事等 介助	夕食
19:00														
20:00														
21:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝
22:00														
23:00														
24:00														

事例 4

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・50代
	就業形態	正社員
	職種・仕事内容等	キャリアコンサルタント、人材サービス業
	居住地	東京都
要介護者	性別・年齢	女性・80代
	労働者本人との続柄	母
	要介護度	要介護2
	認知症	認知症なし
	傷病・既往歴等	・約15年前に難病を発症　・4年前に脳梗塞を発症
	日常生活自立度・必要な介護の状況	・食事、排泄は自立　・着替えは自立だが介助がある方が望ましい ・入浴は介助が必要　・家の中では歩行器、外出時は車いすを利用
	居住地	東京都
家族構成、介護分担の状況等		もともとは別居だったが、母が脳梗塞を発症したことを機に同居。現在は本人と母の2人暮らし。親族との介護分担はなし。 同居 母（80代） 要介護2 本人 （50代）

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～フレックス勤務と在宅勤務制度を活用して、母のケアの時間と働く時間を確保～

- 人材サービス業のキャリアコンサルタントとして、今の会社で22年間働いています。会社のフレックス勤務と在宅勤務制度は、事由に関わらず利用できる環境にあり、私は両者とも使っています。
- 母は難病で、朝に体調が良くないことが多いので、フレックス勤務を使って出勤時間を遅らせています。また、毎週木曜日は在宅勤務にしており、勤務中はスカイプ（インターネット電話サービス）に常に接続しています。スカイプで社内会議にも出られるため、あまり出勤の必要性を感じません。なお、在宅勤務は育児中の同僚も利用しています。
- 私はキャリアコンサルタントですが、介護のために営業の目標を下げてほしいと思うことはありません。フレックス勤務を使っているだけで勤務時間数は所定労働時間数から減っていませんし、在宅で問題なく仕事ができる環境なので、特別な配慮は必要ありません。
- 残業はあまりなく、月に3～4時間程度です。繁忙期でも15時間程度です。ただ、月に約30人のスタッフと面談があり、時にはその時間帯が夜間になることもあります。面談や、フレックス勤務で退勤時間が遅かったりするので、夕食が夜遅くにならないよう母とは別々に夕食をとっています。

両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は利用していませんが、仕事と介護の両立にあたっては、職場の理解に助けられています。
- また、会社も「顧客との約束を守ることと成果を出すことができれば、在宅勤務でも構わない」という姿勢です。会社自体が多様な働き方を推進しているので、休みも取りやすいです。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護・医療に関わるサービスの利用状況

～複数の介護・医療サービスを組み合わせて利用～

- デイサービス、訪問介護、訪問リハビリテーション（医療保険）、配食サービスを利用しています。利用頻度は、訪問介護が平日週5日、デイサービスが週2日（火曜日と木曜日）、訪問リハビリテーションが週1日（水曜日）、配食が週1日（木曜日の夕食）です。
- 訪問介護は、平日16時から、1時間15分間利用して、主に夕食の準備を依頼しています。また、通院時の付き添いもお願いしています。
- デイサービスは週に2日のペースで通っていますが、長い時間だと本人の負担になるため、うち1日は利用時間を短くしています。デイサービスを選ぶときは、いくつかの事業所を見学しました。母はお風呂が大好きなので、広い個浴である点を重視して今の事業所に決めました。
- 訪問リハビリテーションは、医療保険で利用しています。母の難病にリハビリテーションが必要なため、通所だと体力的に継続することが難しいため、訪問にしています。

自身が担っている介護

～日常の家事と入浴介助、通院付添を担う。時には有給休暇を取得して対応～

- 日常の食事作りを含む家事と週1回の入浴介助、月に2日程度の大学病院への通院の付き添いをしています。病院は待ち時間が長いため、通院の日は有給休暇を取得しています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～母の難病治療に関しては主治医、介護サービスの利用に関してはケアマネジャーに相談～

- 介護についての主な相談相手は、母の主治医とケアマネジャーです。主治医とは、母に難病の炎症が起きた時にメールでやり取りをしています。
- また、難病による入退院が多いため、地域包括システムによって、病院とケアマネジャー、大学病院と地域の病院が母の情報を連携してくれるので助かっています。病院にも地域連携相談員がいるので、相談にのってもらっています。退院後の生活の組み立てにも関わってくるので、病院選びは重要だと思います。
- ケアマネジャーとは、母がデイサービスや訪問介護を休む際に、メールで連絡をしています。また、月に1回、面談をしています。自分と母をバランスよく見てくれていて、利用者視点に立った支援を考えてくれます。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～別居の時は近隣の友人に見守りを依頼。同居後は地域のイベントに参加して近隣に要介護者の存在を知らせる～

- 母が特定疾患の難病を発症したのは55歳くらいの時でした。医師から介護保険サービスの利用を勧められ、要支援の認定を受けました。その時点では母と別居しており、母の自宅の近隣の友人に、時折様子を見てもらうようお願いをしていました。
- その後、母が要支援から要介護になり、4年前に脳梗塞を発症したことをきっかけに同居を始めました。地域の防災訓練が年2回あり、私は防災委員なので、車いすの高齢者がいるということを近隣の人に知らせて、何かあった時に気にかけてもらえるようにしています。
- 「地域力※」は重要です。別居の時でも、母の近所に介護をしていた友人がいて、情報提供をしてっていました。

※地域力：居住地域の人々と接点を持つこと、関係を築くこと、情報を得ること

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

要介護者に気持ち良くサービスを利用してもらえるよう環境を整える

- 過去には、母がデイサービスや訪問介護のヘルパーを変更したいとよく言っており、ケアマネジャーに相談することが多々ありました。最初は、「もう少し様子をみて考えよう」と思っていたのですが、それではやはり上手くいきませんでした。それから「母が気持ち良く楽しく過ごせるように」と本人視点で依頼しています。失敗を繰り返しながら、現在の「母も自分も困らない介護の形」を作っていました。
- 要介護者が介護サービスを受けたくないとなると、その説得にエネルギーを費やすことになるため、「いっそ退職して介護をしよう」と思ってしまう気持ちはよく分かります。仕事と介護の両立に人間関係は大きな影響を与えます。母と病院、母とヘルパーの関係が良くないと、自分は仕事に行けなくなるため、関係構築に注力しています。

介護保険制度以外のサービスも活用する

- 介護サービスは、組み合わせの仕方がポイントだと思っています。仕事が忙しくて本当に困った時は、民間の見守りサービスを利用しています。
- 民間のサービスは料金が高い分、サービスに対する要望が言いやすい点や、いつでも気軽に依頼しやすい点が良いと感じています。

介護サービスの利用によって、介護者の孤独感を解消できる

- ヘルパーとの人間関係次第で、介護者は「見てくれている人がいる」という気持ちを持ち、孤独感がなくなると思います。家にあまり入られたくない人もいるでしょうが、自分で頑張って介護をしようとする人ほど孤独感が強くなってしまおうと思います。

6 介護をしながら働いている方へ

自分の人生を大切にし、自分を犠牲にしない

- 介護を始めた時に「絶対に自分を犠牲にしない」と決めました。「介護によって自分は犠牲になっている」と思った途端、自分と親との関係がそれまでとは異なるものになってしまいます。人から「自分を犠牲にしながら介護をしていて偉いね」と言われることがありますが、

私は全くそのつもりはありません。介護は仕方によっては自分の人生に価値を与えてくれると思っています。

- また、ケアマネジャーも介護が始まった頃に「絶対に仕事はやめないでください」と言ってくれました。自分の老後もあるので、働いてお金を貯めておく必要があります。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日							
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者						
8:00	自宅（食事準備・介助等）	朝食・ 着替え	自宅（食事準備・介助等）	朝食・ 着替え	自宅（食事準備・介助等）	朝食・ 着替え	（食事準備・ 介助等） 自宅 在宅勤務	朝食・ 着替え	自宅（食事準備・介助等）	朝食・ 着替え	（食事準備・ 介助等） 自宅	朝食・ 着替え	（食事準備・ 介助等） 自宅	朝食・ 着替え						
9:00		自宅		自宅		自宅		自宅		自宅		自宅		自宅	自宅	自宅	自宅			
10:00				送迎				デイサービス				送迎			デイサービス					
11:00				通勤								通勤					通勤	通勤	通勤	通勤
12:00	勤務	昼食	勤務	勤務	勤務	昼食	在宅勤務	勤務	勤務	昼食・ 介助	自宅	昼食	自宅	昼食						
13:00		自宅				訪問介護				自宅		訪問介護		自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅
14:00										訪問リハ				入浴介助		入浴				
15:00										自宅				送迎		訪問介護		自宅		自宅
16:00	訪問介護	送迎	訪問介護	送迎	訪問介護	自宅	送迎	訪問介護	自宅	送迎	訪問介護	自宅	送迎	訪問介護						
17:00															夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
18:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	家事・見守り等	自宅	家事・見守り等	自宅	家事・見守り等	自宅	家事・見守り等	自宅	家事・見守り等						
19:00																				
20:00																				
21:00																				
22:00	帰宅	家事・ 見守り等	帰宅	家事・ 見守り等	帰宅	家事・ 見守り等	家事・ 見守り等	帰宅	家事・ 見守り等	家事・ 見守り等	家事・ 見守り等	家事・ 見守り等	家事・ 見守り等	家事・ 見守り等						
23:00	自分の時間		就寝		自分の時間			就寝							自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝
24:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝						

事例 5

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・50代
	就業形態	常勤・正社員
	職種・仕事内容等	専門学校・副学校長
	居住地	京都府
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・80代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護4、母：要介護2
	認知症	父：脳血管性認知症、母：認知力低下
	傷病・既往歴等	父：脳梗塞、大動脈瘤 母：膝手術、皮膚がんの手術経験あり。 肝臓がんが見つかったが、治療は負担が大きいため、様子をみている。
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：歩行は自立。排せつは一部介助が必要。更衣は介助が必要 母：排せつは一部介助が必要
	居住地	京都府
家族構成、介護分担の状況等		同居 父（80代）要介護4 母（80代）要介護2 本人（50代） 別居／遠距離 兄 兄の妻

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～職場で介護の状況をオープンにして、お互いに助け合い～

- 職場では、介護の状況をオープンにしています。教職員は全13名で、うち6名は就学前の子どもがいます。皆で子育てや介護の状況、悩みを共有し、何かあれば柔軟に休みをとるようにと話しています。自分も必要な場合には休むようにしています。
- 介護はこれから誰もが直面していくものなので、自分の経験を職場でオープンにすることで、他の職員の役に立ちたいと考えています。職場には老年看護学や在宅看護学を専門とする教員もいるので、専門的なアドバイスをもらうことができ、助かっています。

両立支援制度等の利用状況

～時間単位の有給休暇を活用～

- 2年前から時間単位で取得できる有給休暇制度が導入され、この制度をよく活用しています。1時間単位から取得可能で、上限は年間40時間です。
父母が訪問診療に切り替える前は毎週のように通院の付き添いが必要で、その際にも利用していました。病院や職場、自宅が近いので、通院付き添いの場合、2時間程度の有休を取得

すれば、対応できます。

- 父母が、朝、体調が悪い時なども、様子を見るために1～2時間、有休を取得しています。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～日中不在のため、訪問系のサービスで、毎日、昼間に誰かの目が入るように～

- 父母とも、訪問看護（週1）、訪問介護（週5）、訪問リハ（週1）、訪問歯科診療（月1）、訪問診療（月2）を利用して、毎日、誰かの目が入るようにしています。外へ行くことを嫌がるため、訪問系のサービスを中心に利用しています。
- 父は誤嚥性肺炎を繰り返しているほか、食欲低下で体重が減少し、転倒の危険性もあります。ケアマネジャーが主催し、介護サービス提供者等が参加するサービス担当者会議では、今後とも肺炎を繰り返した場合の対応方法について話し合われました。本人は在宅生活を続けていきたいと考えているため、点滴が必要となったら訪問看護で対応すること、今後ベッドを入れるかどうかなどを話し合いました。サービス担当者会議は、ふだん、別々に介護サービスを提供している専門職同士が、直接、顔を合わせて、対応方法について話し合うことができるとよいと思います。

自身が担っている介護

～自身の休息時間の確保が課題～

- 父母とも通所系サービスの利用を嫌がり、土日もしっかりと家にいます。そのため、休みの日も父母の対応や家事に追われて、自分の休息時間を確保することができていないことが課題です。今後、土日にも、訪問介護を利用することを検討しています。
父母は仲がよく、あえて外で人と交流する必要がないと考えている様子ですが、ずっと家にいるので、心身の状態が低下するのを心配しています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～キーパーソンはケアマネジャー。自分のことも相談～

- ケアマネジャーは、父母や自分の状態を踏まえて、早目にサービスの提案をしてくれます。キーパーソンはケアマネジャーだと思っています。サービス担当者間の連携もしっかりと行ってくれます。
- ケアマネジャーは、介護者である自分のことも心配してくれていて、自分自身のことも相談しています。両親2人を介護しているので負担が大きいのだろうと、休息を得られるような介護サービスの利用方法を勧めてくれました。しかし、父母がサービス利用を嫌がるため、利用には至っていません。引き続き、様子をうかがいながら、支援方法を検討してくれています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～他の家族から介護への協力が得にくい時は、割り切りも必要～

- 兄は遠方にいるため、日々の父母の状況を共有しづらい状況にあります。兄の妻（義理の姉）も仕事をしており、高齢の両親がいるということもあるので、兄夫婦も大変なのではと考えてしまい、自分が大変であっても言い出しにくい反面、自分も働いている中での介護なので、なぜ自分ばかり介護の負担が大きくなってしまうのかという気持ちもあります。
- 泊まりの出張がある時には、兄と義理の姉に来てもらっています。対応してほしいことを伝え、その時は対応してもらえますが、その後、兄からは様子を探るような連絡はありません。細かいところまで理解してもらうことは難しいと、割り切ることも必要だと感じています。そうすると気持ちが楽になりました。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

要介護認定を受けることで、仕事との両立にも資するサービス利用へ

- 自分が入院したことをきっかけに、入院期間、父母の支援が必要となると思い、要介護認定を受けました。そのようなことが起きなければ、要介護認定を受けないままだったかもしれません。
要介護認定を受けることで、ケアマネジャーのアドバイスを受けながら、仕事との両立にも資するサービスの利用を行うことができます。
- 通院から訪問診療に切り替えたのもケアマネジャーのアドバイスがきっかけです。近隣に訪問診療を行う熱心な医師がいるということで、紹介してくれました。通院の負担は大きかったので、訪問診療に切り替えて、自分自身も楽になりました。

連絡ノートで介護サービス提供者と日々連携

- 訪問看護や訪問介護等のサービス提供者とのやり取りは、自宅にノートを置いて行っています。じっくりと話す時間を作ることは難しいですが、ノートに丁寧に記録を残してくれるので、情報を共有することができます。
- ノートでは、例えば、自分からヘルパーに対して「父は熱が出たため、作ってくれた食事を残してしまいました。こういったものなら食べることができます」「母がご飯の炊き加減が固いと言っているので、水加減を調整してください」など、細かく要望を書くようにしています。自分が作ったものを食べてくれたかどうか、要望はないか等、把握できれば改善できないと思うので、できるだけ詳しく伝えるようにしています。ヘルパー側からも、これは買っておいてほしいなどの希望が書いてあったりします。

6 介護をしながら働いている方へ

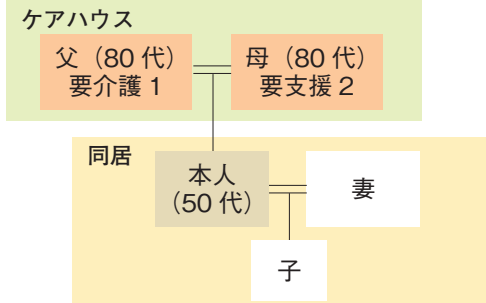
- 介護をしている家族の体験談を読むことで、様々な介護の仕方、仕事との両立のあり方があるということが分かりました。例えば、仕事が息抜きともなること、必ずしも毎日お風呂に入れなくてもよいこと、他の家族の協力が得られない時には割り切りも必要だということなど、なるほどと思うことがあり、とても参考になりました。
いろいろな介護者の話を聞いたり、読んだりすると、自分が思いもしなかった考えに触れることができ、頑張りすぎていたことに気づいたりもして、気持ちが楽になります。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者
6:00														
7:00	排泄介助 等	起床、 排泄介助	排泄介助 等	起床、 排泄介助	排泄介助 等	起床、 排泄介助	排泄介助 等	起床、 排泄介助	排泄介助 等	起床、 排泄介助	自宅	自宅	自宅	自宅
8:00	仕事		仕事		仕事		仕事		仕事					
9:00														
10:00		起床		起床		起床		起床		起床				
11:00		訪問介護 布団上げ、更衣、 食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、 食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、 食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、 食事介助等		訪問介護 布団上げ、更衣、 食事介助等				
12:00								訪問介護 入浴等						
13:00														
14:00		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等		訪問介護 食事作り等				
15:00														
16:00										※父・言語聴覚士によるリハ ※母・股関節				
17:00														
18:00														
19:00	入浴、着替え の介助等	食事	入浴、着替え の介助等	食事	入浴、着替え の介助等	食事	入浴、着替え の介助等	食事	入浴、着替え の介助等	食事				
20:00														
21:00	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝	家事・自分の時間	就寝				
22:00														
23:00														
24:00														

事例 6

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	男性・50代
	就業形態	正社員
	職種、仕事内容等	建築設計
	居住地	神奈川県
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・80代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護1、母：要支援2
	認知症	父母とも認知症なし
	傷病・既往歴等	父：うつ病、ペースメーカー装着、母：脳梗塞
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：食事・歩行などは自立（歩行器利用） 母：食事・歩行などは自立（歩行器利用）
	居住地	高知県
家族構成、介護分担の状況等 姉弟は早くに他界し、妻は子どもがまだ小さく子育てに手がかかるため、自分が主となって両親の介護を行っている。  <pre> graph TD subgraph ケアハウス A[父 80代 要介護1] --- B[母 80代 要支援2] end subgraph 同居 C[本人 50代] --- D[妻] C --- E[子] end A --- B C --- D C --- E </pre>		

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～遠距離介護のため、日頃の働き方は特段変化なし。専門性が高く仕事の代わりが効かないため、休暇を取得する際にはあらかじめ仕事を調整～

- 建築設計の仕事をしています。両親が高知県に住んでおり、遠距離介護のため平日の働き方は特に変えていません。両親の状況悪化に伴い、早期に職場の上司に状況を伝えて相談しました。
- 専門性が高く、誰かにすぐ変わってもらえる仕事ではないため、介護のために休暇を取得する際は、あらかじめ仕事の調整を付けておくことが必要になります。

両立支援制度等の利用状況

- 役所や病院の手続き、施設探しなどのために帰省する必要があるときは、月曜日や金曜日に介護休暇や有給休暇を取得して、2泊3日が高知へ帰省しています。会社の制度が拡充され、両親とも介護が必要で要介護2以上などの条件を満たせば、介護休暇が年間15日付与されるようになりました。
- 介護休暇、有給休暇とも、時間単位で取得可能です。役所の手続きは平日しかできませんが、病院の手続きは土曜日の午前中も可能なので、金曜日に夕方1時間早く仕事を切り上げてその日のうちに高知へ移動することもあります。定時退社だと間に合わないため、時間単位で休暇が取得できるのは助かります。また、月曜日の朝に高知を出て午後から仕事をする際にも、時間単位の休暇を活用しています。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～ケアハウスに入居し、週3回訪問介護を利用。
両親がサービス利用に抵抗があるため、訪問看護は利用できず～

- 母は数年前に腰の骨を折って要介護認定を受けており、さらに一昨年、脳梗塞で倒れました。その後、母の介護を行っていた父が介護のストレスからか、うつ病を発症しました。
- 自宅での二人暮らしは難しいと考え、ケアマネジャーからいくつか施設を紹介してもらい、介護休暇を取得して何か所か見学しました。施設選びでは、自宅からあまり遠くないこと、空港からのアクセス、夫婦用の部屋があること、施設の雰囲気などを重視しました。どの施設も空室はなく、入居待ち期間がありましたが、運よく見付き、ゴールデンウィークの長期休暇を利用し、引っ越しを行いました。
- 現在、父母ともにケアハウス（60歳以上で自立もしくは軽度の介護が必要な人が入居可能な施設）に入居しており、介護保険サービスは、父母それぞれについて、訪問介護を週3回（火・木・土／14～16時）利用しています。食事は施設で準備されるため、掃除、洗濯、買い物、入浴などをお願いしています。
- ケアハウスは生活が自立していることが条件となっていて、例えば、自立の観点から4階の食堂へ自分でいくこと、自分で配膳することを促しています。今後、介護の状態が重くなって、自立が難しくなると別の施設に移る必要が出てくるかもしれません。
- ケアマネジャーは訪問看護の利用を勧めてくれていますが、両親ともサービス利用に抵抗があり嫌がるので利用していません。父はうつ病のため、新しいことに否定的になってしまう傾向もあるのだと思います。

自身が担っている介護

～1日1回両親に電話し、様子を確認。長期休暇や帰省の時にあわせて
通院の付添いやサービス担当者会議に出席～

- 日頃、1日1回、両親に電話をしています。緊急時や入院中は、毎月帰省してましたが、飛行機代などが相当かかることもあり、現在は2～3月に1回の頻度で帰省しています。
- お盆などの長期休暇を利用して通院に付き添い、病院の医師から話を聞くようにしています。また、ケアマネジャーが招集するサービス担当者会議を帰省にあわせて開催してもらい、出席しています。帰省した際には、ケアハウスの来客用の部屋に泊まっています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～困ったことがあればケアマネジャーに相談～

- 介護のことは主にケアマネジャーに相談しています。ケアマネジャーがLINEで自分と妻のグループを作ってくれ、相談事は主にLINEでやりとりし、必要があれば電話もしています。LINEにより連絡の時間帯の融通が利き、妻とも情報共有でき有効です。父の通院補助や介護タクシーの依頼なども対応してくれ、大変助けられています。
- うつ病の父と、自由に外出できない母が同じ部屋に入居しており、母のストレスが溜まって

いることが心配ですが、ヘルパーもケアハウス入居前からお願いしているベテランの方でケアマネジャーと連携しており、父や母の様子で心配なことがあればケアマネジャーに連絡してくれます。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～近所の民生委員が買い物のサポートや日常的な見守りを支援～

- 実家の隣の家は自分が小さな頃から知り合いのため、帰省すると挨拶に行っていました。父がうつ病を発症する前から、両親の日常生活を見て、施設探しを進めてくれていました。また、父にうつの症状が出るようになった頃、父が隣の民生委員に相談し、その民生委員が個人的に買い物へ行くついでに自宅に寄って、買い物をサポートしてくれるようになりました。
- 父にうつの症状が出るようになった頃、父が隣の民生委員に相談し、その民生委員が自分の買い物のついでに自宅に寄って、買い物をサポートしてくれるようになりました。
- 父母が転倒して入院したときも、すぐに高知に帰ることができなかったため、入院に必要な衣類の支度などを、民生委員が自宅に来てサポートをしてくれました。
- 子どもがまだ小さく手がかかるため、妻は介護のために頻繁に高知へ行くことが難しい状況です。ただ、もしそうでなければ、妻が介護にかかりきりになっていたかもしれません。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

社内で開催される介護経験者の交流会に参加し、情報収

- 社内で、介護経験者とこれから介護を行うことになりそうな社員が集まって話をする会があり、積極的に参加し、情報交換をしています。
- こうした介護経験者の交流会や、介護に関する情報は社外のサイトで自由に入手できますが、自分がそのような立場にならないと興味がわかないというのが実態です。介護は突然始まると実感しました。前もって情報を得ておくことは大切なことだと思います。

手続に必要な問合せ先や両親とのやりとりを介護ノートに記録・整理

- 年金や高齢者の納税証明などの手続きを両親が自分でできなくなりましたが、自分も経験がないため、インターネットで調べたり市役所に問い合わせる手続きすることが大変でした。息子が手続きを代行するのに本人の委任状が必要な場合があり、両親に書いてもらう必要が出てきます。役所の対応も書類によって異なっていて、それぞれに問い合わせ窓口も異なっており、非常にわかりにくかったです。
- ただ、最近は役所への問合せ、手続きがメールや郵送でもできるものが増えてきました。両親あてに郵送される役所の書類などで転送してもらえるものは、手続きし、自分の家へ送ってもらうようお願いしています。また、備忘録のために介護手帳を作り、帰省先で両親とやりとりをしたことや、手続きの際に必要な問い合わせ先などを一冊のノートに記録するようになりました。

6 介護をしながら働いている方へ

- 両親が遠方に住んでいるため、近所の方の見守りにはとても助けられました。近所の人から、父に心配な様子がみられるということを教えてもらったこともありました。両親が元気なう

ちから、帰省したときに菓子折りを持って挨拶に行くなど、顔の見える関係を築けるとよいと思います。ケアハウスへ入居後、実家が無人のため、隣の方に鍵を預かってもらい、台風などの緊急時の対応をいただいています。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日					
	労働者 本人	要介護 者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者				
6:00	起床		起床		起床		起床		起床		起床		起床					
7:00	仕事	朝食・服薬・ 着替え	仕事	朝食・服薬・ 着替え	仕事	朝食・服薬・ 着替え	仕事	朝食・服薬・ 着替え	仕事	朝食・服薬・ 着替え	高知 （ケアハウスで両親の見守り）	朝食・服薬・ 着替え	高知 （ケアハウスで両親の見守り）	朝食・服薬・ 着替え				
8:00		ケアハウス		ケアハウス		ケアハウス		ケアハウス		ケアハウス		ケアハウス						
9:00																		
10:00																		
11:00	ケアハウス		訪問介護		ケアハウス		訪問介護		ケアハウス		訪問介護		ケアハウス					
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00	帰宅	ケアハウス	ケアハウス	ケアハウス	ケアハウス	ケアハウス	ケアハウス	高知へ移動	ケアハウス	自宅へ移動	ケアハウス	就寝						
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	就寝	自分の時間	就寝	就寝						
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	就寝	自分の時間	就寝	就寝						
24:00																		

事例 7

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	男性・40代
	就業形態	常勤・正社員（昨年まで同じ会社の契約社員として勤務）
	職種・仕事内容等	事務職
	居住地	千葉県
要介護者	性別・年齢	男性・80代（昨年他界）、女性・70代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護4（亡くなった当時）、母：要介護4
	認知症	父：認知症なし、母：認知症あり
	傷病・既往歴等	父：糖尿病
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：排泄介助等の身体介護、食事等身の回りの世話、通院付添等 母：排泄、食事は自立。身の回りの世話や通院付添等
	居住地	千葉県
家族構成、介護分担の状況等 母親と同居。同じマンションの別階に姉（夫と子ども2人の4人家族）が居住し、介護や身の回りの世話等を分担している。 <pre> graph TD subgraph "同居 ※昨年他界" F["父 (80代) 要介護4"] M["母 (70代) 要介護4"] W["本人 (40代)"] F --- M M --- W end subgraph "同じマンション内" S["姉"] SF["姉の夫"] C1["子"] C2["子"] S --- SF SF --- C1 SF --- C2 end </pre>		

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～日頃から同僚・上司に介護していることを伝え、「残業しない」宣言をして仕事を調整。もともと残業は少なく、職場は休みやすく、帰りやすい雰囲気～

- 介護のために急に休むということがあるため、職場では、日頃から誰に対しても介護をしていることを伝えていました。同僚には飲み会の席で話題にしたり、上司には年2～3回面談の機会があるのでそこで正式に伝えたりしました。
- また、両親を在宅で介護していたため、「残業をしない」ということを宣言しました。もともと残業は少ない部署で、あっても月10時間ほどではあるものの、打ち合わせが延びたりすると困るため、はっきり伝えました。周囲も理解があり、休みにくい、帰りにくいといったことがないのはありがたかったです。

両立支援制度等の利用状況

- 会社独自の制度として介護休暇が有給で取得できるため、通院付添いやサービスの契約、役所の手続き等のために使っています。半日単位や時間単位でも利用できるため、できるだけ残しておくよう、通院時間にあわせて時間単位で取得することが多かったです。

- 介護休暇を使い切ったあとは有給休暇を取得しています。こちらも時間単位で利用することができます。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～週3日デイサービスを利用。負担軽減・レスパイトのため月1回ショートステイも利用～

- 10年ほど前から足腰が弱ってきた父と、認知症の母の介護をしてきましたが、5年前に姉が住むマンションに引っ越しをし、その後は姉のサポートもあり介護保険サービスを利用しなくても何とか生活できていました。
- 3年前、父が転倒した1週間後に母も転倒して骨折してしまい、半年ほど入院しました。それをきっかけに父母ともに要介護認定を受け、退院後、介護保険サービスの利用を始めました。両親とも同じ事業所を利用し、デイサービスを週3回（月・水・金／9時～17時）、レスパイト（介護者の休息）を目的にショートステイを月1回、1週間程度まとめて利用しました。また、デイサービスやショートステイの送り出しの際のみ、訪問介護を利用しました。その他は、福祉用具のレンタル（車いす、ベッド、手すり）などです。
- また、介護保険サービス外ですが、WEBカメラを購入・複数台設置し、両親だけで自宅にいるときはスマートフォン等で随時、家の中の状況を確認できるようにしました。
- 昨年父が亡くなり、母は現在、平日（月曜～金曜）はショートステイを利用しています。

自身が担っている介護

～身体介護や身の回りの世話、通院の付添等を担当。夜は睡眠時間をしっかりとるように～

- 身体介護や、食事等の身の回りの世話、通院付き添い等を姉と分担しています。食事作りは、主に姉が担当しています。
- 父は排泄介助が必要でしたが、夜中のおむつ交換は体力的に大きな負担になるため、諦めていました。自分自身が倒れずに生活を継続できることが大事だと考えていたからです。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～「仕事と介護の両立相談シート」を活用して仕事の状況などをケアマネジャーに伝える～

- 会社で、ケアマネジャーに渡すための「仕事と介護の両立相談シート」という書式を作成していて、このシートを活用して、ケアマネジャーに会社の制度を説明したり、自分の状況を伝えました。
- ケアマネジャーは月1回、私の休みに合わせて訪問してもらっています。その際に、サービス利用の確認や相談にのってもらっています。それ以外に連絡を取ることはあまりありませんが、母の体調が悪いときなどに、ケアマネジャーから電話がかかってきて様子を伝えるなどしてくれます。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～町内会の活動に参加し、何かあったときに助け合える関係を～

- マンションの町内会に加入して、活動に参加しています。町内会に入ろうと思ったのは、自分自身が近所づきあいを広めたいと思ったことと、近所の人に母のことを気にかけてもらいたいという理由からでした。近所づきあいは、自分自身の息抜きにもなっています。
- 町内会のメンバーには、母親が認知症であることや徘徊する可能性があることを伝えてあります。火事や災害時など、何かあった場合には協力してもらえようをお願いしています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

介護の知識があったおかげで、両親や自分が希望する介護を実現

- 約15年前、介護をすることになるとは考えていませんでしたが、ホームヘルパー 2 級の勉強をしていたため、後々その知識が役に立ちました。両親とも要介護 4 と認定されても、在宅で介護をしようと思ったのは、介護に関する知識があらかじめあったおかげです。両親や自分が希望する介護をする上での選択肢が広がりました。
- 人事部主催の介護セミナー等が年数回程度社内で開催されており、地域包括支援センターについての周知や介護経験者の話を聞く機会など、介護の基礎知識に関する啓発を行っています。こうした機会を通じて、あらかじめ介護の知識を持つことはとても大事だと思います。

介護者自身の負担軽減のために介護保険外のサービスも上手く活用

- デイサービスを利用する日の朝食は短時間で準備できるよう、父の糖尿病に対応した配食サービスをネットで見つけて利用していました。WEB カメラについても、両親だけで自宅にいるときに外出先でもスマートフォンで家の様子を見ることができるので助かっています。経済的な負担はありますが、上手く活用することで介護者自身の負担軽減や仕事と両立できる体制づくりにつながります。

6 介護をしながら働いている方へ

- 介護について、いろいろな人に相談することが大切だと思います。私も上司、同僚、ケアマネジャー、病院の医療ソーシャルワーカーなど、多くの人に相談しました。相談する際は、まず自分の状況と希望から伝えていきます。そうすることでどうすることがよいのかを一緒に考えてもらうことができます。例えば介護サービスの利用にあたっては在宅で介護を続けたい、職場ではこういった介護を行いたいということを伝えていきます。
- きょうだいで分担では、お互いに負担がかからないように気を付けています。姉は介護に関する知識があまりなく不安が大きかったようですが、自分に知識があったため在宅でも介護できると伝え、自分が主導となって介護サービスを決めました。姉の食事作りが二世帯分なので、それ以外の負担が大きいと長続きしないと考え、その点に気を付けました。
- 自分自身も、息抜きの時間をきちんと持つようにしています。ホームヘルパーの勉強をしていたときに、講師から自分の時間を持つことが重要といわれたことを覚えていました。介護を継続するためには、適度に手を抜くことも必要だと思います。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	
6:00	朝食準備・ 着替え・ オムツ交換		朝食準備・ 着替え・ オムツ交換		朝食準備・ 着替え・ オムツ交換		朝食準備・ 着替え・ オムツ交換		朝食準備・ 着替え・ オムツ交換						
7:00	仕事	朝食 (姉…介助・ 見守り)	仕事	朝食 (姉…介助・ 見守り)	仕事	朝食 (姉…介助・ 見守り)	仕事	朝食 (姉…介助・ 見守り)	仕事	朝食 (姉…介助・ 見守り)	朝食準備・ 着替え・オムツ交換・ 磨き		朝食準備・ 着替え・オムツ交換・ 磨き		
8:00		訪問介護		自宅(Webカメラで見守り)		訪問介護		自宅(Webカメラで見守り)		訪問介護		自宅(Webカメラで見守り)		訪問介護	
9:00		デイサービス				食事 介助				朝食・ 服薬				食事 介助	朝食・ 服薬
10:00															
11:00															
12:00				昼食 (姉…介助・ オムツ交換)		昼食 (姉…介助・ オムツ交換)		昼食 (姉…介助・ オムツ交換)		昼食 (姉…介助・ オムツ交換)	通院	昼食	昼食 (姉…介助・ オムツ交換)	昼食	
13:00				自宅(Webカメラで見守り)		自宅(Webカメラで見守り)		自宅(Webカメラで見守り)		自分の時間・見守り 家事等		自宅	自分の時間・見守り 家事等	自分の時間・見守り 家事等	
14:00															
15:00															
16:00															
17:00		夕食 (姉…準備・ 介助)		夕食 (姉…準備・ 介助)		夕食 (姉…準備・ 介助)		夕食 (姉…準備・ 介助)		夕食 (姉…準備・ 介助)	夕食	夕食準備・ 食事介助	夕食準備・ 食事介助	夕食	
18:00															
19:00	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	服薬・着替え・ オムツ交換・ 就寝準備	自宅	
20:00															
21:00	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	自分の時間・見守り	就寝	
22:00															
23:00															
24:00															

事例 8

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・50代
	就業形態	常勤・正社員
	職種、仕事内容等	看護師（病院）
	居住地	三重県
要介護者	性別・年齢	男性・50代
	労働者本人との続柄	夫
	要介護度	要介護2
	認知症	認知症なし
	傷病・既往歴等	肺がん
	日常生活自立度・必要な介護の状況	肺がんの進行に伴い、日常生活自立度が低下。
	居住地	三重県
家族構成、介護分担の状況等		The diagram illustrates the family structure. A central box labeled '本人 (50代)' (Worker, 50s) is connected to four other boxes: '近居 本人の母' (Nearby residence, Mother) to the left, '同居 夫 (50代) 要介護2' (Co-residence, Husband 50s, Needing care level 2) to the right, '別居/寮 息子 (高校生)' (Separate residence/寮, Son (High school student)) below, and '別居/寮 息子 (中学生)' (Separate residence/寮, Son (Middle school student)) below. The boxes for the sons are connected to the central box and the husband's box.

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～がんの末期と分かり、介護休業を取得して看護に専念～

- お盆休みに、夫が、胸が締め付けられるような気がするということで、病院へ行ってCTを撮り、4日後に病院へ結果を聞きにいきました。がんの疑いがあるということで、すぐに大きな病院を受診したところ、その日のうちに肺がんと診断され、すぐに抗がん剤治療を始めることになりました。入院期間は3か月で、毎日病院へ通いましたが、特に働き方は変えずに対応できました。抗がん剤がよく効いて、その時は寛解（病状が落ち着いて安定した状態）と言われました。
- その1か月半後、腰が痛いということで、病院へ行くと、がんが転移していました。見た目は元気な様子ではありましたが、すぐに抗がん剤治療を行うために入院手続きをしました。さらに1か月ほど経った頃、病院の主治医より、次の抗がん剤が効かなかったら、助からないと伝えられました。看護に専念したいと思い、この話を聞いた日に、職場の上司に介護休業の取得を相談し、翌日から休業に入りました。

両立支援制度等の利用状況

- 介護休業の取得を突然決めたにも関わらず、職場の上司は承諾してくれて、事務の職員もすぐに手続きの対応をしてくれました。休業期間は、亡くなるまでの2週間ほどとなりました。取得を開始した時は、どのくらいの期間となるのか予想もつきませんでしたが、思いきって休んだことで、深く看護に関わることができました。

- 夫が亡くなった後、上司から、手続きなど、いろいろ大変だと思うので、慶弔休暇の上限は気にせず、落ち着いた良い時に復帰するよう言ってくれました。後半、人手が足りない時に数日出勤しましたが、ゴールデンウィークの祝祭日等も含め、1か月間ほど休みました。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護・医療に関わるサービスの利用状況

～病院のソーシャルワーカーが在宅で看取るための退院を調整～

- がんの再発後、主治医から、家での看取りは間に合わないので病院で看取ると言われた時、突然の余命宣告で、何が間に合わないのかと混乱しました。
どんどん弱っていく姿を病室で見ながら、どうしても家に連れて帰りたくなり、病院のソーシャルワーカーに相談したところ、在宅へ向けての調整を進めてくれました。在宅で診てもらいたい医師がいるのかと聞かれ、以前、テレビでみて、本も取り寄せて読んでいた医師（24時間体制で看取りに対応してくれる診療所）に診てもらいたいと思っていたので、その医師や診療所名を伝えました。
病院に泊まりで付き添っていて、自分でその診療所へ申し込みにいく時間がないことを伝えると、すぐに動いてくれて、あっという間に話が進み、次の日には、その診療所の医師が病院に来て、退院前カンファレンスが開催されました。
- 退院前カンファレンスのメンバーは、入院している病院側からは主治医、病棟の看護師長、担当看護師、退院支援のソーシャルワーカー、診療所からは医師と看護師、訪問看護ステーションの職員、介護サービス事業者からはケアマネジャー、ベッドのレンタル事業者などで、自分も参加しました。病院のソーシャルワーカーから、退院が決まれば、その診療所の医師が病院に診察にきてくれるとのことで、その調整も行ってくれました。
- 退院に際しては、車いすなので、ケアマネジャーが福祉用具の事業者と調整して、玄関にスロープをつけておくなどの対応をしてくれていました。介護タクシーの手配も、病院のソーシャルワーカーとケアマネジャーで相談して、良い事業者を手配してくれていました。

自身が担っている介護

～病院へ立ち寄る段取りを工夫して、仕事や家事等と両立～

- 最初の入院の際には、当初は仕事帰りに毎日病院へ寄って、家に帰ってきてから、食事の準備や家事をこなしていましたが、どうしても家に戻る時間が遅くなり、子どもの夕食が遅くなってしまうこともありました。
- そこで、まず、仕事から家に帰り、夕食の用意をして、子どもにご飯を食べさせてから、病院へ行くようにしました。子どもも、行けるときには一緒に病院へいきました。この方法の方が、時間を有効に使うことができ、精神的にも楽でした。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～病院のソーシャルワーカーが何気ない一言を聞きとって対応してくれた～

- 病院のソーシャルワーカーへの相談のきっかけは、再発後の入院が決まった時、夫から、長

期に休みを取るようになるので、社会的な支援制度などについて、代わりに病院の相談室へ聞きにいった欲しいと言われたことでした。相談に行った際、自分が「病院で看取るのは嫌だな。家に連れて帰りたいな」と、ぼそっとつぶやいたことを聞きとってくれていました。そして在宅で看取ることができるようにと動いてくれました。思ったことを口に出して本当に良かったと思っています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～友達の協力も得て、在宅での看取りが実現～

- 友達にも恵まれ、手伝える日を教えてくれて、自分が入浴のために自宅に帰ったり、用事を済ませている間に、病院で留守番をしてくれたり、必要なものを調達してくれるなどしました。
- いよいよ在宅に戻るといふ日に、入院生活が長いこともあり、家の掃除等が必要で、親や兄妹に助けを求めたところ、先に自宅へ来て掃除をしてくれて、自分と夫が病院から戻ってくるのを自宅で迎えてくれました。夫の同僚も病院から荷物を運んでくれました。もし、夫が病院で亡くなって、自分と中高生の子もとで、荷物をまとめて帰ることを思うと、友達の協力を得ながら退院することができて本当に感謝しています。
- 夫は退院したその日の夜に亡くなりましたが、自宅に帰ってきて、安心したのかもしれませんが。同僚の顔を見て、「来てくれたのか」「家に帰って来られて良かったね」などと話したり、長男が「焼き肉が食べたい」などと言ったり、夫が最期にそういった皆の声を自宅で聞くことができて良かったと思っています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

専門職に希望を伝える

- 入院中、自分は病院、長男は寮、次男は祖父母の家というように、家族がばらばらな状態でした。退院してきて一日だけでしたが、家族や友達、みんなで一緒に過ごすことができました。思いきって在宅へ連れてきて、本当に良かったと感じています。ソーシャルワーカーやケアマネジャー等、専門職に口に出して、どうしたいか、希望を伝えることが大切です。伝えることで、実現に向けて、医療や介護の専門職が連携して、いろいろな手続き、対応を支援してくれます。

介護休業を取得し看護に専念する

- 介護休業中は、病院で24時間夫と過ごしました。仕事のことも、家のことも気にせずに、とても楽に夫についていることができました。元気な時にはなかったような密な時間を二人で過ごすことができたのも、介護休業を取得したおかげだと思っています。

6 介護をしながら働いている方へ

- 我慢をせずに声に出し、助けを求めてほしいと思います。自分の場合、病院のソーシャルワーカー、職場の上司、そして友達に、希望や悩みを相談しました。それが、在宅での看取り、介護休業の取得、日々の困りごとへの支援につながりました。
- 病院でずっと付き添う中、急速に弱っていく様子を見ていて、もう亡くなってしまう、明らかに違う時空にいるのだということを実感しました。多くの人に助けられながら、つきっきりで一緒にいることができたからこそ、そのことを理解し、受け入れられたのだと思います。

最期も周囲の人に助けられながら、良い看取りができたことを感謝しています。子ども達も、在宅に戻ってきて、皆と一緒にいる様子を見て、父親がどういう人だったのか、理解が深まったと思います。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日										
	労働者 本人	要介護 者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者									
	自宅	入院	自宅	入院	自宅	入院	勤務（夜勤）	入院	自宅 家事等	入院	自宅	入院	自宅	入院									
8:00	通勤		通勤				通勤										通勤		通勤				
9:00	勤務		勤務				勤務				夫の見舞い		夫の見舞い		夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	勤務	勤務	勤務			
10:00																							
11:00																							
12:00																							
13:00																							
14:00																							
15:00																							
16:00																							
17:00	通勤		通勤		通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤								
	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等	家事等										
18:00																							
19:00																							
	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い	夫の見舞い										
20:00																							
21:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅										

<再発後の入院の際のスケジュール> ※介護休業を取得し、終日、病院で付き添い。

事例 9

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・50代
	就業形態	常勤・正社員
	職種、仕事内容等	事務職
	居住地	香川県
要介護者	性別・年齢	男性・80代、女性・70代
	労働者本人との続柄	父、母
	要介護度	父：要介護5、母：要介護1
	認知症	父：認知症なし、母：認知症あり
	傷病・既往歴等	父：交通事故で脳出血等の重傷を負う（事故前後の記憶障害あり） 母：変形股関節症
	日常生活自立度・必要な介護の状況	父：事故の後遺症で車いすや胃ろうが必要な状況 母：足が悪く、自力での外出が困難
	居住地	香川県
家族構成、介護分担の状況等 サービス付き高齢者向け住宅（夫婦同室） 父（80代） 要介護5 母（70代） 要介護1 同居 本人（50代） 娘（20代） 別居／遠距離 妹		

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～勤務時間を1時間遅らせ、朝の時間にゆとりをもつ～

- とても元気で月10日ほど働いていた父が、昨年交通事故にあい、生死の境をさまようほどの重傷を負いました。何とか一命をとりとめ、急性期の病院（※）に2か月近く入院したあと、半年間、リハビリテーション病院に入院することとなりました。こうした中、母に認知症の症状が出始め、見守りや通院付き添い等の対応が必要になりました。
- 職場では平日9時～17時での勤務を続けていましたが、朝夕の時間帯に母への電話や父の見舞いなどの対応が必要となったため、心身の負担が大きくなってきました。職場の上司に相談し、勤務時間を1時間遅らせ、10時～18時に変更してもらいました。

※急性期病院：急性疾患等で緊急・重症な状態にある患者に対して高度で専門的な医療を提供する病院。

両立支援制度等の利用状況

- 父の事故直後は医師や警察からの呼び出しが多く、同時期に母も体調を崩したため、多いときは月に3～4回ほど休暇を取っていました。

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護・医療に関わるサービスの利用状況

～夫婦でサービス付き高齢者向け住宅の同室に入居～

- 急性期病院より転院先の回復期リハビリテーション病院では、父は半年で退院しなければならず、在宅介護をするかどうか迷いました。しかし、要介護5で胃ろうが必要な状況であったので、仕事をしながら在宅介護をすることは難しいと判断し、施設を探すこととしました。なかなか受け入れ先が見つからず苦労しましたが、リハビリテーション病院のケアマネジャーにも相談しながら、看護師が常駐しているサービス付き高齢者向け住宅に決めました。
- 母は、父の事故後2か月ほどして認知症の症状が出始めたため要介護認定を受けたところ要介護1と判定され、父が入居している施設に併設のデイサービスに通いながら一人暮らしを続けていました。日常生活の支援のために訪問介護を利用したかったのですが、母はヘルパーが自宅に来ることを拒否していました。一緒に暮らすことも考えましたが、父の事故後、特に被害妄想がひどくなったので、母と暮らすと自分自身がまいてしまうだろうと考え、ケアマネジャーにも相談して父と同じ施設に入居してもらうこととしました。
- 現在は両親とも同じ部屋に入居し、各種介護保険サービスを利用しています。父は訪問看護（毎日3回）、訪問リハビリ（週1）、訪問介護（週3）、福祉用具のレンタルを利用しており、母は、父と同じ施設併設のデイサービス（週2）と福祉用具のレンタルを利用しています。また、父は医療保険でも訪問リハビリを週2回利用しています。

自身が担っている介護

～平日は仕事に行く途中で施設に立ち寄る・家族で楽しい時間を過ごす～

- 現在、平日は朝仕事に行く途中に、両親が入居している施設に立ち寄っています。休日は、娘と一緒に施設に行っています。
- 父は、事故の後遺症で、車いすで胃ろうのため、できることは限られますが、言葉のリハビリにと絵本の読みあいをしたり、たまに家族でカラオケにいったりしています。両親ともとても喜んでくれます。家族で楽しい時間を過ごすことは、良い介護の内容と結果に繋がると信じています。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～専門職に積極的に相談～

- 急性期病院では地域連携室の担当者に、リハビリテーション病院ではケアマネジャーにそれぞれ相談し、退所後の流れ等についての説明や、次の入所先探しのサポートを受けました。
- サービス付き高齢者向け住宅に移った際に、現在のケアマネジャーが担当となりました。自分の状況を理解し、気持ちに寄り添った対応をしてくれるため、本当に助かっています。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～妹や娘の協力が支えに～

- 妹は東京で働いており、2か月に1度ほど休みを取って帰省してくれます。その際は、病院の付き添い等をお願いしています。
- 同居している娘は、父の事故直後1か月間、職場に相談して残業をせず毎日母を連れて見舞いに行ってくれるなど、積極的にサポートをしてくれました。娘のおかげで、自分一人で抱え込まずにいられたので、大変ありがたく思っています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

上司の理解が何より重要

- 職場の上司は、自身も在宅介護の経験があり、介護に対してとても理解がありました。勤務時間の変更を提案してくれたほか、日頃から自分の状況を気にかけ、大変なことがあれば何でも相談してほしいと声をかけてくれるので、とてもありがたいです。今の上司でなければ、大変な時期を乗り越えられたかどうか自信がありません。

入居施設はできるだけ妥協しない

- リハビリテーション病院より転院を促され、さまざまな施設に問い合わせたり見学に行ったりしましたが、胃ろう造設者の受け入れ人数は限られており、断られることが続いて精神的な負担が大きかったです。現在の施設も、当初は空きがなくキャンセル待ちとなりましたが、運良く入居することができました。
- 現在の施設は、何より自宅や職場から近いこと、部屋から見える景色がよかったこと、将来的に母との同室入居も可能であること、食事づくりに力を入れていることなど、本人・家族の双方にとって条件がよく、見学に行った際のスタッフと入居者の雰囲気の良さにも感心しました。結果的に両親とも施設での生活を気に入ってくれているので、妥協せずに選択してよかったと思っています。

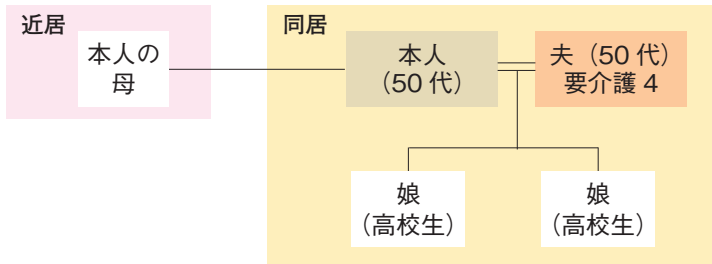
6 介護をしながら働いている方へ

- 仕事は辞めないほうがよいと思います。生活の中心が介護になってしまうと、精神的な負担が大きくなってしまいます。また、介護の経験が仕事で活かせることもあります。娘も、「介護をしている方の状況が理解できるようになり、職場でお客さんとのコミュニケーションが深まった」と話していました。
- 仕事に集中することや、気分転換をすることは、とても重要だと思います。両親のことで、心身ともに疲れ、しんどいと思っていた時期に、社員旅行の誘いがありました。自分は当然無理だと思っていましたが、上司からぜひ一緒に行こうと声をかけられ、娘も留守番を引受けてくれたので、思い切って行ったところ、とてもリフレッシュすることができました。日々の生活でも、映画を見に行くなど自分の時間をとることを大切にしています。

7 一週間のタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日					
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者				
6:00	起床	自宅	起床	自宅	起床	自宅	起床	自宅	起床	自宅	起床	自宅	起床	自宅				
7:00																		
8:00	母に電話	デイサービス	母に電話	デイサービス	母に電話	デイサービス	母に電話	デイサービス	母に電話	デイサービス	父の見舞い	自宅	父の見舞い	自宅				
9:00	立寄り施設		立寄り施設		立寄り施設		立寄り施設		立寄り施設									
10:00	仕事		仕事		仕事		仕事		仕事						仕事	仕事	仕事	父の見舞い
11:00																		
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	母宅訪問	母宅訪問								
18:00											母に電話	母に電話	母に電話	母に電話	母に電話	母に電話	母に電話	
19:00	買い物・食事等	自宅	買い物・食事等	自宅	買い物・食事等	自宅	買い物・食事等	自宅			買い物・食事等	父の見舞い	母宅訪問	父の見舞い	母宅訪問			
20:00																		
21:00	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝	自分の時間	就寝				
22:00																		
23:00																		
24:00																		

1 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢	女性・50代
	就業形態	常勤・正職員
	職種・仕事内容等	高校教諭
	居住地	三重県
要介護者	性別・年齢	男性・50代
	労働者本人との続柄	夫
	要介護度	要介護4
	認知症	認知症なし
	傷病・既往歴等	脳幹出血。全身にしびれや痛みあり
	日常生活自立度・必要な介護の状況	歩行、排せつ、入浴、着替え等は全介助 食事は一部介助
	居住地	三重県
家族構成、介護分担の状況等		●主たる介護者は労働者本人。娘2人は食事の介助などを手伝うことがある。 ●労働者本人の母が、夫が通所リハ・通所介護からの帰宅時間に合わせて、自宅に来て、水分補給や見守りを実施。 

2 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

～週3日、介護時短期勤務を利用しながら勤務～

- 介護休業から夏休み中に復帰し、新学期が始まった9月から介護時短勤務を利用しています。定時が8時半～17時のところ、月・火・水の週3日、出勤前の2時間を短縮し、10時半～17時の勤務としています。
- 授業を担当していない時間帯に合わせて時短勤務としていますが、校長は、木・金も時間割を調整してくれると言ってくれました。他の職員に迷惑をかけてはと思い、まずは週3日の利用からスタートしました。

両立支援制度等の利用状況

～入院期間中に介護休業を取得し、リハビリに付き添う～

- 夫が脳幹出血で倒れ入院した直後は年次有給休暇4～5日を取得し、その後は勤務しながら介護休業や家族看護休暇(※)を時間単位で取得して通院しました。その後、入院先でのリハビリに付き添いたいと思い、3月の卒業式後から介護休業を取得しました。上司に「取得したい」と伝えたところ、すぐに了解してくれました。休業期間中は、朝10時半から20時くらいまで病院で夫に付き添いました。

- 介護休業は2か月間で申請していましたが、もう少しリハビリに付き添いたいと思い、さらに3か月間、延長しました。そして、退院が8月半ばに決まり、新学期が始まる9月前に、仕事に身体を慣らしたいと思い、夏休みの期間中に復職することにしました。
- 介護休業中は校長から時々電話があり、近況を伝えたり、書類提出が必要な時に職場へ行くことなどもありました。介護休業の復職後は、介護短時間勤務を利用しています。

※家族看護休暇：家族の看護のため年間4日間取得できる勤務先独自の制度

3 介護に関わるサービスの利用状況と自身が担っている介護

介護に関わるサービスの利用状況

～入院中からケアマネジャーの協力を得て、退院後の在宅環境やサービス利用を調整。退院後、夫の希望等に応じてサービス内容を変更～

- 退院前に介護保険サービスの利用について話があり、要介護認定を受けることになりました。介護保険サービス利用のための申請等は、病院の社会福祉士に教えてもらいながら行いました。
- ケアマネジャーは、入院中に在宅介護支援センターへ行って紹介してもらいました。麻痺のある夫の機能回復を図りたいため、その点に詳しい人を紹介してほしいとお願いしました。ケアマネジャーは退院1か月ほど前から病院に来てくれて、夫と3人で一緒に話し合いながら、在宅へ戻る準備を行っていきました。住宅改修の業者も手配してくれました。
- 退院後、月・水・金に訪問介護（朝・昼・午後）、火・土に通所リハビリ、木に通所介護で利用を開始しました。当初、通所リハビリは土曜ではなく、昼間不在になる月～金に利用したいと思っていました。事業所側の都合で火・土となりましたが、結果的に、土曜日に自分の休息を取ることができて良かったと感じています。
- 夫がもう1日、通所介護を増やしたいということで、週2回通うことになりました。しかし、利用者20人弱のところ男性は数人で女性が多いこと、高齢の利用者が多く介護職員が夫の病気や後遺症を理解して対応してくれないことに対して、夫が不満をもちようになりました。しかし、通所介護の職員に夫が要望を伝えたところ、現在は夫に合わせた対応を行ってくれるようになりました。
- 機能回復を図りたいため、水曜午後の訪問介護をやめて、訪問看護からのリハビリ職の訪問を1時間利用することにしました。リハビリに加え、排せつ介助なども行ってもらっています。

自身が担っている介護

～ほぼ自身が介護を全般的に担っている。介護サービスで介護の負担を軽減～

- ほぼ全介助であることから、退院後、在宅で自分がきちんと介護ができるかが不安でした。特に、ベッドから車いすへの移乗、おむつ替えなどが不安でした。また、夫を昼間に一人にして大丈夫なのかと心配でした。
- 介護の方法については、入院中に病院で、おむつ替えの方法等を教えてもらいました。ケアマネジャー等が退院前に2度ほど自宅を訪問し、車いすでトイレまで連れていけるか等の確認や住宅改修のアドバイスをしてくれました。在宅介護の環境作りを含めた退院準備は、介護休業や夏季休暇中だったので、集中して行うことができました。
- 入院中のリハビリテーションでは、在宅に戻ってからの日常生活動作の訓練なども行いましたが、実際に自宅に戻ってみると、環境が異なることからすぐには上手くできないことも多くありました。

- 介護全般はほぼ自分が担っています。娘達も当初は手伝ってくれていましたが、夫が「排泄介助は娘たちがかわいそう」と言うので、食事介助など負担の軽いものを手伝ってもらっています。入浴は通所介護・通所リハで行っているの、自宅で介助を行うことはありません。

4 仕事と介護の両立実現のための周囲との連携状況

専門職・相談者の支援状況

～ケアマネジャーに不安なことを相談～

- ケアマネジャーには、退院後の在宅介護にあたって、「夫が昼間、一人になることが不安」など、心配に思っていることを相談しました。通所介護を毎日使ったらよいかと思って相談したところ、退院直後の夫の状態を踏まえると連日は難しいのではないかとアドバイスをもらい、訪問介護なども組み合わせて利用することにしました。

家族や近隣の人との連携・協力状況

～他の家族から介護への協力が得にくい時は、割り切りも必要～

- 夫が通所リハビリや通所介護から戻った後、自分が帰宅するまでの時間帯に一人になってしまうため、すぐ近くに住んでいる自分の母にできる限り見守りのために来てもらうようにしています。
- 自分が夫の介護にかかりきりであるため、娘達にはいろいろと我慢させてしまっていると感じています。娘達とはできるだけ話す時間を持つようにし、夫の部屋に行かせて夫ともコミュニケーションを取るようにしています。

5 両立支援制度、介護保険制度等を活用した両立のポイント

介護休業の取得と復職に向けての生活スタイルづくり

- 介護休業の申請前は、夫の退院後も休んだ方がよいかと考えましたが、そうすると自分自身が介護することになり、復職に向けての生活のスタイルを作ることが難しくなります。在宅介護が始まる前に仕事を始めたことは、仕事を継続する上で、良かったと思っています。休暇の取得や働き方など、仕事の相談は職場の同僚等に行っています。

退院後、生活のペースができるまでに3か月はかかる

- 病院で夫と一緒にいるのと家で一緒にいるのでは、介護の負担などが全く異なります。在宅介護は思っていた以上にきついと思うことがあります。退院後、3か月程度が経ったところですが、やっとお互いの生活のペースができてきました。病院のリハビリ職から「生活のペースができるまで3か月くらいかかる」と言われていたので、本当にそのとおりだと思いました。

6 介護をしながら働いている方へ

- 今は、在宅で介護を行う生活スタイルを構築することで精いっぱいですが、介護をするだけの人生にはしたくないと思っており、生活にもう少し余裕ができれば、自分のしたいことも見つけていきたいと思っています。自分自身の精神状態が良くなければ、夫にとっても良くないと感じています。

7 一週間のタイムスケジュール（デイサービスを中心に利用していた頃）

	月		火		水		木		金		土		日	
	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者	労働者 本人	要介護者
6:00														
7:00	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅	自宅
8:00							通勤		通勤					
9:00		送迎		送迎			勤務	送迎	勤務			送迎		
10:00	通勤	通所介護	通勤	通所リハ	通勤			通所介護				通所リハ		
11:00	勤務		勤務		勤務									
12:00						訪問介護 （食事介助）				訪問介護 （食事介助）				
13:00		送迎				自宅		送迎		自宅				
14:00		自宅					自宅							
15:00				送迎		訪問看護 （リハビリ 職の訪問）				訪問介護 （排泄介助）		送迎		
16:00				自宅		自宅				自宅		自宅		
17:00	通勤		通勤		通勤		通勤		通勤					
18:00	自宅		自宅		自宅		自宅		自宅					
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00														

■ 委員名簿 ■

平成29年度仕事と介護の両立支援事業 検討委員会委員名簿 (敬称略・50音順)

	氏 名	所 属 (平成30年3月現在)
委員長	佐藤 博樹	中央大学大学院 戦略経営研究科 教授
委員	吉良 厚子	京都介護医療総研株式会社 代表取締役
	斉之平 眞梨子	三州製菓株式会社 取締役総務部長
	塩入 徹弥	大成建設株式会社 管理本部人事部部长 兼 人材いきいき推進室長
	坪根 雅子	一般社団法人日本介護支援専門員協会 常任理事
	松浦 民恵	法政大学 キャリアデザイン学部 准教授

事務局 ● 三菱 UFJ リサーチ & コンサルティング株式会社

■ 問い合わせ先 ■

「勤務先に介護休業や介護休暇を利用したいと申し出たが、
認められないと言われた」など、
育児・介護休業法に関するお困りごとは、
都道府県労働局雇用環境・均等部(室)にお気軽にご相談ください。

介護保険や地域の介護保険サービスについては、
お住まいの市区町村窓口や
地域包括支援センター、居宅介護支援事業所におたずねください。

◇ 都道府県労働局所在地一覧 ◇

厚生労働省ホームページ > ホーム > 厚生労働省について

> 所在地案内 > 都道府県労働局所在地一覧

<http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>



仕事と介護 両立のポイント

詳細版

あなたが介護離職しないために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp>



本冊子は、厚生労働省が委託し、三菱 UFJ リサーチ & コンサルティング株式会社が作成したものです。

発行／平成30年3月