

ポイント 6

介護を深刻に捉えずに、「自分の時間を確保」する

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。先が見えないからこそ、介護者がまず自分自身の生活や健康を第一に考えて、仕事が休みの日に介護サービスを利用したり、時には家族にすべてを任せたりして、自分の息抜きの時間をつくる必要があります。

また、介護者の悩みや不安を発見することもケアマネジャーの仕事に含まれます。介護に関するストレスなど何かあればケアマネジャーに話してみてください。

お気持ちの整理には…

こころといのちのほっとライン
0570-087478
【年中無休 14 時～翌朝 5 時 30 分】

相談ほっと LINE@東京

- ①QRコードを読み取る
- ②LINE アプリで「相談ほっと LINE@東京」と検索
【年中無休 15 時～21 時 30 分】



仕事と介護の両立事例

◆ 事例 1

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】

- ・日中、事業所へ通う通所介護サービスを利用し、一人で過ごす時間がないように調整。
- ・短時間勤務制度を活用して、通所介護の送迎時間に合わせて入社時間を調整。

◆ 事例 2

つきっきりで介助が必要な父を高齢の母が介護しています。母の負担が大きくなり心配ですが、自分は遠方にいるため、頻りに帰ることができません。

【解決方法例】

- ・父が通所介護を嫌がるため、訪問介護を毎日利用することで、母の介護負担を軽減。
- ・毎月 1 回、介護休暇など会社の両立支援制度を利用して帰省。
- ・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。

- 厚生労働省のホームページには、さまざまな仕事と介護の両立事例が掲載されています。自分の状況に近い事例をぜひ参考にしてみてください。

仕事と介護の両立支援 検索



※本紙は厚生労働省「仕事と介護 両立のポイント」(平成 30 年 3 月発行)を基に作成しています。

おしらせ

板橋区立男女平等推進センター スクエア・I (あい)

情報資料 コーナー

女性の働き方や生き方・家族の関係等に関する、本・雑誌・DVD などが揃っています。貸出を行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

団体交流 コーナー

学習や活動・交流の場として利用できるフリースペースです。一般の方も利用できますので、お気軽にご利用ください。

- 所在地：板橋区立グリーンホール 7 階
- 開館時間：午前 9 時～午後 9 時 30 分
- 開館日：月～日曜日※施設点検日・年末年始を除く

板橋区男女社会参画課 公式Instagram



FOLLOW ME!!

ユーザーネーム

ita_danjo

本紙に関するお問い合わせは、板橋区総務部男女社会参画課まで
〒173-0014 板橋区大山東町 32-15 メール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp TEL：03-3579-2486

板橋区立男女平等推進センター

No.20

I City

～あいしてい～

この通信は、板橋区立男女平等推進センター「スクエア・I (あい)」が発行しています。

2020 年 11 月発行



もしも大切な人に「介護」が必要になったら？

～仕事と介護の両立に向けて～

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。40 歳代から介護の課題に直面する人が出現し、50 歳から定年までのキャリアは、仕事と介護の両立の時期となります。

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。どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のか、就労継続のためのポイントは 6 つあげられます。

※ここでは主に親の介護をする場合を中心にまとめています。

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、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

介護を深刻に捉えずに、「自分の時間を確保」する

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、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する

●遅刻や休暇取得が介護を理由としたものだと上司や同僚が分かれば、協力も得られやすくなります。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だと考えましょう。

●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。また、企業によっては会社独自で支援制度を設けている場合があります。あわせてお勤めの会社の制度と利用する際の申請方法も確認しておきましょう。

介護休業制度の内容など詳しくは中面をご覧ください

■主な介護休業制度

制度	概要
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として取得できます。
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。
短時間勤務等の措置	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。
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。
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。

※育児・介護休業法について詳しくは

介護休業制度 特設サイト 検索



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」

自分ですべての介護を行ってしまうと、働くことが難しくなってしまいます。要介護(要支援)認定を受ければ介護保険によるサービスを利用することができます。介護のプロや専門家に支援を任せることで、働き続けることができる環境を整えていくことが大切です。介護休業は、自分が介護に専念するための期間ではなく、こうした両立体制を整える準備期間でもあります。

■介護保険サービスを利用するには…

相談

市区町村、最寄りの地域包括支援センターの窓口で相談

申請

申請書類「介護保険 要介護・要支援 認定申請書」に記入し、介護を受けたい方が住んでいる市区町村の窓口で申請

認定

認定調査と主治医意見書をもとに、審査・判定が行われ、要介護・要支援度が決定

あわせて確認



- 親の住む地域の地域包括支援センターの所在地、連絡先
- 親の住む地域の介護申請窓口
- 親の住む地域で利用できる各種介護支援サービス

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

認定申請を行ってから、要介護度が決定するまでに1か月ほどかかります。例えば退院の時期が決まり、在宅生活に戻った後、介護が必要になりそうという場合は、入院中に介護保険の認定申請を行いましょう。そして、退院後の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。



申請や契約手続き、要介護の認定調査などは、丸1日休みを取らなくても対応できる場合があります。そのような場合は、介護休暇を半日単位で取得したり、職場に時間単位の休暇制度があれば、それを利用したりして時間をつくりましょう。

地域包括支援センターとは？

介護・介護予防、その他高齢者の心配事等、どこに相談していいかわからない、そんなときには一人で悩まず、気軽にご相談ください。保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとりながら、地域に暮らす高齢者をさまざまな側面から総合的にサポートしています。板橋区では地域包括支援センターの愛称を「おとしより相談センター」としており、担当地区別に全19か所あります。(令和2年10月現在)



ポイント 4 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

介護保険サービスには数多くの種類があり、ケアマネジャーが要介護者本人の状態や家族の希望を汲みながらケアプラン(介護サービス計画書)を作成します。

このとき、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。サービスを受けることを遠慮せず、積極的に利用して、無理なく介護が行える体制を整えていきましょう。

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

介護に直面した場合にどうするかを、父母や家族が元気なうちから話し合っておくことが重要です。介護保険サービスの利用に当たっては費用がかかりますが、これらは原則として介護を受ける方の貯金や年金で賄うものと考えましょう。

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。例えば、通院の介助をする日に緊急の仕事が入ると、介助を家族等に代わってもらう必要が出てきます。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もあるかもしれません。日ごろから積極的にコミュニケーションを図りましょう。

あわせて確認

①親の状況を把握する

- 親の老後の生き方の希望は？
- 親の生活環境や経済状況は？
- 親の趣味・嗜好は？
- 現在の親の行動面・健康面の状況は？

②介護を行う側の状況を把握する

- 兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方
- 兄弟姉妹・配偶者の家庭や仕事の状況

