



(公財)兵庫県勤労福祉協会  
**ひょうご仕事と生活センター**

〒650-0011 神戸市中央区下山手通6丁目3-28 兵庫県中央労働センター1F  
 TEL 078-381-5277 HP <http://www.hyogo-wlb.jp>

し 介 な 働  
 よ 護 が ながら  
 う 護 ら き

**仕事と介護の調和  
 支援ハンドブック**

「予測」「準備」することが大切



(公財)兵庫県勤労福祉協会  
**ひょうご仕事と生活センター**



## はじめに

ひょうご仕事と生活センターでは、ワーク・ライフ・バランスの推進を通して、県内の企業が「ええ会社」だらけになるべく、様々な取り組みを行っています。

今後、高齢化社会が到来する中で、仕事と介護を両立させ、介護をしながらも働き続けることができる職場づくりが大きな課題となります。

平成23年度に当センターが実施した「仕事と生活のバランス実態調査」でも、「将来の介護に対して約9割が不安に感じている」との回答が得られました。

このたび、当センターでは、介護をしながら働き続けるために、知っておきたい事や、考えておきたい事、また参考になる情報をまとめたハンドブックを作成しましたので、ご活用ください。

## もくじ

1. 自分ごと、家族のこと ..... 2P~4P
2. イメージをしながら「介護」を考える ..... 5P~10P
3. 働きながら介護したい[ケアプランから見る実例] ..... 11P~12P
4. あなたの会社から ..... 13P
5. まとめ・作成にあたって ..... 14P



### このパンフレットに出てくる登場人物

#### Aさん(40歳・男性)

姫路市在住、神戸の製造業に勤務。  
4人家族で妻も同い年。子供は中学3年生と小学6年生。両親は養父市に在住。



#### 「できない」から「できる」マン

ひょうご仕事と生活センターが生み出した介護の味方!



# 1 自分ごと、家族のこと

## ねらい

このハンドブックは、あなたが実際、介護しながら働く状況になった時に、どのように考え、どのように相談したり、対処したらいいのかということを知っていただくためのものです。

仕事を辞めずに介護を続けるためには、まず自分ごとを知り、そして要介護者(特に親)のことを知っておく必要があります。そして実際に働いている会社が、仕事と介護の調和についてどのように考え、制度や仕組みを作っているのか、また既に介護しながら働いている人はどのようなスケジュールで両立しているか等の情報をあらかじめ知っておくと予測もたてやすくなります。

このハンドブックは、書き込み式となっておりますので、どんどん書き込んで自分ごととしてとらえてください。

仕事と介護の調和で重要な視点は、「経済面」「働き方」「家族」です。



## 自分ごと・家族のこと

書き込んでみてね!

「できない」から「できる」に

		父75歳	父80歳	父85歳
自分の親	自分	歳	歳	歳
	配偶者	歳	歳	歳
	子ども①	歳	歳	歳
	子ども②	歳	歳	歳
		母75歳	母80歳	母85歳
自分	歳	歳	歳	
配偶者	歳	歳	歳	
子ども①	歳	歳	歳	
子ども②	歳	歳	歳	

		父75歳	父80歳	父85歳
配偶者の親	自分	歳	歳	歳
	配偶者	歳	歳	歳
	子ども①	歳	歳	歳
	子ども②	歳	歳	歳
		母75歳	母80歳	母85歳
自分	歳	歳	歳	
配偶者	歳	歳	歳	
子ども①	歳	歳	歳	
子ども②	歳	歳	歳	

### 要介護者の認定者数

区分	平成25年度
要介護認定者数	270,333人
第1号被保険者(65歳以上)	263,781人(18.6%)
前期高齢者(65~74歳)	34,938人(4.7%)
後期高齢者(75歳以上)	228,843人(34.1%)
第2号被保険者(40~64歳)	6,552人

※介護保険事業状況報告(H26.3月)

# 1 自分したこと、家族のこと

## ■ 介護をむかえるにあたって

ここでは、家族のことを書き込みながら、介護をどうやって行っていくかを具体的に考えていくページとなります。  
 ここでいちばん重要なのは、一人で考えるのではなく、自分の家族はもちろん、介護を受けるかもしれない親と向き合うことです。また、親族とも一度向かい合って考えることで、「介護」を全員のこととして捉えることが出来るようになり、受ける側も行う側も望む形に近いライフスタイルを守りながら、仕事と介護を続けることができるようになるのではないのでしょうか？

## ● パーソナルデータ

※対象者は、自分の状況に合わせて変更してください。

現 在	自分の親		配偶者の親	
	父	母	父	母
名前・年齢				
住所(自宅からそこまでどれくらい?)				
健康・介護保険証の保管場所				
生活口座は?保管場所				
年間の生活費の総計				
年金などの収入源				
緊急の費用はどこから?				
使用している薬				
医療保険の加入状況				

## ● 介護を受ける親の希望について

要介護になったら (チェック!)		自宅で 介護して 欲しい	施設で 介護して 欲しい	特になし ・ 家族に任せる	認知症になったら して欲しいこと・ して欲しくないこと (自由記入)
		自分の親(父・母)	父	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
配偶者の親(父・母)	父	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## ● 相談先を書いてみよう!

現 在	自分の親		配偶者の親	
	父	母	父	母
市区町の相談先はどこか?				
地域包括支援センターは?				
ご近所で頼りにしている人				



## ● 働きながら介護できるか、自分の会社?

介護休業制度は何日利用可能か?		日	
		YES(ある)	NO(ない)
社内の独自制度	社内の独自制度知っているか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	社内の独自制度あるか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	あるなら、制度名		
	利用したいかどうか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他	他にも利用できる制度は?①	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	あるなら、制度名		
	他にも利用できる制度は?②	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	あるなら、制度名		

40歳



Aさんは、神戸にある製造業の会社でバリバリ働いています。  
ある日、Aさんの40歳の誕生日直後の給料明細を見ると、初めて「介護保険料」が請求されていました。Aさんは初めて介護を意識します。

Aさんの両親はそれなりに元気ですが、これを機会に両親と家族、親族ときちんと話をしました。これによって、Aさんにとっての「介護」のイメージができるようになりました。



現在	自分の親	
	父	母
名前・年齢	A〇夫	A〇子
住所(そこまでどれくらい?)	養父市八鹿町(1時間40分)	養父市八鹿町(1時間40分)
健康・介護保険証の保管場所	冷蔵庫の中	冷蔵庫の中
生活口座は?保管場所	〇〇銀行・金庫	お父さんと一緒
年間の生活費の総計	100万	お父さんと一緒
年金などの収入源	年金・農業	年金・農業
緊急の費用はどこから?	財蓄口座(〇〇銀行)	自身の財形貯蓄あり
使用している薬	〇〇リン	なし
医療保険の加入状況	介護保険(〇〇生命)	
ご近所で頼りにしている人	B谷さん	C藤さん

バリバリ働く時期



Aさんは働きながら思いました。  
「もし今、自分の家族が介護になった時、僕は働き続けられるのかなあ?」

介護休業制度は何日利用可能か?		日	
		YES (ある)	NO (ない)
社内の独自制度	社内の独自制度知っているか?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	社内の独自制度ある? なし?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	あるなら、制度名		
	利用したいかどうか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aさんは調べてみると、働いている会社の制度は、介護に関するものは『介護休業制度』などがあることが分かりました。相談できる上司はいるのですが、前例がないので、どうしたら介護しながら働けるのかなあ?



介護保険って何?

【介護保険制度のあらまし】

入浴・排泄・食事などの日常生活のお世話や、機能訓練、看護・療養上の管理などが必要な人に対して、保健医療サービス・福祉サービスを提供する制度。

- 保険者  
地域住民に身近な行政主体である市町村及び特別区
- 被保険者と保険料

区分	第1号被保険者(65歳以上)
対象者	65歳以上の者
受給要件	・要介護状態(寝たきり、認知症等で介護が必要な状態) ・要支援状態(日常生活に支援が必要な状態)
保険料負担	市町村が徴収

区分	第2号被保険者(40~64歳)
対象者	40歳以上65歳未満の医療保険加入者
受給要件	要介護、要支援状態が末期がん・関節リウマチ等の加齢に起因する疾病(特定疾病)による場合に限定
保険料負担	医療保険者が医療保険料として徴収し、納付金として一括納付



介護にどれくらい費用がかかる?

【介護にかかる費用】

介護保険サービスを利用すると、原則としてサービス費用の1割を利用者が負担する。

- 在宅で介護保険サービスを利用した場合  
要介護状態区分に応じて1ヶ月あたりの上限(限度額)が設けられている。(超えた部分の費用は全て利用者負担)

在宅で介護保険サービスを利用した場合の支給限度基準額(1ヶ月)

要介護状態区分	利用限度額	自己負担(1割負担)
要支援1	50,030円	5,003円
要支援2	104,730円	10,473円
要介護1	166,920円	16,692円
要介護2	196,160円	19,616円
要介護3	269,310円	26,931円
要介護4	308,060円	30,806円
要介護5	360,650円	36,065円

※2015年3月現在 ※標準地域のもので、地域差は勘案しておりません。

- 施設サービスを利用した場合  
施設サービス費の1割に加え、居住費・食費・日常生活費の全額が利用者の負担になる。  
※被保険者に一定以上の所得がある場合2割負担となる。又、所得の低い被保険者には、居住費・食費の負担軽減制度等もある。



介護時の会社の制度は?

法律が定める育児・介護休業法

- ① 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1人につき、常時介護を必要とする状態ごとに1回の介護休業をすることができる(一定の範囲の期間雇用者も対象となる)。期間は通算して(のべ)93日までとなる。
  - ② 所定労働時間の短縮措置
  - ③ 介護休暇
  - ④ 法廷時間外労働の制限
  - ⑤ 深夜業の制限
  - ⑥ 転勤に対する配慮
  - ⑦ 不利益取扱いの禁止
- ※要介護状態にある対象家族  
配偶者・子・本人および配偶者の父母・同居かつ扶養している祖父母・兄弟姉妹または孫



忙しいと介護との両立は難しい?

両立にあたりハードルとなる考え方とは?

- ① 職場で気兼ねをしてしまい、休めない  
⇒介護で休む時、申請先の多くは、直属の上司であり、その上司が『介護』への理解を深める取り組みが必要である。
- ② 自分がいないと仕事はすすまないと思っている  
⇒仕事の見える化を図る必要があり、業務の洗い出しが重要。『限られた時間できちんと成果を上げることのできる組織』を構築することが何より重要。管理職やリーダーと一般社員が、お互いの仕事を見えるようにすることが重要。



お互い様意識をもつことが大切さ!

## 2 イメージしながら「介護」を考える

### 親の調子が少し悪くなったとき



Aさんの父親が少し調子が悪くなったと連絡がありました。まだ要介護のような状態ではなかったけれど、介護についてより一層、事前に知りたいと思いましたが、そもそも誰に相談したらいいのかも分からない事に気がきました。



Aさんはもし介護が必要になった時、地域の担当窓口と共に、地域包括支援センターや介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談する必要があることが分かりました。

現在	自分の親	
	父	母
市区町の相談先はどこか	養父市 健康福祉部 介護保険課	
地域包括支援センターは?	養父市地域包括支援センター	
見守り民生委員について	養父市 健康福祉部 社会福祉課	

Aさんは、お父さんの住んでいる養父市のことをまずはインターネットで調べてみました。



### 「地域包括支援センター」とは?

#### 【地域包括支援センターとは】

高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応し、必要なサービスを包括的、継続的に調整する地域の拠点。

#### 【主な取り組み】

- ◎総合相談支援
- ◎介護予防マネジメント
- ◎権利擁護
- ◎包括的・継続的ケアマネジメント支援

介護予防ケアプラン作成など 権利擁護に関する相談など



### まずは、どう動くべきなのかな?

#### ① 介護について調べてみる(兵庫県)

- ◎介護保険に関する相談の窓口  
[http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw18/hw18\\_000000079.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw18/hw18_000000079.html)
- ◎兵庫県の地域包括支援センター一覧表  
[https://web.pref.hyogo.lg.jp/hw18/documents/houkatsu\\_h260401.pdf](https://web.pref.hyogo.lg.jp/hw18/documents/houkatsu_h260401.pdf)
- ◎ワムネット(総合情報サイト)  
[http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kourei/madoguchi/28\\_select.html](http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kourei/madoguchi/28_select.html)



#### ② 介護について相談してみる

- ◎市区町村の介護保険担当窓口
- ◎地域包括支援センター
- ◎居宅介護支援事業者等

[他に相談できるのは?]

- ◎民生委員(民生児童委員)
- ◎NPO団体など



#### ③ 介護について相談してみる(職場では)

- ◎人事・総務部
  - ◎直属の上司
- まずは相談しやすい相手に!!



相談することが大事です☆

### 「介護支援専門員(ケアマネジャー)」とはどんな人?

#### 【介護支援専門員(ケアマネジャー)とは】

要介護・要支援者からの相談に応じて、介護を必要とする人が心身等の状況に応じ適正なサービスを受けられるように中立・公正な立場でケアプランを作成し、市町村や事業者との連絡調整を行う。

#### 【ポイント】

ケアマネジャーは、選ぶこともできるし、変更も可能。

ケアマネジャーさんは、利用者にとったプランを作成してくれ、両立できる介護のプランを組んでくれるので、きちんと話し合おう。そして、話し合う時は、時間休や半日休で対応できるので、全休する必要はないはずだよ！考えて対応してね。



「できない」から「できる」に

## 2 イメージしながら「介護」を考える

### 介護発生！申請から介護へ



Aさんの父親が倒れてしまい、介護が必要となりました。  
Aさんは、今まで学んだことを利用しながら、介護に取り組むことを決めたのです。



Aさんの父親は「要介護2」の認定を受けました。父親は、介護保険サービスの在宅サービスと希望していたので、どういったサービスの方法を受けるか考えました。

要介護になったら (チェック!)		自宅で 介護して 欲しい	施設で 介護して 欲しい	特になし ・ 家族に任せる	認知症になったら して欲しいこと・ して欲しくないこと (自由記入)
自分の親(父・母)	父	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	母	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
配偶者の親(父・母)	父	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

Aさんは、まず介護認定申請をして、仕事と両立のための方法を考えることにしました。



### 在宅サービスと施設サービス(要介護1~5)

#### 介護保険サービス

##### 在宅サービス

自宅を中心に受けるサービス

- 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
  - 訪問リハビリテーション
  - 訪問看護
  - 居宅療養管理指導
- 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(ショートステイ) 等

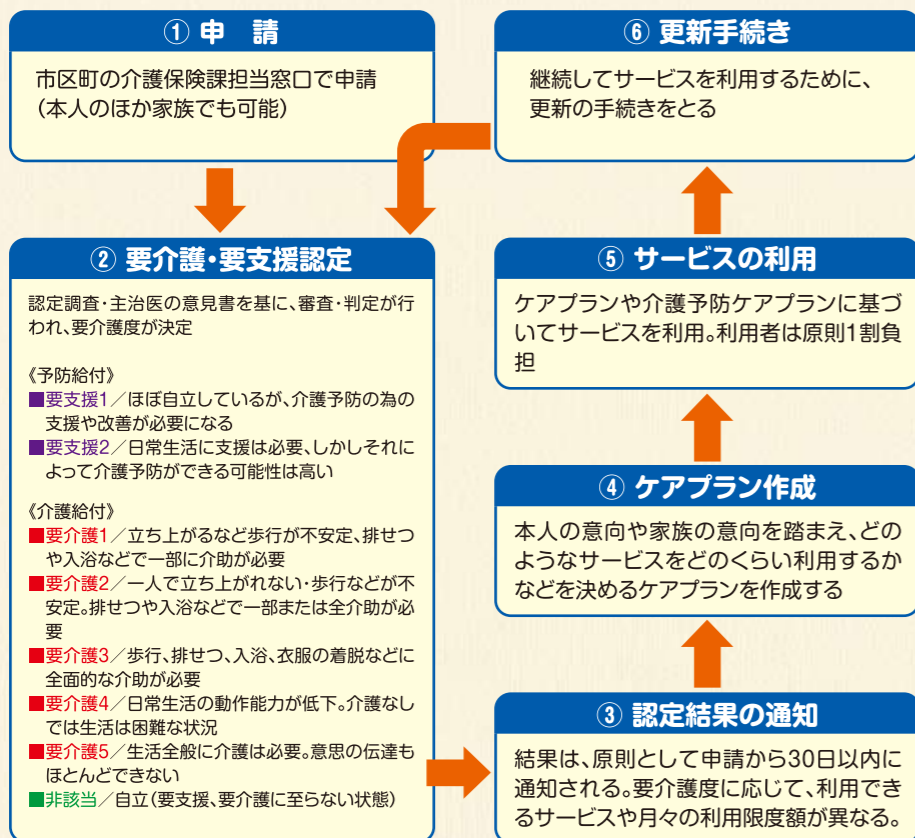
##### 施設サービス

どのような介護が必要かによって3つのタイプに分かれる。

- 生活介護が中心の施設
  - 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 介護やリハビリが中心の施設
  - 介護老人保健施設
- 医療が中心の施設
  - 介護療養型医療施設

利用状況や待ち状況は随時確認しておく必要がある。  
(市区町の介護保険課の情報など)

### 介護サービスの流れについて



### 福祉用具貸与など

- 要介護1~5の人■  
日常生活自立を助ける福祉用具が借りられます。
- 要支援1~2の人■  
福祉用具のうち介護予防に効果があるものが借りられます。
- 要介護2以上であれば■  
車いす、介護用ベッド、床ずれ防止用具など



### 地域で他に受けることのできるサービス

- 24時間対応の訪問サービス
  - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 認知症の方向けのサービス
  - 認知症対応型通所介護
  - 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- 通い・訪問・泊まりなど組み合わせたサービス
  - 小規模多機能型居宅介護
  - 看護小規模多機能型居宅介護



■ 実例1 「育児も介護も仕事も大切…」

Tさん(97歳、女性)は、加齢による認知症が進み、要介護認定が3となっています。

Tさんの介護をしているのは、近所に住む孫の女性(40歳)のHさんとHさんの夫。Hさんには今年産まれたばかりの子どももあり、仕事は金融関係の支店長です。子どもを保育園に預け、Tさんの介護はデイサービスとショートステイを隔週ずつ交代で利用して、仕事と両立しています。土日は、Hさん達が食事を作って、Tさんの介護をしています。公的介護保険の自己負担上限内で、使えるサービスを利用して、日々頑張っているそうです。

【福祉用具貸与】 ベッド・歩行器



■両立のポイント■

- ①送迎など、施設の人が協力している
  - ②職場で自分の状況を伝え、短時間勤務も併用して、制度を利用している
- ※頑張る人は皆が応援したくなる!!

	月	火	水	木	金	土	日
4:00							
6:00			送迎				
8:00			送迎				
10:00			送迎				
12:00			送迎				
14:00			送迎				
16:00			送迎				
18:00			送迎				
20:00			送迎				
22:00			送迎				
0:00			送迎				
2:00			送迎				
4:00			送迎				
4:00			送迎				
6:00			送迎				
8:00			送迎				
10:00			送迎				
12:00			送迎				
14:00			送迎				
16:00			送迎				
18:00			送迎				
20:00			送迎				
22:00			送迎				
0:00			送迎				
2:00			送迎				
4:00			送迎				

■ 実例2 「民間のサービスも取り入れながら」

Sさん(59歳、女性)は、自営業を営む三男夫婦と同居。5年前に脳内出血を発症、その後、要介護認定2を受けました。

三男夫婦は自営業なので、仕事をしながら、日中は独居状態のSさんを介護しています。右記のようなサービスを使い、公的介護保険の負担枠内で基本は収まっていますが、Sさんは土曜日には民間の訪問マッサージを受けることでより快適に介護を受けています。

【福祉用具貸与】 車いす



■両立のポイント■

- ケアマネージャーにきちんと相談して、本人の希望にあった介護を行う(民間サービスも利用して)



	月	火	水	木	金	土	日
深夜							
4:00							
6:00							
8:00							
10:00							
12:00	デイサービス	デイケア	デイケア			訪問 マッサージ	
14:00							
16:00			ヘルパー		ヘルパー		
18:00			訪問 リハビリ				
20:00							
22:00							
0:00							
2:00							
4:00							

■ 実例3 「一人で住んでいても、介護はみんなで頑張るんだ…」

Aさん(84歳、男性)は、現在県内に一人で住んでいます。車で30分の距離に住んでいる息子のBさん(52歳)が介護を行っています。Aさんは糖尿病を発症しているほか、軽度の記憶障害もあります。毎日、決まった食事とインスリン投与を行わなくてはなりません。Bさんは営業職であり、時間を調整し、ケアマネージャーとの打ち合わせなどにはきちんと参加するのですが、カバーできない部分もあります。Aさんは記憶障害もあるので、食事をきちんと目の前に置かないと食べることができません。

そこで、Bさんはケアマネージャーと相談して、週に5日は医師の了承を得て、朝9時から訪問看護を受け、食事とインスリン投与を受けています。そして昼間は、デイサービスで介護を行うことになりました。夕食は、Aさんの自宅までお弁当の配達をしてもらい、見守りもお願いすることにしました。

週に1回程度、ヘルパーさんにも助けをもらい、Bさんの妻は洗濯なども行います。週末、仕事が休みの時は、Bさん夫婦そろって、朝からAさんの自宅で食事の準備から介護を行うようにしています。

ただ、ずっと介護ばかりしていると大変なので、Bさん夫婦は月に3回ほど、Aさんがショートステイを利用しているときは、リフレッシュするように心がけています。

そして、以前、Aさんが迷子になってしまい、警察から連絡が入ることがあったので、Bさんは民生委員に事情を説明しました。そしてご近所の方々にも話し、共にAさんを見守って頂けるようになったのです。

最近になってAさんの症状は安定してきており、徐々に訪問看護からショートステイでの食事・インスリン対応をしてもらうようになりました。(施設によって薬投与を対応してくれるところもある)



■両立のポイント■

- ①定期的な薬投与・食事は、専門の方を頼って乗り越える
- ②ショートステイを上手に使うと、リフレッシュも必要

	月	火	水	木	金	土	日
深夜							
4:00							
6:00							
8:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							
0:00							
2:00							
4:00							



ただし、月3回ショートステイを利用し、家族も休養!

