

5. お役立ちサイト

仕事と家庭の両立の取組を支援する情報サイト
両立支援のひろば
 (厚生労働省委託事業)

<https://ryouritsu.mhlw.go.jp>

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。

働き方・休み方
改善ポータルサイト
 (厚生労働省委託事業)

<https://work-holiday.mhlw.go.jp>

企業や社員が「働き方」や「休み方」を自己診断することで、自らの「働き方」や「休み方」を「見える化」し、改善のヒントを見つけることができます。

6. 身近な相談窓口

- ・電話1本で自宅へ訪問します。
- ・サービスの内容、手続きの方法を説明します。
- ・介護保険の認定申請を代行します

小野小学校区にお住まいの方

小野市地域包括支援センター

王子町801〔社会福祉協議会内〕
 電話 0794-63-2174

小野東小学校区
 市場小学校区にお住まいの方

ふたばの里在宅介護支援センター

二葉町80-123〔高齢者総合ケア福祉施設 ふたばの里内〕
 電話 0794-70-0203

河合小学校区（粟生町以外）
 下東条小学校区
 中番小学校区にお住まいの方

青山荘在宅介護支援センター

復井町673-20〔特別養護老人ホーム 青山荘内〕
 電話 0794-66-7305(代)

粟生町
 来住小学校区
 大部小学校区にお住まいの方

粟生逢花苑在宅介護支援センター

粟生町3610-1〔特別養護老人ホーム 粟生逢花苑内〕
 電話 0794-65-2800(代)

小野市地域包括支援センター



介護のために仕事を辞めようと思っ っていないませんか？

父が入院した…。
 退院後、自宅で生活が
 できないかもしれない。
 どうしよう…。



最近、母のもの忘れが
 ひどくなった…。
 自宅が分からなくなり、
 近所の人に助けてもらう
 ことも増えてきた…。



母の足腰が弱ってしまった…。
 昼間ひとりになってしまうのを、
 ほっておけない…。



トモニン

「仕事と介護を両立できる
 職場環境」の整備促進の
 ためのシンボルマーク

仕事と介護の両立支援

一人で悩まないでご相談ください。

社会福祉法人 小野市社会福祉協議会

小野市地域包括支援センター

〒675-1378 小野市王子町801

電話 0794-63-2174

FAX 0794-63-5191

平日 8時45分～17時15分

HP <http://www.ono-shakyo.or.jp>



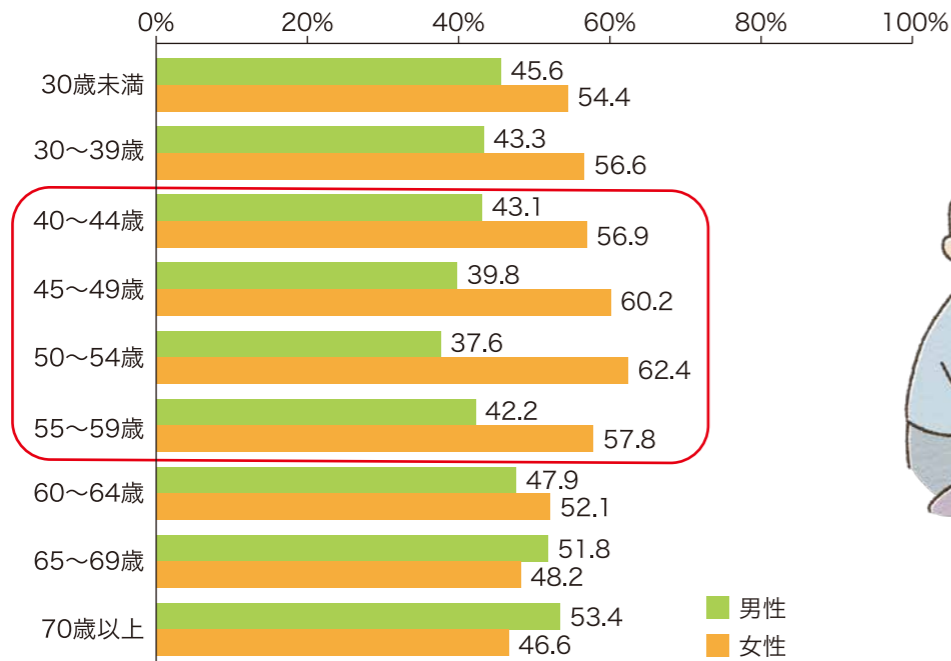
HPはこちら↑

1. 働く家族介護者の仕事と介護の両立状況

(1) 働く世代の介護者割合

家族介護を取り巻く現状について、40代～50代で介護をしている人の割合は、全体の約4割強で、約280万人となっています。

また、働きながら介護を担っている人の男女別割合を見てみると、依然として女性が介護を担う割合が高いものの、男性で介護をしている人も一定数いることがわかります。



出典：総務省統計局「平成29年度就業構造基本調査」



(2) 主な離職理由

- ・「仕事」と「介護」の両立が難しい職場だったため
- ・自分の心身の健康状態が悪化したため
- ・自身の希望として「介護」に専念したかったため
- ・施設へ入所できず「介護」の負担が増えたため
- ・自分で「介護」をするとサービスなどの利用料を軽減できるため

2. 仕事と介護の両立のポイント

- 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に関する制度」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めに行う
- 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** 日頃から「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

3. 解決方法の例

例① 母の認知症が進み、昼間家に一人でいる時間が長くなると不安です。

(解決方法)

通所サービスを利用することで、母が昼間一人でいる時間を減らすことができます。



例② 足腰が弱って介護が必要となってきた父と、その父に介護されている認知症の母。両親はこのまま在宅で暮らしていくことを希望しています。私は平日働いており、休日の両親の介護が負担になってきました。

(解決方法)

母が通所サービスを利用することで、父の介護負担を軽減します。また月に1回、母が休日に短期入所生活介護（ショートステイ）を利用することで、自分の介護負担も軽減することができます。



例③ 父が骨折し1か月間入院しました。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)

入院中の面会や世話、施設を決めるための諸手続き等のために、介護休業を2か月取得することができます。



4. 介護離職をせずに働くための制度

職場の仕事と介護の両立支援に関する制度等の例

- ◇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
- ◇在宅勤務制度
- ◇テレワーク、サテライトオフィス
- ◇短時間勤務制度
- ◇法定時間外労働の制限
- ◇転勤に対する配慮

介護に関するサービス・支援の例

- ◇介護保険サービス（訪問型、通所型、短期入所等）
- ◇介護保険外サービス（配食、ボランティアによる支援、外出支援等）

