仕事と介護の両立支援

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

目的と内容

目的

- ◻介護離職の現状を理解できる
- ◻介護と仕事を両立する方法が分かる

内容

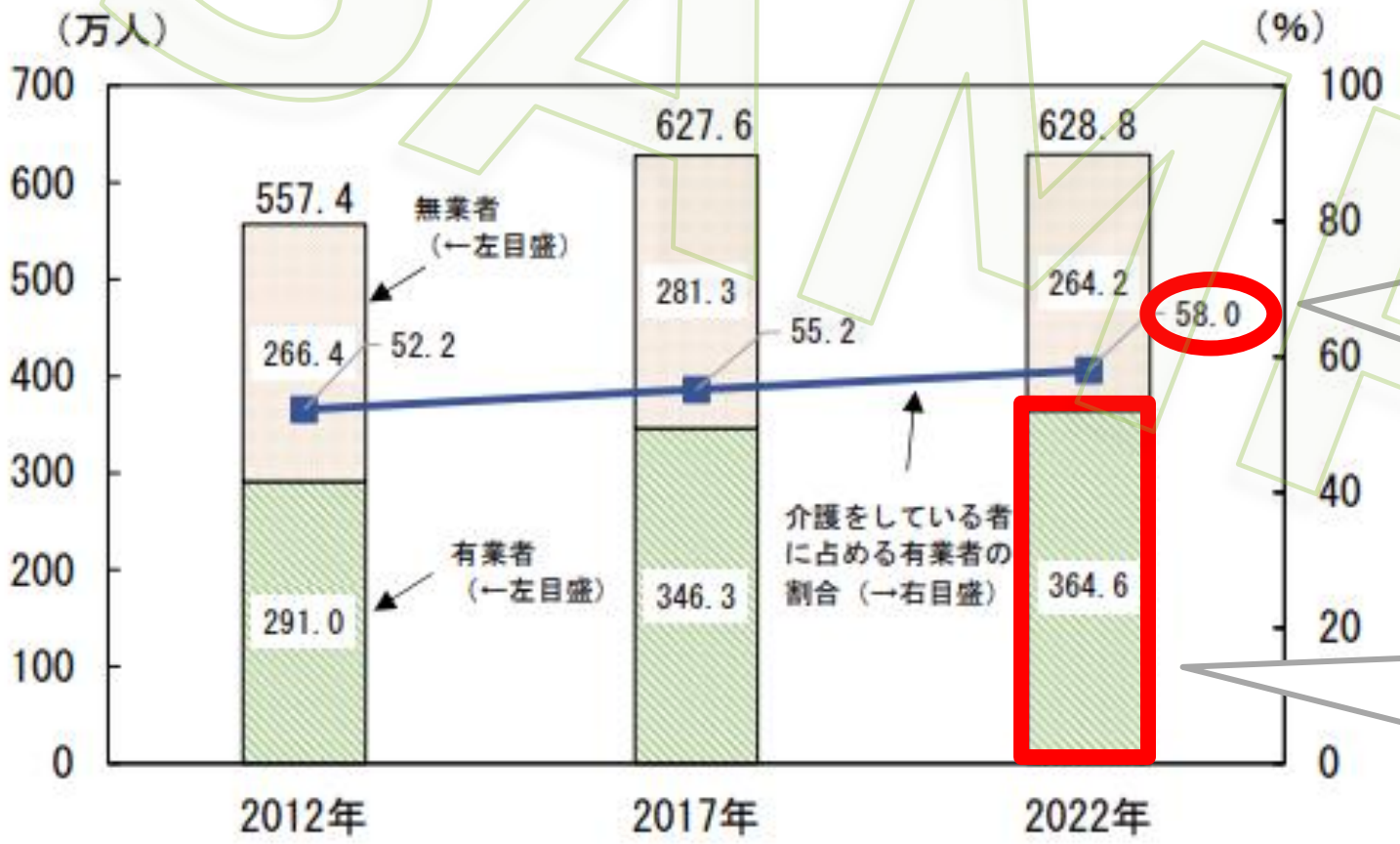
1. 介護との両立の現状
2. 知っておきたい両立支援
3. 職場の両立支援制度

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

働きながら介護をする人は365万人

就業状態別介護をしている者の数及び介護をしている者に占める
有業者の割合の推移（2012-2022年）（全国）



出典：総務省「令和4年就業構造基本調査」

介護をしている者に占める
有業者の割合は
2.8ポイント上昇 (2017年比)

★年齢階級別トップ1★

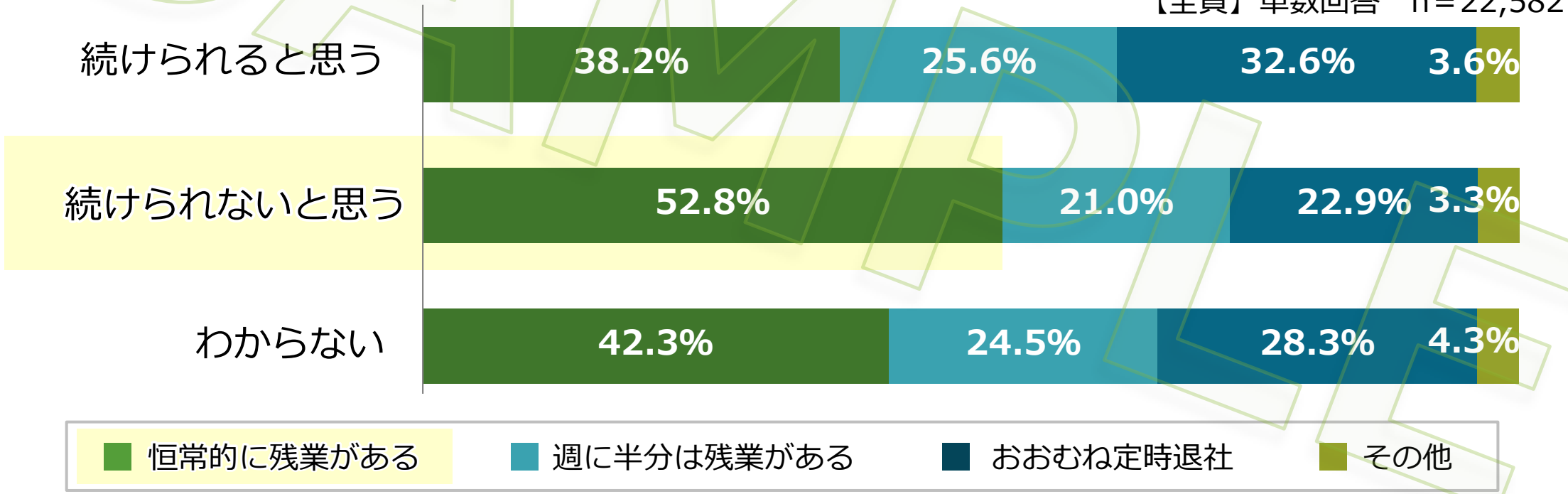
男性「50～54歳」　88.5%
女性「50～54歳」　71.8%

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

仕事を継続しつつ介護を続けられるか

あなたの職場の残業の程度は平均的に見て次のどれにあたりますか？
またその残業時間から、介護を続けることはできると思いますか？

【全員】単数回答　n＝22,582



出典：厚生労働省　企業における仕事と介護の両立支援実践マニュアル

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

介護の相談は「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターとは、

市町村が設置主体の高齢者の総合相談センター

地域包括支援センターでできること

- ■介護保険の申請代行
- ■介護保険外サービスの申請
- ■地域のサロンや教室の案内
- ■認知症の相談
- ■虐待相談や成年後見制度の相談　など

地域包括支援センターの探し方

■厚生労働省ホームページ

「地域包括ケアシステム」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/

→2.地域包括支援センターについて

→「全国の地域包括支援センターの一覧」

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

介護休業・介護休暇

介護休業制度

配偶者・父母・子・配偶者の父母・祖父母・兄弟姉妹・孫

申出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回を上限として休業を取得することができる制度

介護休暇制度

要介護状態にある家族が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、時間単位で休暇を取得できる制度

※要介護状態とは
怪我、病気、体や心の障害によって2週間以上の期間にわたり
常時介護を必要とする状態
（要介護2以上もしくは厚生労働省が示す診断基準に該当すること）

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

家族が元気なうちから介護について話し合う

介護には家族の協力が不可欠

- 介護が必要になったらどうするか、家族で方針を決めておく
- 介護にかかる経済負担をどうするかを決めておく
  ※要介護者の貯金・年金・加入保険・加入証書・通帳や印鑑の場所確認
- 主介護者に急用が入ったときに誰が代わりに介護をするか

要介護者の近所の方や民生委員も重要

- 要介護者に認知症の症状がある場合、徘徊等でお世話になることもある
- 要介護者と離れて暮らしている場合、普段の様子や異変の有無を聞ける

日頃から積極的にコミュニケーションをとりましょう

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

介護との両立のための働き方のコツ

普段から柔軟な働き方ができる職場を目指そう

「報連相」を徹底	チームに手伝ってもらう	堂々と働く
普段から業務を可視化、情報を共有し、周囲も進捗の把握しやすいよう、トラブル時に依頼できるようにしましょう。	仕事は協力しあうものです。ギリギリではなく、早めに打診を行いましょう。同僚に頼みにくい時は上司に指示してもらうようにしましょう。	「みんなと同じように働けないのが申し訳ない」と思ってしまいがちですが、普段通りに振舞いましょう。「オフの時間も大事」「仕事が完璧じゃなくて当たり前」と割り切るのも一つです。

今の状況を職場に伝える自己開示がカギ

「〇時には仕事を切り上げないといけない」、「家族の病気で急な欠勤や早退遅刻をするかもしれません」「前のペースと同じように働きたい」、など状況と希望を伝えていきましょう。

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.