

2023年 11月 17日 (金) 12:00~13:00

TMDUダイバーシティ連続セミナー (2023年度第1回)

介護と仕事の両立2 - 介護体制を作る -

株式会社ファーストブリッジ

代表取締役 森坪真澄

介護施設紹介センター シニアホームの窓口

シニアホームの窓口フランチャイズ本部運営

シニアホームの窓口ナビ運営

全ての介護保険サービス運営会社勤務後、起業

介護施設紹介サービス シニアホームの窓口 11年目

2022年度実績

介護施設入居 約700名

介護相談 2,300件以上

仕事と介護を両立するために

「介護離職」防止へ企業向けガイドライン、年度内に策定 …社員研修や相談窓口設置を盛る

(9月19日読売新聞)

説明会や研修



外部の専門家の助言



社内相談窓口



家事代行などの紹介



・政府は今年度、会社員が親などの介護で離職するのを防ぐ手立てを、企業向けの指針（ガイドライン）としてまとめる。**介護を家族内の問題だけではなく、企業の経営上の課題**と捉え、社員向けの相談窓口を設置するといった具体的な支援体制を盛り込む。

・厚生労働省の委託調査（2021年度）

介護離職者の55%

支援制度に関する個別の周知があれば、仕事を続けられたと思う

企業の33%

悩んでいる社員の課題が顕在化してこない

・総務省が5年に1度行う就業構造基本調査によると、2022年の介護離職者は**10万6000人**と、前回調査（17年）より**7000人**増えた。介護をしながら働く人も**364万6000人**と、**18万3000人**増えており、両立支援が急務となっている。

このセミナーのゴール

「仕事と介護の両立支援制度を活用し介護体制を作る」

1. 事前の心構え

- (1) 介護はなぜ誰もが直面
- (2) 65歳以上の要介護者割合
- (3) 大事な「事前の心構え」

2. 仕事と介護の両立のための5つのポイント

- (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
- (2) 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- (3) 何でも相談しやすいケアマネジャーを見つける
- (4) 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
- (5) 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

3. 「働き方の見直しも重要」

4. 介護体制を整備する必要な日数

1.事前の心構え

(1) 介護はなぜ誰もが直面する課題なのか

2025年に団塊世代の方が75歳を迎えます。

多くの方が、まず親の介護に直面する可能性があります。

→75歳を過ぎると要支援・要介護となる者の比率が高くなりはじめます。

40歳台後半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。

配偶者がいても配偶者が自分の親の介護を担ってくれるとは限りません。

雇用者に占める介護者の比率は50代がピーク

(2) 65歳以上の要介護者割合

自分の親はまだ元気だから大丈夫？！

65歳～74歳（高齢者）

要支援 1.4 %、**要介護者 2.9 %** 合計**4.1%**

75歳以上（後期高齢者）

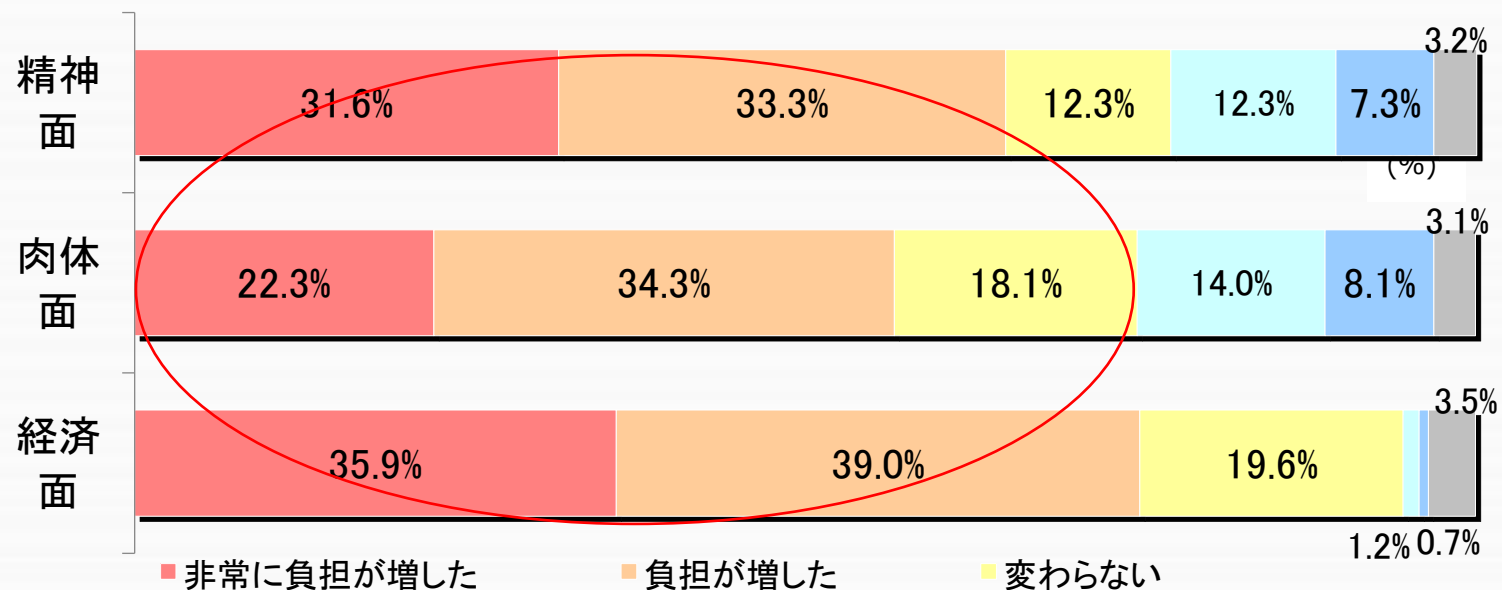
要支援 8.8 %、**要介護者 23.3 %** 合計**32.1%**

3人に1人が要介護認定

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成28年）

(3) 大事な「事前の心構え」

■ 介護のための離職による影響度：単数回答 n = 994



(資料) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「仕事と介護の両立に関する労働者調査」(厚生労働省委託事業) 平成25年1月実施

- ① 介護を自分も直面する課題として捉え、**介護に直面しても離職せず働き続ける。**
- ② **仕事と介護の両立のために必要な準備**を今すぐ行う。
- ③ **介護費用は基本的には親が負担するもの。**親の経済状況と終末期の希望を把握しておきましょう。

2.仕事と介護の両立のための 5つのポイント

介護が必要になった主な原因

“ゆっくり”と“突然”の介護

- 認知症 18.7% → ゆっくり
- 脳血管疾患（脳卒中） 15.1% → 突然
- 高齢による衰弱 13.8% → ゆっくり
- 骨折・転倒 12.5% → 突然

ゆっくり介護 32.5% 突然の介護 27.6%

男女別の主な原因

- 男性は「脳血管疾患（脳卒中）」 23.0% → 突然
- 女性は「認知症」 20.5% → ゆっくり

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成28年）

ゆっくりと介護になる場合
～要介護2ぐらいまでの想定

仕事と介護の両立のための5つのポイント

- (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
- (2) 介護保険サービスを利用し、自分で「**介護をしすぎない**」
- (3) 何でも相談しやすい**ケアマネジャー**を見つける
- (4) 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
- (5) 介護を深刻に捉えすぎずに、「**自分の時間を確保**」する

ひとりで抱え込まないことが大事



(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

要点

- 職場に介護を行っていることを伝える。伝えることはデメリットではなくメリット。
- 休暇取得などが介護を理由としたものだとわかれば協力を得やすい。
- 勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して両立を図る。

介護を家族内の問題だけではなく、企業の経営上の課題



仕事と介護の両立支援制度

介護休業（2週間前申請）

対象家族 1 人につき、通算93日に達するまで 3 回を上限として分割可能。

介護休暇（書類または口頭）

1 年度で5日間取得可能

短時間勤務等の措置

短時間勤務制度、フレックスタイム制度、時差出勤の制度、介護助成措置

所定外労働の制限、深夜業の制限、時間外労働の制限（1か月前申請）

残業免除、時間外労働免除、時間外労働をさせてはいけない

介護休業給付金制度

原則として休業開始時賃金日額×支給日数×67%

労働者が要介護状態（負傷、疾病または身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態）にある対象家族

留意点

介護休業と、似ている制度に育児休業があります。この似ている2つの制度は方針が大きく違います。

介護休業 → 仕事と介護の両立を目的にした制度

自分で介護するための休業ではなく、「外部と連携し、介護する態勢を整えるため」の休業として設計されています。

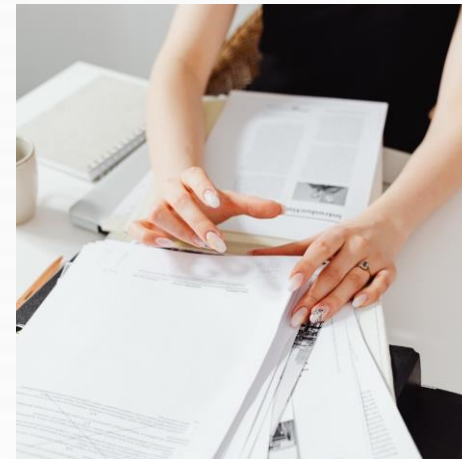
→介護は先が見えないため、介護休業中に自分が介護に専念してしまうと仕事に復帰できなくなります。

育児休業 → 養育に専念できることを目的にした制度

→子育てのための育児休業は自分が育児を行うため、介護休業と育児休業は役割が異なります。

介護休暇や介護休業等の取得は緊急を要することも多いために、予め取得のための手続きを確認しておきましょう。

また、介護のための有給休暇はすぐにとれるようにしておく。



介護休業中に介護に専念せずに、仕事と介護を両立するための体制づくりを取り組みましょう！

(2) 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」

要点

- 自分ですべての介護を行ったら働くことが難しくなってしまう。また、「介護うつ」の状態になってしまう可能性も。
- 要介護（要支援）認定を受けることで介護保険によるサービスを利用できる。ホームヘルパーなど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。

• 介護保険制度

- 介護離職問題などを背景に介護を
社会全体で支えるため2000年から施行



① 介護保険の概要

保険加入者：40歳以上

制度利用者：65歳以上（40歳から64歳は特定疾病のみ）

介護保険の利用条件：**要介護認定（要支援認定）等**が必要
市町村又は**地域包括支援センター**に相談する。

要介護認定（要支援認定）：7段階及び非該当で認定
要支援1、2（地域包括支援センターが介護予防ケアプランを作成）

要介護1～5（介護が必要な方の希望を踏まえ）

介護方針の決定：**在宅か施設か等**

在宅を選択した場合：ケアマネジャーを決め、ケアプランの作成を依頼する
⇒利用できるサービスの種類：訪問介護（ホームヘルパーによる支援）、訪問入浴、
訪問看護、デイサービス（食事、入浴等）、ショートステイ（短期間の入所）、福祉
用具貸与、住宅改修など

利用者負担：**原則1割（所得によって2割、3割）**

② 介護の基礎知識

- 介護について分からないことがあれば、「**地域包括支援センター**」に相談すれば、介護の専門家(保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど)が相談に乗ってくれる。
- 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」について介護（介護予防）サービス計画書（ケアプラン）をケアマネジャーに作成してもらい、ケアプランに基づいたサービスを利用することになる。

在宅介護の場合は、ケアマネジャーとの付き合い方が特に大事

③ 在宅介護の場合の介護保険サービス利用の流れ



①要介護認定
(要支援認定)
の申請



②認定調査・
主治医意見書



③要介護度の
審査判定

ケアプランに基づき、
介護保険サービス事業
所と契約を結び、サー
ビスを利用します。



④介護度の
認定



⑤ケアプラ
ンの作成



⑥介護保険
サービスの
利用開始

地域包括支援センター、
居宅介護支援事業者等
では、要介護認定(要
支援認定)の申請代行
も行っています。

ケアマネジャーと相談しながら、
介護や支援の必要性に応じたサー
ビスを組み合わせるケアプランを
作成します。

申請から認定が下りるまでは約1ヶ月かかります！



(3) 何でも相談しやすいケアマネジャーを見つける

要点

- まずはケアマネジャーとの信頼関係を築くことが重要。
- 状況が変化したらケアマネジャーに相談してケアプランの見直しをする。
- 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。ストレスの悩みなども相談を。
- ケアマネジャーを変更することも可能。市区町村や地域包括支援センターに相談を。

2, 3ヶ月利用してみてやりにくい場合は、
ケアマネを変更することもできます！



1. ケアマネジャーに伝えるべきこと

- **介護が必要な人について**

- ・健康状態や介護に対する考え方（自宅で最期までか、施設へ入居するかなど）
- ・生活のこと（生活パターン、経済状況、交友関係、趣味・嗜好、悩み等）

- **あなた（介護者）自身について**

- ・介護に対する考え方や状況

（介護経験の有無、介護を担える範囲、介護分担者の有無、介護サービスの利用意向等）

- ・仕事や生活のこと

（健康状態、仕事内容、勤務時間、残業の有無、出張の頻度、転勤の有無、会社や同僚の理解や協力関係）

- **勤務先の介護休業など両立支援制度の内容**

(4) 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

要点

- 介護はいつ始まるか分からないため、**父母が元気なうちから話し合っておくことが重要。**
- 介護費用は原則要介護者の**年金や貯金で賄うため、銀行の通帳や印鑑、生命保険の加入証書の場所等の把握**をしておくこと。
- 認知症の要介護者には、徘徊等で近所の方々にお世話になることも
- 自身や配偶者の父母との、そして、自身の配偶者・子ども、自身の兄弟姉妹、要介護者の近所の方々等との良好な関係を築くため、日ごろから積極的なコミュニケーションを

◆ 親と話し合う機会を（65歳がきっかけ）

- 親に**介護保険被保険者証が届く65歳**、もしくはあなたが介護保険料を納付し始める40歳を話し合うきっかけに。※65歳になる誕生日の月に介護保険被保険者証が交付される。
- 介護保険制度の仕組みの説明と親の現状を把握する機会とする。
 - ・生活状態（日常生活、経済状態、交友関係、趣味・嗜好等）
 - ・健康状態（既往歴、服用薬、通院先等） → かかりつけ医の確認
- 親の老後の生き方の希望（暮らし方、介護に対する考え方、延命治療の希望等）
 - ・必要があれば要介護（要支援）認定を受ける → 住宅改修など早めの対応も。
- 兄弟姉妹や配偶者とも情報を共有する。
→同様の取組を毎年行うこと。とりわけ親が75歳以降になると情報の共有はより重要に。



(5) 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

要点

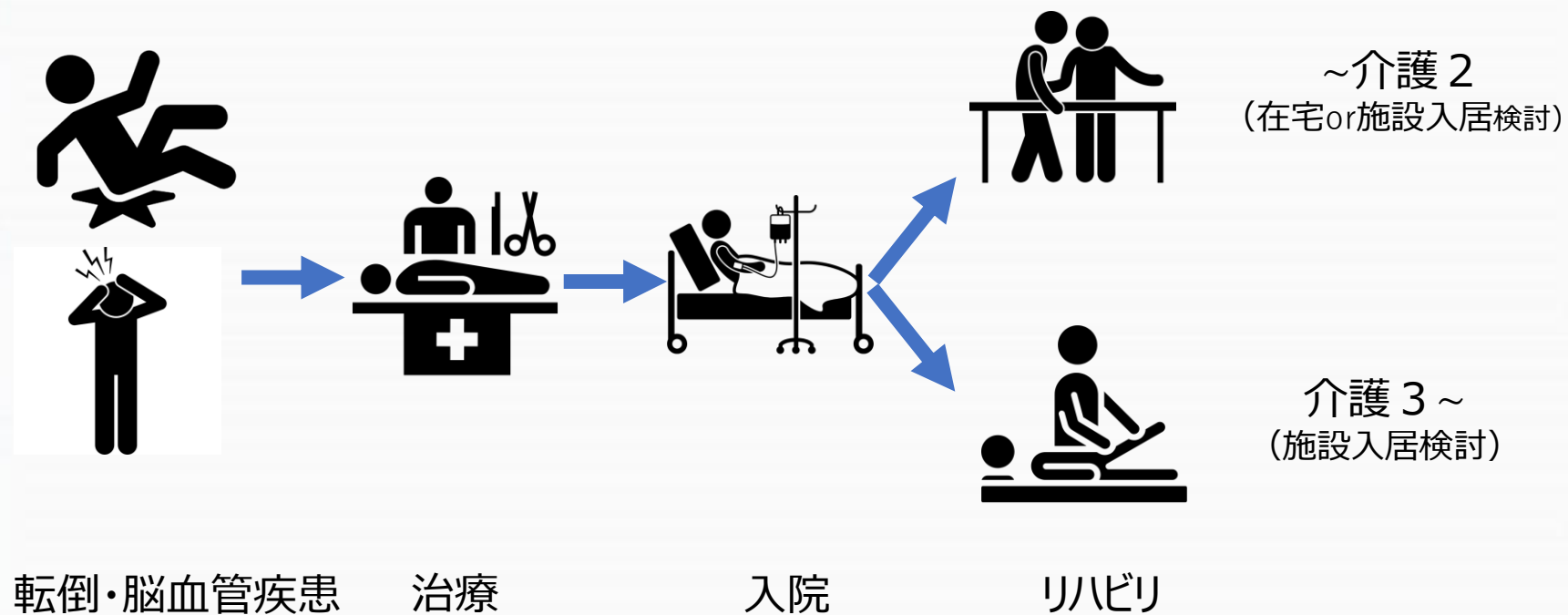
- ひとりで介護を抱え込みすぎると、介護者自身の心身の健康状態が悪化する懸念も。
- 介護者が、まず**自分自身の生活や健康を第一**に考えることも重要。
- 仕事が休みの日に介護サービスを利用したり、時には家族に全てを任せるなどして**自分の息抜きの時間も作る**。
- 深刻に捉えすぎないことが、**仕事と介護の両立**には重要

* 平均介護期間：4年11か月、介護期間が10年以上：15.9%

**病気、けがなどにより
突然、介護になる場合
要介護3以上の想定**

突然の介護

- ・昨日まで元気だった方が、突然の病気やけがにより介護が必要になることがある。
主な原因は、「脳血管疾患」、「転倒などによる骨折」



病院から介護施設に入居の流れ

- ①メディカルソーシャルワーカーに相談
- ②お住まいの地域包括ケアセンターに相談
- ③介護施設紹介センターに相談
- ④介護施設選定（条件が合えば、特養も申込みしておく）
- ⑤介護施設見学
- ⑥介護施設決定
- ⑦入居前本人面談
- ⑧入居判定介護
- ⑨入居契約締結
- ⑩介護施設へ入居

介護施設紹介センターに相談



入居する介護施設が決まっても、入居までは約2週間～3週間かかります！



3. 仕事と介護を両立するためには 「働き方の見直しも」

- 仕事と介護を両立するためには、働き方の見直しも重要。
- 介護に直面した場合に、必要な制度を利用したり、周囲がサポートできるような働き方ができているか、現状をチェック。

できていない場合は・・・

- 自分自身の働き方を見直しを検討

- 資料等の整理（引き継ぎをしやすいよう仕事を見える化）

- 計画的・効率的な業務遂行（業務の棚卸し、業務の優先順位の設定、各業務に必要な時間の想定、退社時間の目標設定）等

- 管理職の方は、職場全体の働き方を見直しを検討

- 業務配分、業務の流れの見直し

- 情報共有の方法の見直し（ファイルの共有化、会議時間の設定の仕方）等

- 権限移譲の仕組みの整備

- 職場内の介護への理解の醸成等

仕事と介護の両立のために今から心がけてほしいこと

- 介護にかかわる基礎的な知識を持つ（特に介護保険等について）。
- 親のことを知る。
- 親の居住地の介護サービスに関する情報を収集する。
（地域包括支援センター）
- 親や兄弟姉妹と介護の方向性について話し合う。
- 勤務先の仕事と介護の両立支援制度について知る。
- 働き方を点検し仕事と介護の両立が可能となるように相談する。
→恒常的な残業の削減、情報の共有化、メリハリのある働き方など。

まずは、「会社の制度を確認する」、「介護休業の意味を理解する」、
「地域包括支援センターへ相談する」ことから始めましょう！

4. 介護体制を整備する 必要な日数

★ 介護体制を作るまでに必要な日数

【在宅介護、要介護2の場合】

| 項目 | |
|-----------------------|-------|
| 地域包括支援センターへの相談、介護保険申請 | 1日 |
| 要介護認定調査 | 1日 |
| 居宅介護支援事業者と契約 | 1日 |
| ケアプラン作成 | 1日 |
| 介護保険サービスの契約 | 1日 |
| サービス担当者会議 | 1日 |
| 福祉用具設置の立ち合い | 1日 |
| 往診医と契約、薬局と契約 | 1日 |
| 通院付き添い | 随時 |
| 上記の介護体制でランニング | 2週間ほど |

リスクは必ずあります。リスクを承知の上でどこまで在宅介護を続けるかを検討しましょう！

★ 介護体制を作るまでに必要な日にち

【施設入居、要介護3以上の場合】

| 項目 | |
|-----------------|----|
| 入院手続き | 1日 |
| 入院時カンファレンス | 1日 |
| 転院手続き | 1日 |
| 介護施設相談 | 1日 |
| 介護施設見学 | 3日 |
| 入居事前面談 | 1日 |
| 入居契約 | 1日 |
| 退院、施設入居手続き、付き添い | 1日 |
| 通院付き添い | 随時 |

病院からの施設入居の場合は、3ヶ月以内で意思決定をしないといけないケースがございます。

入居後はある程度は、介護施設に任せることができるので仕事との両立がしやすいです。

以上となります。ご清聴ありがとうございました。



ここで一度締めさせていただきます、ご質問等をお受けしてお答えさせていただきたいと思
います。お時間が許す方はお残りください。

よろしく願いいたします。

ご清聴ありがとうございました。

株式会社ファーストブリッジ

森坪 真澄（もりつぼ ますみ）

介護施設をお探しの方

お問合せ先：0120-988-972

シニアホームの窓口

東京都港区虎ノ門2-9-1 虎ノ門江戸見坂テラス11階

