

働く  
あなたを

介護と両立できる  
支援制度って？



守る

介護のこと、  
どこに  
相談したらいい？

仕事と



介護

介護保険の  
仕組みって？

両立サポート



BOOK

# もくじ

1. 親の介護が必要になったら会社に報告を	4
2. 仕事と介護の両立に利用できる制度	5
3. 介護関連機関への連絡	12
4. 最初の相談窓口「地域包括支援センター」	13
5. ケアマネジャー（ケアマネ）とは？	14
6. 介護保険制度とは？	15
7. 介護保険制度を利用するには？	17
8. 施設介護を考えるなら	20
9. 介護保険以外のサービス	22
10. 介護に関するお役立ち情報サイト	23
11. ケアする人のケア	24
事前チェックシート	26
あとがき	27

※本冊子の内容は2024年11月1日現在の情報に基づいて構成しています。

# はじめに ～仕事と介護は両立できます～

「突然親の介護をしなければならなくなった。役所や病院に行かないといけないし、親族との話し合いも必要。会社を早退したり、急に休んだりと会社に迷惑をかけてしまう。親のためにも仕事を辞めて介護に専念しよう」

このように考えて会社を辞めてしまう人たちが増加しています。

家族の介護をしながら、働いている人たちは約365万人いるといわれ、そのうち年間10万人が介護離職をしています。

これを防ぐために、国も「仕事と介護の両立支援」を掲げ、さまざまな政策を推し進めています。

介護離職をする人は「優しく責任感のある人」であることが多いです。しかしだからといって、介護離職してしまうとあなたの人生が大きく変わってしまいます。

今の社会生活やキャリアを大切に、その中でどうやって介護ができるかを考えていきましょう。介護される人の生活もちろん大切ですが、介護する人のこれからの人生はもっと大切です。

介護離職をすると、「経済的」「肉体的」「精神的」な負担が増えます。退職してしまうと、収入の道が閉ざされるか、あるいはアルバイトなどで食いつながらなければならなくなります。

ほとんどの場合、介護は親の死をもって終わりを告げますが、その時点で再就職しようとする50代60代となり、職業のキャリアが途切れ、再就職が極めて困難になってしまいます。

また、実際介護メインの生活になってしまうと、毎日の介護で肉体的につらいだけでなく、今までの社会とのつながりが薄れ、介護相手だけの時間が多くなります。そうしてしまうと、肉体的・精神的にも負担となるケースは非常に多いです。

2025年4月には改正育児介護休業法が施行されるなど、仕事と介護の両立を後押しする制度が整ってきています。会社はそれに協力するよう求められています。まずは、どのような制度があるかを知ること、そして会社の協力をあおぎましょう。会社にはいろいろな制度や知恵があります。介護を一人で抱え込まず、彼らの力も使っていきましょう。

介護が必要だといわれた時点で会社には必ず報告しましょう。介護が始まると、関係各所との連絡やデイサービス（通所介護）の送り迎え、急な対応などで、業務中に電話が多くかかってきたり、遅刻・早退を余儀なくされたりします。会社にとっては本人が「カミングアウト」してくれない限り支援することもできません。

介護の状態は刻々と変化していきます。状態が重くなるにつれて要介護度の区分変更等により様々な手続きが必要になってくるかもしれません。自宅介護だったのが施設に入所することになるかもしれません。現在の状態を、適宜、会社に報告することで、よりよい働き方が可能になります。

会社への報告は口頭、書面、メールなどで行います。もし会社が指定する方法があればその方法で申し出ます。会社は「介護に直面した」と報告してきた従業員に対して、個別にどのような支援制度があるのかと、制度利用の際の申出先、給付金に関する情報を伝え、意向を確認する義務があります（2025年4月以降）。

## コラム 部下や同僚から報告を受けたら

まずはとにかく話を聞いてあげましょう。「会社として仕事と介護の両立を支える」ということをこの段階で宣言します。そしてできれば、介護経験のある人が一緒に動いてあげるとよいでしょう。知らないこと、考えることが多すぎるため、介護休業・介護休暇の仕組みを改めて伝える、地域の高齢者向け相談窓口である地域包括支援センター（13ページ）の場所を一緒に調べるなど、経験者の支えが必要です。

また、会社も社内の介護経験者の知識を活かすシステムを作ることをおすすめします。それには少なくとも3つのメリットがあります。

1つ目は経験者の知識によりこれから介護することになった従業員の介護負担が軽くなり、仕事との両立がしやすくなります。2つ目は経験者が自分の支えになっていることを通して、「自分の介護の経験もやがて誰かに役立つだろう」と今体験している状況を未来に向けて前向きにとらえることができます。そして3つ目として、会社全体が仕事と介護の両立に無理のない生き生きとした職場作りが実現できます。

# 2

## 仕事と介護の両立に利用できる制度

介護を抱えながらも働き続けることができるよう、育児介護休業法では、介護休業・介護休暇、所定外労働・時間外労働・深夜業の制限、所定労働時間の短縮等の制度を定めています。

これらの制度を活用しながら、必要に応じて働き方を調整したり、介護保険制度の介護サービス等と組み合わせたりして、介護と両立しながら働くための体制をつくっていきましょう。

下記の図は、法律で定められた制度の全体像です。会社によっては法律を上回る独自の支援制度を用意している場合もあります。

次のページから各制度について、詳しく見ていきます。

### 法律で定められた介護両立支援制度の全体像



(厚生労働省資料より一部編集)

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

事前の許諾なく、掲載内容の一部およびすべてを複製・複写または転載などの二次利用を固く禁じます。

制作・発行：©株式会社ブレインコンサルティングオフィス 24-11