

# 仕事と介護の両立に向けて

介護に直面しても仕事を続けるために

## ◆介護の現状

### 大介護時代の到来！介護離職をする労働者は年間10万人以上

現在の日本では、4人に1人が65歳以上の「超高齢社会」となり、要介護（要支援者）の認定者数は2015年4月時点では608万人となっています。その数は15年間で約2.79倍にもなっており、大介護時代の到来となりました。このような介護の現状において、介護を理由として離職をする労働者は全国で年間約10万人もあり、介護離職の防止に向けた対応が急務となっています。

## ◆仕事と介護の両立

### 介護に直面しても仕事を続ける意思を持つことが重要

介護を理由に離職をしてしまうと、収入が途絶えるだけでなく、精神面での負担が増すという調査結果もあります。また、その後の再就職も厳しくなります。介護に直面しても仕事と両立させることは十分に可能ですので、仕事を続ける意思を持ち続けましょう。

## ◆介護支援制度について正しく理解する

### 介護休業は介護の準備期間として活用

介護休業制度は、介護をするために利用するのではなく、両立を可能にするための準備期間として活用しましょう。介護は、育児とは異なり、いつまで続くかの見通しが立たないといった特徴があります。そのため、介護休業制度を利用して自分だけで介護をしようと思っても、いつかは立ち行かなくなってしまう場合もあります。仕事と介護を両立させるためには、専門家に頼るなどして、自身は介護をマネジメントすることを心がけましょう。

## 介護に直面したら意識したいこと

### 介護支援制度を有効に活用する

介護休業は準備期間として捉え、実際に介護を行うときには、短時間勤務やフレックスなど、柔軟な働き方のできる制度を活用します。

### 地域包括支援センターを利用する

地域包括支援センターは、地域の窓口となります。介護に関する様々な困りごとや申請・手続きなど、専門家による相談が受けられます。

### 職場や労働組合に相談する

両立に向けては職場における理解と支援が必要になりますが、ひとりで抱え込んで事情を相談しなければ、理解も支援も得られません。

## 法的制度 2018年7月時点

法律で定められた介護制度です。会社によっては、より充実した支援制度を設けている場合もあります。自社の制度を確認してみましょう。

### 育児・介護休業法

#### ●介護休業

要介護状態の対象家族1人につき、通算93日まで取得することができます。また、3回を上限として分割取得が可能です。

#### ●介護休暇

要介護状態にある対象家族1人の場合は年5日まで、2人以上であれば年10日まで取得可能です。

#### ●所定労働時間の短縮等

①短時間勤務制度、②フレックスタイム制度、③時差出勤制度、④介護サービスの費用助成のいずれかの措置を会社は講じなければなりません。

#### ●その他

時間外労働・深夜労働の制限・転勤に対する配慮・不利益取り扱いの禁止等

### 雇用保険法

対象家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たすと、休業開始時賃金日額×支給日数×67%の介護休業給付金が最長3ヵ月受給できます。

### 介護保険法

40歳以上になったら介護保険料を納め、介護が必要であると認定されると、認められた範囲内で介護保険サービスを利用することができます（65歳以上対象）。40歳以上65歳未満でも特定の疾病の場合は、介護保険サービスが受けられます。

詳しい利用要件などは、組合や会社に相談しましょう。

## 介護に直面する前の準備

介護は決して他人事ではなく、いつ直面するかは分かりません。介護に直面したときに慌てず冷静に対応するためにも、事前の準備をしておくことが大切です。

### ◆親や親族のことを把握する

#### 親や親族と介護について話し合みましょう

親や親族が急に倒れる可能性もあり、介護についてはいつ直面するかは分かりません。そのような場合に備えて、日ごろから親や親族の抱えている病気の状況、かかりつけ医、親しくしている人たちのこと、さらには介護保険証・健康保険証の保管場所などについて、事前に知っておいたほうがよいことが数多くあります。また、臨機応変な対応が必要な介護や介護疲れのサポートなど、親族間の助け合いによって乗り越えられる局面も少なからず存在することから、親族間の協力が非常に重要となります。そのため、日ごろから積極的に親や親族とコミュニケーションをとり、日常生活や身体状況を把握し、兄弟姉妹やその他親族でそれらの情報を共有すると同時に、いざという時どのように助け合えるか話し合っておく必要があります。特に、兄弟姉妹がいる場合は、親の介護が必要になったときに誰が介護をするのか、また費用をどうするのかなどについて話し合っておくことが重要です。

親や親族について把握しておくべきこと

#### 老後の生き方の希望

一緒に暮らす人、介護への抵抗感、介護の場所（在宅or施設）、延命治療 など

#### 生活環境や経済状況

生活パターン、生活上の不便、経済状況、財産、保険証等の重要書類等の保管場所 など

#### 趣味・好み

趣味、楽しみ、食の好み など

#### 周囲の環境と地域とのつながり

近所の友人や活動仲間の名前・連絡先、配達員などの定期的に家に訪問する人物の有無 など

#### 行動面・健康面の状況

食事、耳の聞こえ、トイレ・排泄、動く様子、物忘れの傾向・頻度、既往歴や血圧、服用している薬、かかりつけ医、不安・悩み など

### ◆介護に関する基本的情報を把握する

#### 慌てず冷静に対応できるよう事前に調べておきましょう

いざという時に慌てず冷静に対応できるよう、事前に介護に関する基本情報を把握しておくことが重要です。会社の支援制度や介護保険制度・サービス、相談窓口などの最低限の情報を事前に知っておくことで、万一の際にも役に立ち、不安も軽減されます。また、地域サービスの特色などをあらかじめ把握するためにも、将来的に介護する可能性のある親や親族の居住地における地域包括支援センターに、あらかじめ問い合わせをしておくのも重要です。

## 介護予防について

自身を含めて家族が要介護状態にならないように日頃から予防を意識することも必要です。介護予防には、健康増進はもちろんのこと、生活の質の向上をめざしていくことが重要です。特に、社会参加と介護予防効果には相関があり、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低いことが分かっています。そのため、介護予防に向けては、家庭や社会への積極的な参加と活動を意識するなかで、人生の最後まで元気に健康で過ごすことを目標として健康増進を続けていくことが重要となります。健康増進とともに、ワーク・ライフ・バランスの実現により生活の質を向上させ、自身や家族の介護を予防していきましょう。