

1 介護への事前の備えとして知っておきたいこと

（1）親と話し合い、親の状況を把握する

【親と共有しておきたい事項の例】

- ・高齢になって、生活上困っていることや不便に感じている場所
- ・親の既往歴や服用している薬、サプリメント
- ・親のかかりつけ医
- ・親の財産（預貯金、保険、借入、年金など）、経済状況（生活費を何で賄っているかなど）
- ・大切な書類（健康保険証、介護保険証、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑など）の保管場所
- ・介護が必要になった場合、どのように暮らしたいか（在宅介護、介護施設への入居など）
- ・子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無

（2）親の居住地の地域包括支援センターを知る

（参考）鳥取県内の地域包括支援センター一覧

詳しくはコチラ ⇒ <https://www.pref.tottori.lg.jp/33687.htm>

（3）介護保険制度や介護サービスの概要を知る

【介護保険の加入者】

40歳になると介護保険制度の下、被保険者として介護保険に加入します。65歳以上で市区町村（保険者）が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができます。

なお、40歳から64歳であっても、特定疾病により介護が必要と認定されれば、介護保険サービスを受けられます。

【介護保険サービス利用の流れ】

①要介護認定の申請

市町村の介護保険課担当窓口で申請します。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などに申請を代行してもらうこともできます。

②要介護認定

訪問調査と主治医の意見書をもとに、審査・判定が行われ、要介護・要支援度が決定します。要介護・要支援度は、要支援1・2、要介護1～5の7段階に分かれており、段階によって利用できるサービスや月々の利用限度額が異なります。

③ケアプランの作成

本人や家族の意向、専門職の助言をふまえ、どのようなサービスをどのくらい利用するかなどを決めるケアプランを作成します。ケアプランの作成は無料です。

④サービスの利用

介護保険サービスを提供する事業者と契約を結び、サービスを利用します。利用にあたっては、費用の1割または2割や居住費・食費などが自己負担となります。

【利用できるサービス】

介護保険は、利用者が事業者を選択して介護保険サービスを利用する仕組みです。利用できるサービスとしては、自宅で受けるサービス、施設などに出かけて受けるサービス、施設などで生活しながら受けるサービス、生活環境を整えるためのサービスなどがあります。どのようなサービスをどの事業者から受けるか迷ったら、まず、要介護者の居住地の市町村窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

(4) 勤務先の仕事と介護の両立支援制度を知る

介護認定の申請や施設の見学など、仕事と介護を両立できる環境を整えるため、両立支援制度を知り、有効に利用しましょう。

(参考) 育児・介護休業法による仕事と介護の両立支援制度の概要 (一部紹介)

制度	概要
介護休業	労働者は、申し出ることにより、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を取得することができます
介護休暇	対象家族が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、半日単位で取得できます。 ※2021年1月から時間単位での取得が可能となります。
所定労働時間の短縮等の措置	事業主は、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について、介護休業とは別に、利用開始から3年間で2回以上の利用が可能な措置を講じなければなりません。
所定外労働の免除	要介護状態にある対象家族を介護する労働者は、所定外労働の免除を請求することができます。
法定時間外労働の制限	1ヶ月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働が免除されます。
深夜業の制限	深夜業（午後10時から午前5時までの労働）が免除されます。

2 仕事と介護の両立のための5つのポイント

(1) 職場に介護をしていることを伝え、仕事と介護の両立支援制度を利用する

介護を行っていただければ、要介護者の通院の介助や急な病院への送迎等で仕事を休まなければならない状況が生じるかもしれません。

勤務先には育児・介護休業法に基づく仕事と介護の両立支援制度が整備されています。職場の上司や相談・情報提供窓口で介護をしていることを伝え、これらの制度を上手に利用していきましょう。

(2) 介護サービスを利用し、自分で介護をしすぎない

要介護者の介護をすべて自分で行おうとすると、相当な時間と体力を要します。要介護者に、より適切な介護を提供するためにも介護サービスを上手に利用しましょう。

要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用することができます。例えば、訪問介護はケアプランに沿って要介護者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの身体介護や、それら身体介護にともなった掃除・洗濯・買い物・調理といった生活援助を行います。介護のプロに任せられるものは任せることで、自身の仕事と介護の両立に資するほか、要介護者に、より適切な介護を提供することができます。

なお、ケアプランは個別の状況に合わせて作成するので、作成を担当するケアマネジャーに要介護者本人や家族の介護に対する希望、さらにはあなたの働き方の特徴、具体的には「どういった生活をしたいのか（してほしいのか）」「介護保険の区分支給限度基準額内のサービス利用か、全額自己負担となるサービスも含めたサービス利用か」「残業が多い仕事か、出張が多い仕事か」等をしっかりと伝えます。可能な限り介護に直面する前と同じ生活ができるよう、無理なく介護が行える体制づくりに努めてください。

あなた自身は要介護者の介護を一手に引き受けるのではなく、介護をマネジメントする側の立場にあることを踏まえてケアプランを検討していきましょう。

(参考)

・ケアプランとは

要支援認定、要介護認定を受けた人が介護サービスを適切に利用できるよう、その人の心身や家族の状況などを考慮しながら作成する介護サービスの計画書のことです。具体的には、利用する介護サービスの種類や内容、介護サービス事業者などを定めます。

・ケアマネジャーとは

ケアマネジャーとは、介護分野における専門職であり、正式名称を介護支援専門員といいます。ケアマネジャーの仕事は、介護を必要とする個々の利用者の状況に応じて最適なケアを受けられるようにコーディネートすることです。介護を必要とする人や家族の状況を適切に把握しケアプランを作成するほか、市町村・サービス事業者・施設等との連絡調整などを行います。ケアマネジャーの仕事の範囲は、所属（居宅介護支援事業所、介護保険施設等）によっても異なりますが、要介護者の自立支援に向け、ケアマネジャーと情報や想いを共有しながら、ケアプランの作成に積極的に関わりたいと思います。

(3) 地域包括支援センターやケアマネジャーなど専門家に相談する

ケアマネジャーは、要介護者および介護者の希望を汲みながらケアプランを作成します。ケアプランは状況に応じて変化させるものであり、介護ニーズやあなたの仕事状況の変化により利用中の介護保険サービスを変更したい場合には、ケアマネジャーにその都度相談するのがよいでしょう。ケアマネジャーは、要介護者である介護保険サービス利用者だけでなく介護者である家族も支援する存在です。

(4) 日ごろから家族や要介護者宅の近所の方々と良好な関係を築く

(前述の) 親と話し合い、親の状況を把握しておく以外にも、介護の負担が1人に集中しないようにするため、兄弟姉妹・配偶者などと介護に対する考え方やお互いの状況について、事前によく話し合っておくことが望まれます。

また、要介護者に認知症の症状がみられる場合には、一人歩き等で近所の方々にお世話になることがあるかもしれません。家族だけで何とかしようとせず、地域の方々とのコミュニケーションにも心がけながら、地域包括支援センターに相談しましょう。

(5) 自分の心の声に耳を傾け、自分に向き合う時間を設ける

1人で介護を抱え込んだり介護のことばかり考えていると、疲れがたまり悲観的になるなど、いわゆる「介護うつ」の状態になる可能性が高まります。そうなれば仕事にも好ましくない影響を与えてしまうでしょう。あなたの生活や健康を第一に考えましょう。

そのためにポイントとなるのは、介護保険サービスの利用や家族等の協力です。あなたの仕事が休みの日に介護保険サービスを利用すれば、その時間を息抜きの時間として活用できます。介護はいつ始まるかだけでなく、いつ終わるかも分かりません。「自分の好きなことを我慢しないこと」「自分の心の声に耳を傾けること」が、仕事と介護の両立には必要です。

※本ツールは、次の資料を参考に作成

- ・企業における仕事と介護の両立支援実践マニュアル（厚生労働省）
- ・仕事と介護 両立のポイント あなたが介護離職しないために 概要版（厚生労働省）
- ・仕事と介護の両立支援の一層の充実に向けて 企業におけるトモケアのススメ（一般社団法人日本経済団体連合会）

作成 女^{じよせい}星活躍とっとり会議・鳥取県

監修 和氣美枝氏 一般社団法人介護離職防止対策促進機構代表理事、株式会社ワーク&ケアバランス研究所代表取締役