

<ご確認ください！>

当資料については、厚生労働省ホームページの利用規約をよく読んでからご利用ください。

<http://www.mhlw.go.jp/chosakuken/>

介護離職を予防するための 仕事と介護の両立 準備ガイド

3つの要点

- 1 介護は定年までにほぼ全員が直面する課題です。
備えあれば憂いなし、今から準備をしましょう。
- 2 ひとりで抱え込まずに、人事部・専門家に相談しましょう。
- 3 仕事と介護の両立は大変ですが、仕事を辞めて介護に専念するとさらに大変です。
仕事と介護の両立は、誰もが関わる課題だと認識することが大切です。

事前の心構えの重要性

～どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のでしょうか？

- 定年までに誰もが介護の課題に直面します。
- あなた自身も定年までに介護に直面する可能性が高いのです。
- 仕事と介護の両立のために働き方を変える必要があります。
- 仕事と介護の両立ができるように、今から準備しておくことが大事になります。

仕事と介護はこうやって両立させる！5つのポイント

- 1 「家族等の介護を行っている」ことを職場の上司、同僚、人事部などに早期に伝え、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 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。
- 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

介護は隠すものではありません。

介護の課題に直面したら、職場の上司や人事部、専門家に相談しましょう。ひとりで抱え込まないことが大切です。

主な相談先は以下です。

仕事と介護の両立や、介護休業等に関するハラスメントについて相談する窓口

職場の上司へ

社内の窓口があれば、記入してください。

〇〇〇〇-〇〇〇〇 人事部 ●●●まで

介護に関して相談する窓口

地域包括支援センター（各自治体の HP で検索可）

* 遠距離介護の場合は、ご両親の居住地域

相談するときに伝えるべき3点

- 1 自分自身が仕事と介護を両立したいことを強く伝える。
- 2 現在の自分の状況（自分の仕事や要介護者について）をなるべく正確に伝える。
- 3 両立のための選択肢をできるだけ多く知りたいと伝える。

介護は十人十色。

あなたと介護される方にとって最もよいと思う方法を。

当社の仕事と介護の両立支援制度

制度	概要	制度の対象外となる方	取得できる日数・回数	取得のための手続き
介護休業				
介護休暇				
<p>●その他の制度</p>				

介護休業は、緊急対応のための介護を担うと同時に、仕事と介護の両立のための準備（介護認定の申請、ケアマネジャーを決める、介護施設の見学など）としてお使いください。

～法定の両立支援制度について～

育児・介護休業法では、「働く人の仕事と介護の両立」のための各種制度の基準を定めています。正社員だけでなく、契約社員やパートなどといった有期契約労働者も、それらの制度を利用できます（一部、一定の要件を満たす必要のある制度もあります）。

⇒厚生労働省ホームページのサイト内検索で「平成 29 年 1 月 1 日施行対応育児・介護休業法のあらまし」と検索すると、「育児・介護休業法のあらまし」の閲覧ページが表示されます。介護関係の制度には、各項目の横に「介護」と表示していますので、該当ページをご確認ください。

本ツールは、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 雇用均等 > 仕事と介護の両立 > 仕事と介護の両立支援