

誰でもできる 仕事と介護の両立の方法とは？



NPO法人となりのかいご
代表 川内潤

誰でもできる仕事と介護の両立の方法とは？

最初のお話

**両立のために
絶対にやってはいけない介護とは**

両立のために絶対にやってはいけない介護とは

その1：見守り・介護をきっかけとした同居

→一人暮らしで物忘れがあっても、親戚や本人が求めても

その2：日常的に家族が直接介護に関わる

→介護状態が促進される、介護サービス拒否の原因となる

その3：テレワークを活用した仕事と介護の両立

→何度も話しかけられる、ウェブ会議に乱入される、親との関係が崩れる

その4：育児同様に介護休暇・休職を利用して介護する

→介護休暇・休職は、あくまでも介護体制づくりのために取得する

その5：きょうだいで分担しての介護費用負担

→お金をかけてもいい介護にならない、きょうだい間トラブルの火種になる

ワークを通じて知ってほしいこと

「人に話す」ということの大切さ。

話すことで
不安や悩みが
整理できる

話をしやすくする
雰囲気
づくりの大切さ

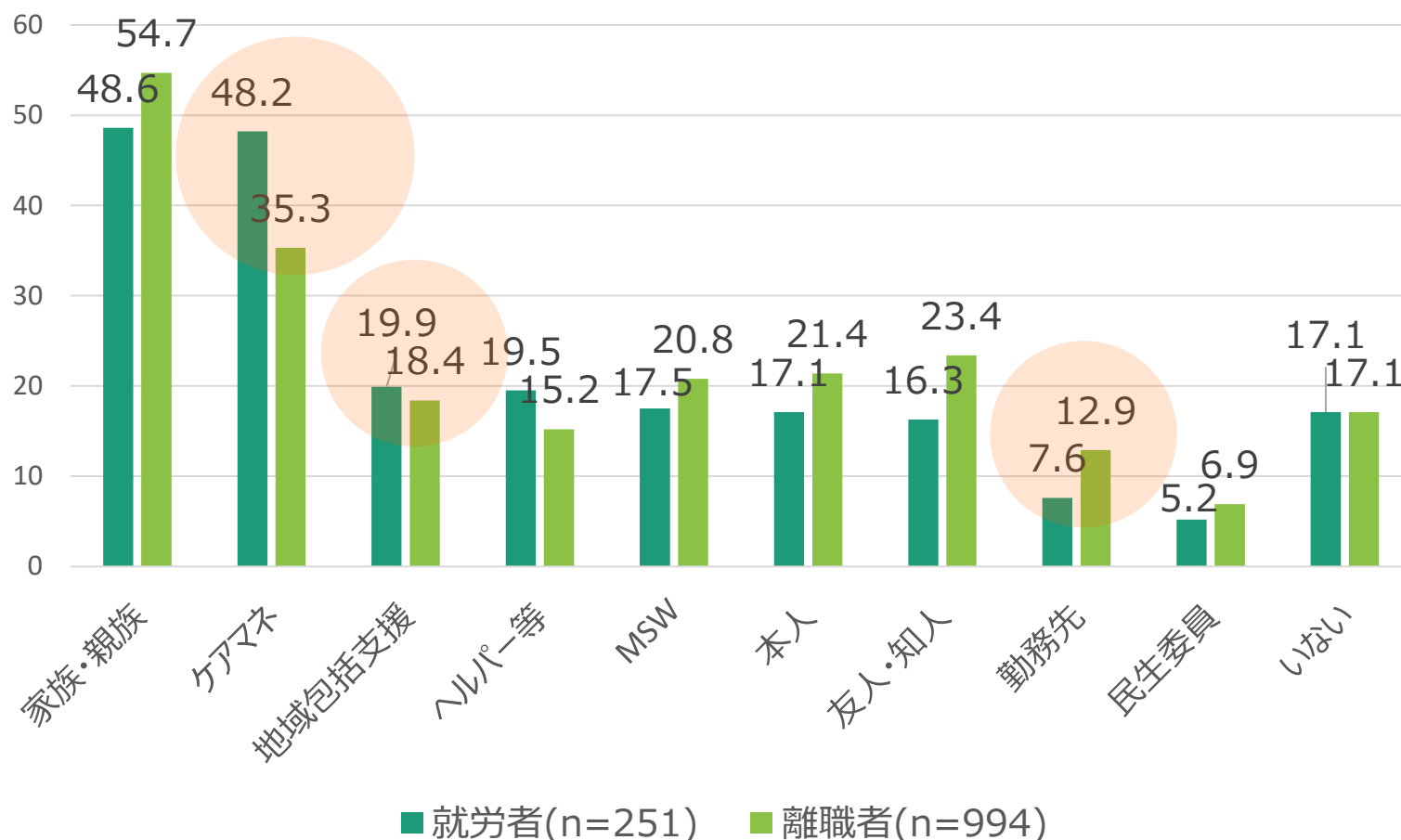
仕事と介護の現状

介護に関して相談できている方が少ない

▶▶▶ 勤務先だけでなく、ケアマネや地域包括支援センターにも相談を

(単位：%)

介護についての相談先



誰でもできる仕事と介護の両立の方法とは？

次のお話

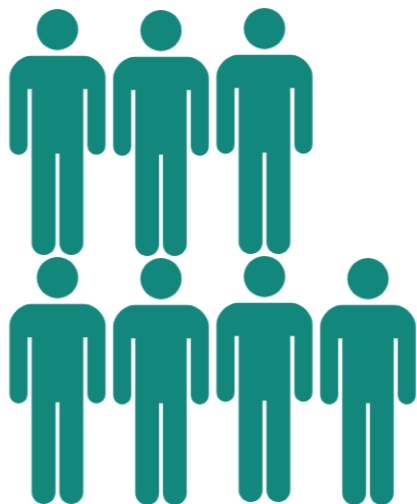
**なぜ、今、
介護支援施策が必要なのか？**

介護の全体像 高齢世帯人口の比率

世界的に類をみない速度で高齢化しており

1人の高齢者を支える若者の負担は年々増加している

1980年



2020年



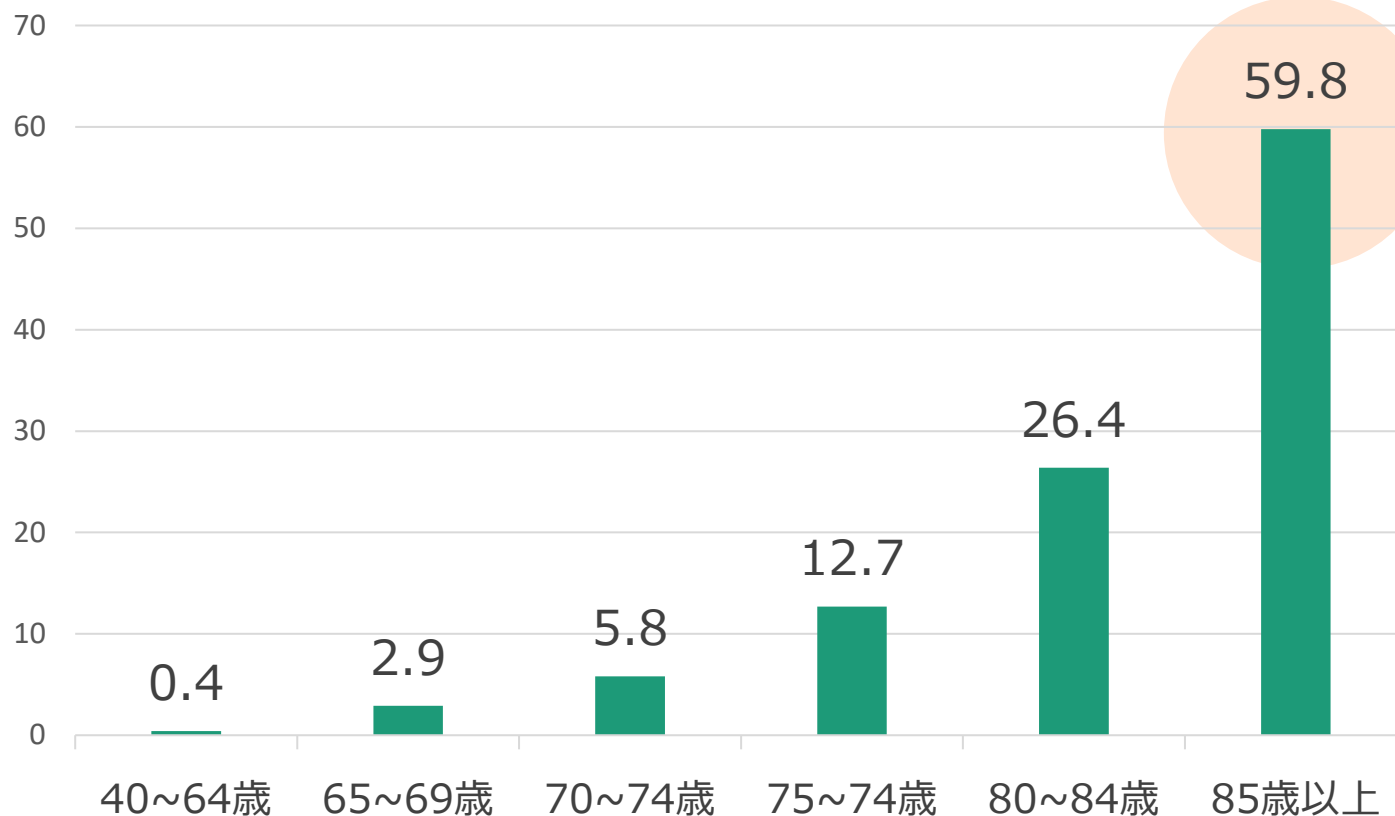
2040年



父母・義父母・親戚…介護が身に降りかかる確率はかなり高く誰しも向き合う事柄に

年齢別の要介護・要支援の認定割合

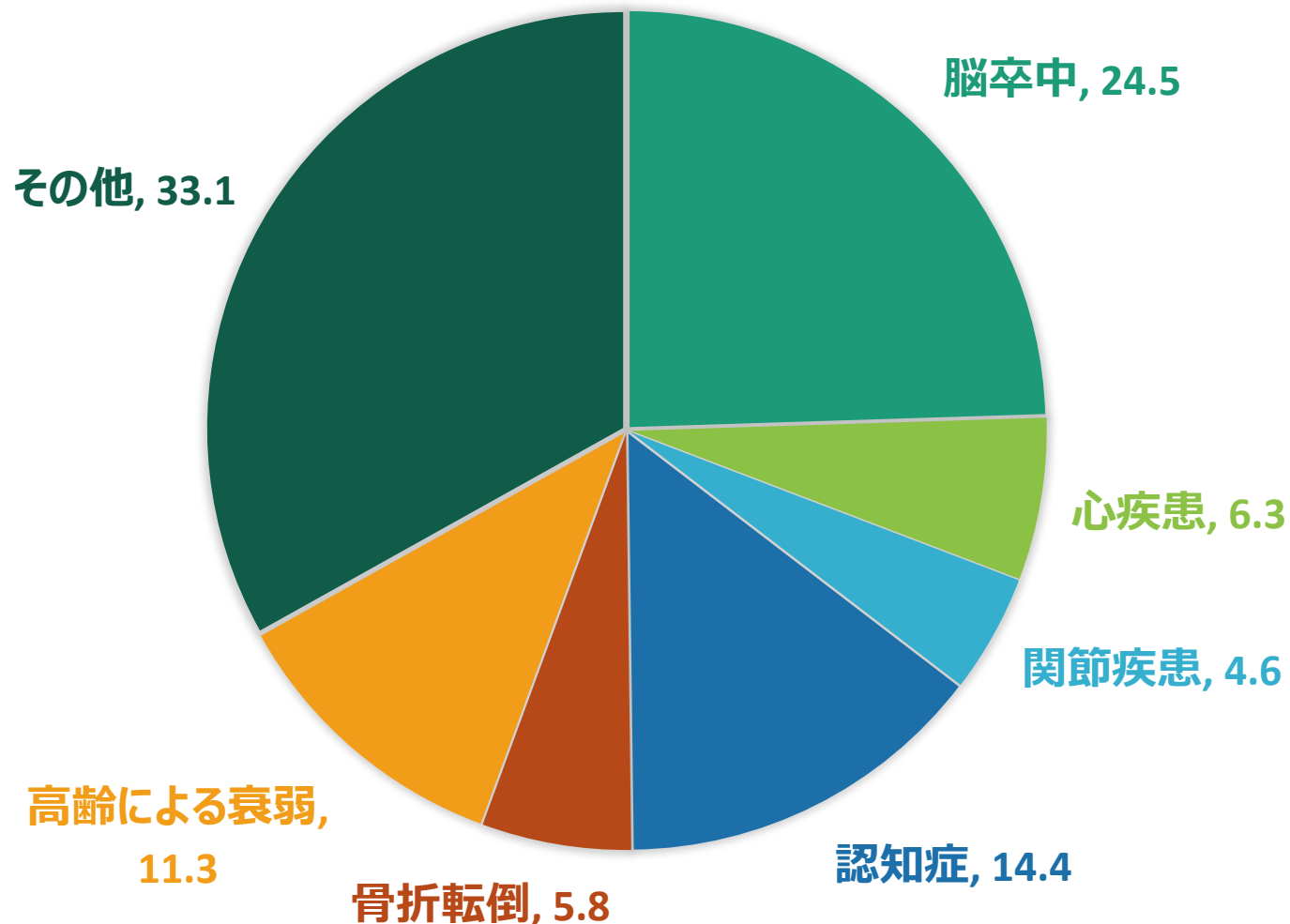
(単位：%)



©NPO法人となりのかいご

厚生労働省「介護給付費等実態統計月報」、総務省「人口推計月報」の各2021年10月データを元に作成

男性が介護が必要になる理由

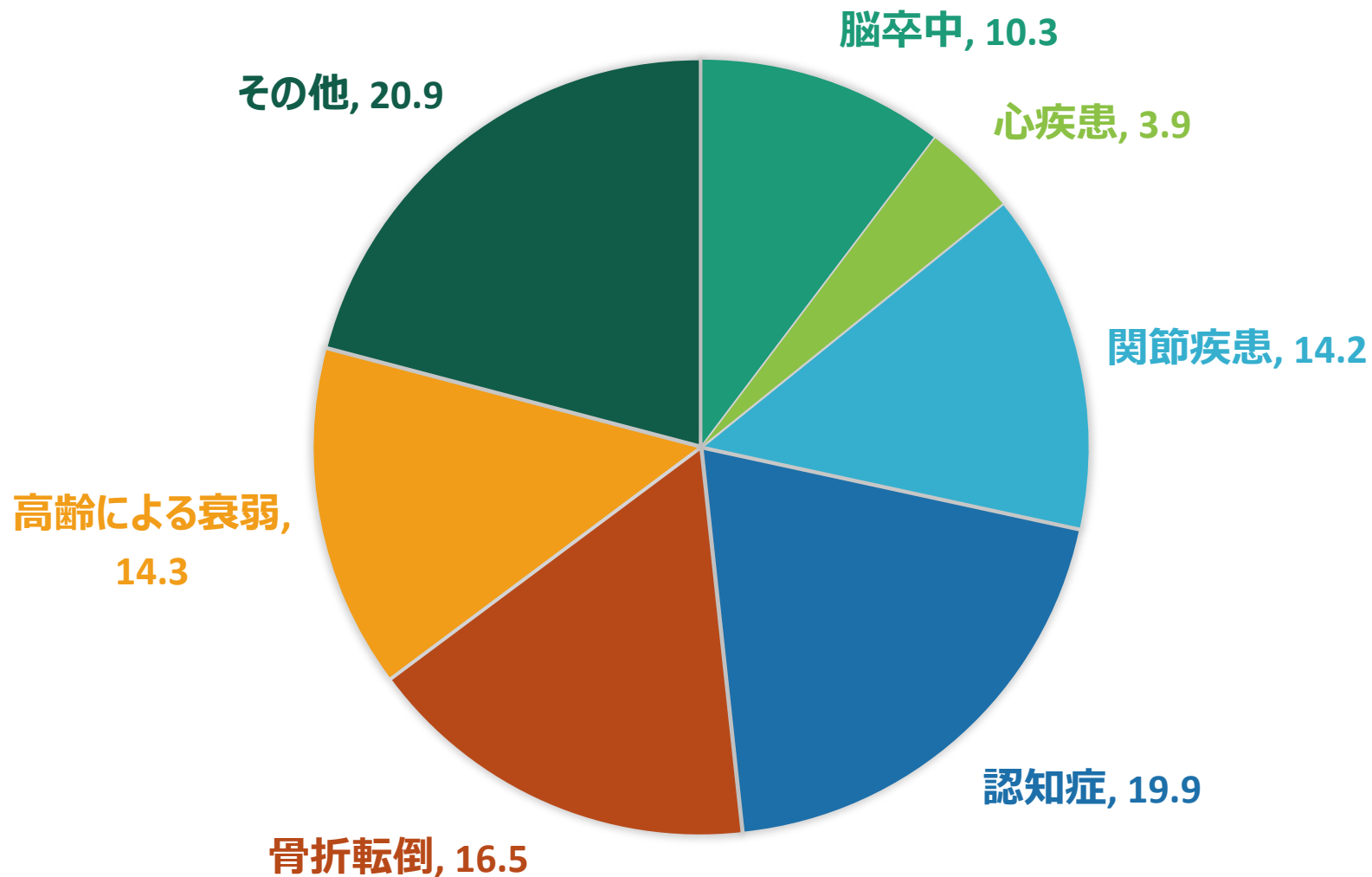


(単位：%)

©NPO法人となりのかいご

出所：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

女性が介護が必要になる理由



(単位 : %)

©NPO法人となりのかいご

出所 : 厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

家族介護をする社員の実態（介護離職白書より）

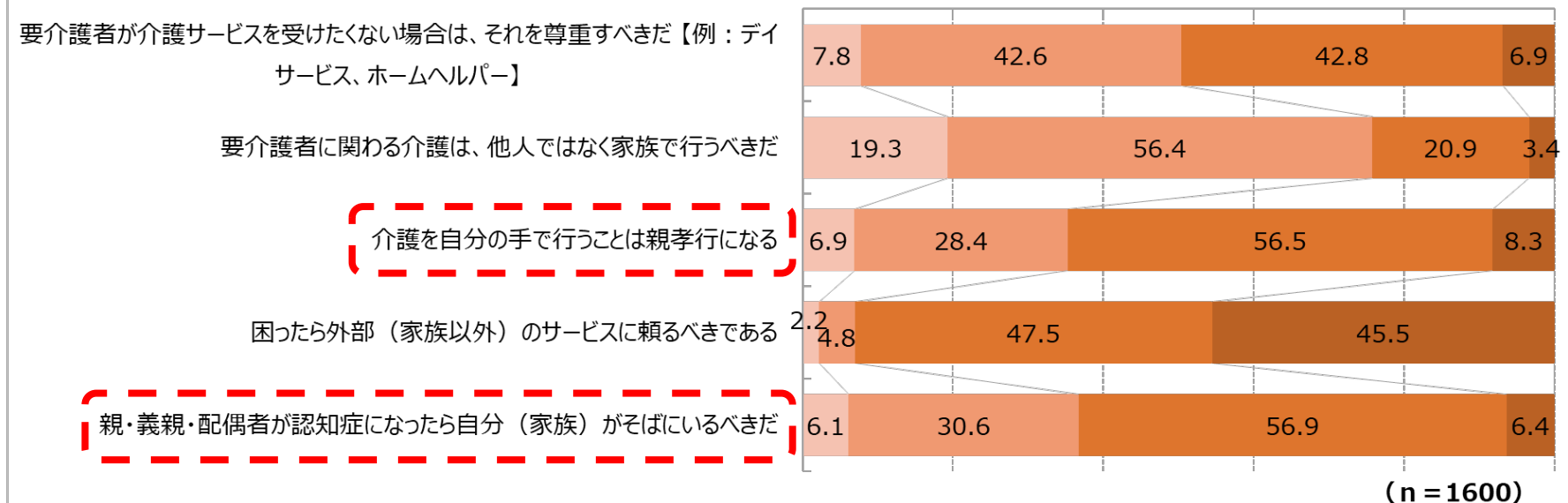
2.7 介護に関する意識調査

となりのかいご

外部サービスの利用は肯定する一方で、介護は家族で行うべきであるという認識も強い

■ まったくそう思わない ■ そう思わない ■ そう思う ■ とてもそう思う

0% 20% 40% 60% 80% 100%



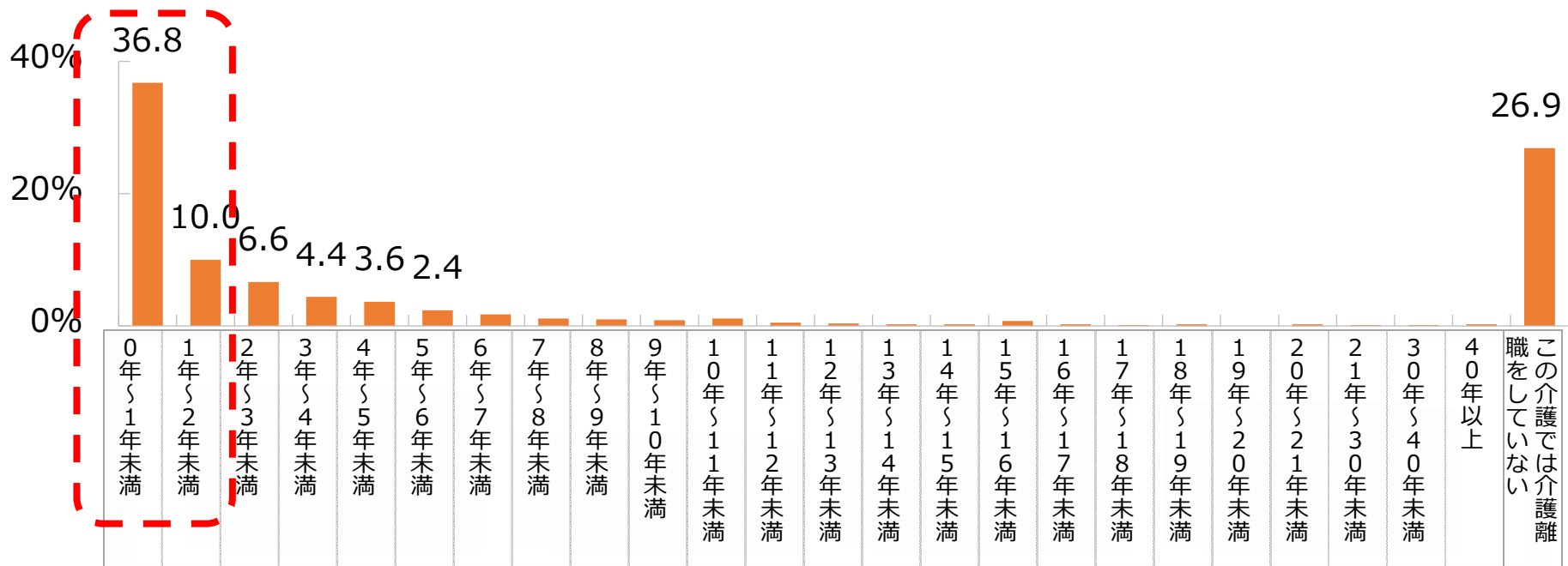
31

家族介護をする社員の実態（介護離職白書より）

4.2.3 問題と原因・背景 介護離職が起こる背景～離職者と現職者の比較から～

となりのかいご

介護離職する方々の半数が介護開始時の前後2年で離職する



(n = 1600)

休業制度活用イメージ

フェーズ	フェーズ1 初期体制構築	フェーズ2 体制強化	フェーズ3 安定	フェーズ4 看取り
介護の状況	要介護状態が発覚	日常生活の一部に 手助けが必要	日常生活の全般に 手助けが必要	食事量の急低下、 血圧低下、呼吸苦 継続的な高熱
タスク	介護保険申請 ケアマネ選びなど	状況に応じ メンテナンス ケアマネとの信頼構築	状況に応じ メンテナンス 老人ホーム探し・入居	看取り体制の構築
制度活用例	訪問調査同席 (<u>半日～1日</u>) ケアマネ初回相談 (<u>半日～1日</u>) ケアカンファレンス出席 (<u>半日～1日</u>)	ケアカンファレンス出席 (<u>半日～1日</u>) デイサービス・ショート ステイ見学 (<u>2～3日</u>) サービス利用拒否の 急遽帰宅の対応 (<u>2週間</u>)	ケアカンファレンス出席 (<u>半日～1日</u>) 老人ホーム見学 (<u>2～3日程度</u>)	家族と最期の時間を 過ごす (<u>1週間～1ヶ月</u>)

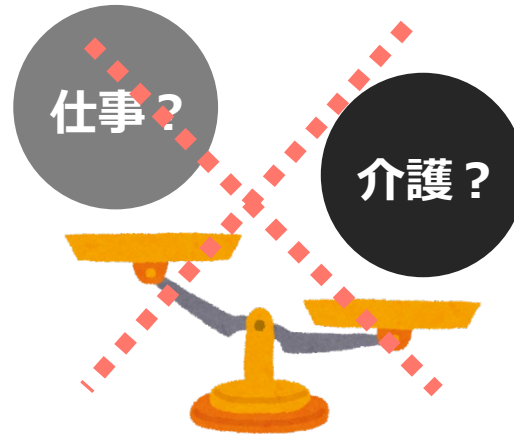
介護で長期休業は
ハイリスク！！

在宅勤務（テレワーク）は活用
方法に要注意

次のお話

仕事と介護の両立に向けた 基本スタンス

介護と仕事を「天秤にかけない」



✓ 仕事と介護は「両立」できる



✓ 「そのほうが」うまくいく

家族介護の効果的な関わりとは

◎ 効果的関わり

- 家族の介護を受け入れる心構え
- 相談先を確保する
- 介護の全体像を把握する

家族の役割

◎ 効果的な理由

- 事前準備が可能
- 短時間で済むため仕事と両立可能
- 優しくできる余裕が持てる

× 非効果的関わり

- 歩行、入浴、排せつなどの介護方法
- 認知症を進行させない声かけの方法
- 介護保険制度の詳細を調べる

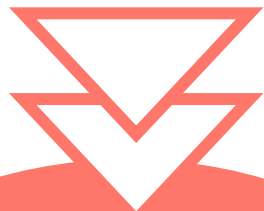
専門職の役割

× 非効果的な理由

- 修得に時間と労力がかかる
- 事前準備が困難である
- 変化に弱い体制となる
- 家族だからこそ強いメンタル負荷がかかる

**家族の役割を担うことに注力できれば
間違いなく両立できる！**

伝えてきたメッセージ



とにかく
早い段階で
相談する！！

介護の予兆を早めに発見するチェックリスト

家族の不安解消！チェックシート

～このシートの使用方法～

1、まずは心配な家族を想像しながらチェックをしてみてください。

2、次に、実際にその家族と会ってみて、改めてチェックしてみてください。

※すべてを完璧にチェックする必要はありません。よくわからない場合は「不明」にチェックを入れてください。

1	一人でバス・電車・自家用車で出かけているか？	はい	いいえ	不明
2	日用品の買い物に出かけているか？	はい	いいえ	不明
3	週に1回は外出しているか？	はい	いいえ	不明
4	ここ最近、外出の回数が減ってきているか？	はい	いいえ	不明
5	預金の出し入れをしているか？	はい	いいえ	不明
6	友人の家に出かけているか？	はい	いいえ	不明
7	家族や友人の相談にのっているか？	はい	いいえ	不明
8	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っているか？	はい	いいえ	不明
9	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか？	はい	いいえ	不明
10	15分ほど続けて歩くことができるか？	はい	いいえ	不明
11	この1年間で転んだことはあるか？	はい	いいえ	不明
12	転ぶことに恐怖があるか？	はい	いいえ	不明
13	この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか？	はい	いいえ	不明
14	固いものが食べづらそうにしているか？	はい	いいえ	不明
15	お茶や汁物でむせることがあるか？	はい	いいえ	不明
16	同じ話題を繰り返し話すことがあるか？	はい	いいえ	不明
17	自分で電話番号をダイヤルして電話をかけているか？	はい	いいえ	不明
18	今日が何月何日かを把握できているか？	はい	いいえ	不明
19	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっているか？	はい	いいえ	不明
20	以前は楽にやっていたことがおっくうになっているか？	はい	いいえ	不明
21	疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか？	はい	いいえ	不明
22	日々の生活を楽しく送ることができているか？	はい	いいえ	不明

○青い枠に3つ以上チェックが入った場合は、“高齢者の身近な公的相談窓口”である「地域包括支援センター」に相談してみてください。不安解消のアドバイスを受けることができます。

○地域包括支援センターは、【心配な家族が住んでいる地域「地域包括支援センター」】でインターネットで検索することで調べることができます。まずはお電話でご相談ください。

※このチェックシートは厚生労働省の基本チェックリストを参考に作成いたしました。

介護の予兆を早めに発見するチェックリスト

家族の不安解消！チェックシート

～このシートのご使用方法～

1、まずは心配な家族を想像しながらチェックをしてみてください。

2、次に、実際にその家族と会って見て、改めてチェックしてみてください。

※すべてを完璧にチェックする必要はありません。よくわからない場合は「不明」にチェックを入れてください。

1	一人でバス・電車・自家用車で出かけているか？	はい	いいえ	不明
2	一人で買い物に出かけているか？	はい	いいえ	不明
3	ゴミ出しはしているか？	はい	いいえ	不明
4	ここ最近、外出の回数が減ってきているか？	はい	いいえ	不明
5	預金の出し入れをしているか？	はい	いいえ	不明
6	友人の家に出かけているか？	はい	いいえ	不明
7	家族以外の人に電話をかけるか？	はい	いいえ	不明
8	家族以外の人に手紙を書くか？	はい	いいえ	不明
9	家族以外の人にメールを送っているか？	はい	いいえ	不明
10	15分ほど続けて歩くことができるか？	はい	いいえ	不明
11	この1年間で転んだことはあるか？	はい	いいえ	不明
12	転ぶことに恐怖があるか？	はい	いいえ	不明
13	この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか？	はい	いいえ	不明
14	固いものが食べづらそうにしているか？	はい	いいえ	不明
15	お茶や汁物でむせることがあるか？	はい	いいえ	不明
16	同じ話題を繰り返し話すことがあるか？	はい	いいえ	不明
17	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっているか？	はい	いいえ	不明
18	以前は楽しんでいたことができなくなっているか？	はい	いいえ	不明
19	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっているか？	はい	いいえ	不明
20	以前は楽しんでいたことがおっくうになっているか？	はい	いいえ	不明
21	疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか？	はい	いいえ	不明
22	日々の生活を楽しんでいるか？	はい	いいえ	不明

「私が相談していいのかな」という人こそ

早めに相談したほうがよい

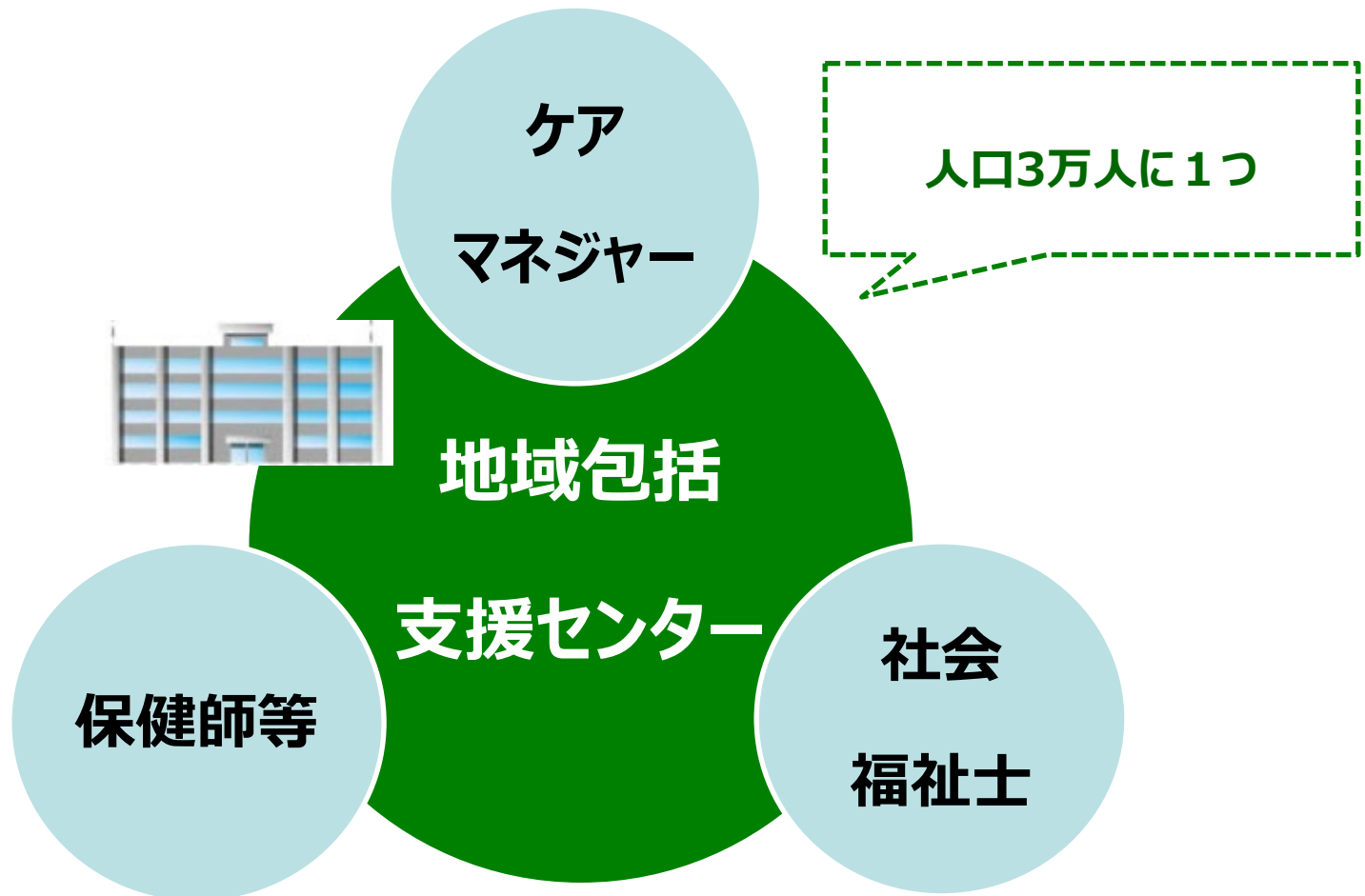
早めに相談すれば、介護体制をつくる

いい準備ができる

※このチェックシートは厚生労働省の基本チェックリストを参考に作成いたしました。

地域包括支援センターとは

地域包括支援センター：
地域の高齢者を主に対象とした
保健福祉に関する総合的な相談窓口



地域包括支援センターに相談してみよう

✓ 探す

「地域包括支援センター 親が住んでいる町名」で検索
(または役所に電話で問い合わせ)

✓ 相談する

訪問の必要なし！まずは昼休みに電話でOK
チェックシートを事前に準備しておくスムーズ

✓ 地域の情報も調べる

自分での情報収集も大切

厚生労働省の検索サイト 介護サービス情報公表システム
<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

働く子供（家族）がすべき介護とは？

だから

介護より
愛情

頼る
任せる

介護の作業はプロにアウトソーシングして、愛情表現できる余裕を持とう！

とにかくまずはご相談を！