



# 仕事と介護の両立モデル

介護離職を防ぐために

## 目次

### 【本編】

第1章	仕事と介護の両立に向けて……………	3
第2章	仕事と介護の両立モデル： 仕事と介護はこうやって両立させる！	
	仕事と介護の両立のためのポイント ……	4
	両立事例のインデックス ……	7
	両立事例①（50代・女性、同居） ……	8
	両立事例②（50代・女性、同居） ……	14
	両立事例③（50代・女性、同居） ……	20
	両立事例④（40代・女性、同居） ……	26
	両立事例⑤（50代・女性、同居） ……	32
	両立事例⑥（50代・女性、同居） ……	38
	両立事例⑦（50代・女性、同居） ……	44
	両立事例⑧（50代・女性、別居） ……	50
	両立事例⑨（50代・女性、別居） ……	56
	両立事例⑩（30代・女性、別居→同居予定） ……	62

### 【資料編】

第1章	介護の基礎知識……………	68
第2章	育児・介護休業法のポイント……………	70
第3章	お役立ちリンク集……………	72

～現在、あなたは介護を行っていますか？あなたの職場には、介護を行いながら働く上司や同僚がいますか？～

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これに伴い、ご家族の介護を行う方も増えてきました。もちろん、ここには男性も含まれます。介護に直面した方の中には、「本当は働き続けたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞める方もみられます。

では、介護を行うようになったら、仕事は続けられないものなのでしょうか。

答えは「NO」です。勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。実際に、フルタイム勤務を続けながら仕事と介護を両立させている方も数多くいます。

～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？～

本事例集では、実際に仕事と介護の両立を実現している8名の方の事例を「【本編】第2章 仕事と介護の両立モデル：仕事と介護はこうやって両立させる！」にて紹介するとともに、事例からうかがえる両立のためのポイントを5点にまとめています。現在、介護を行っている・いないに関わらず、これらを参考にしながら「仕事と介護の両立イメージ」を持ち、介護離職の不安を払拭してください。

また、現在、介護を行っていない方には「事前準備」が必要です。

介護はいつ始まるか分かりません。明日、突然やってくるかもしれないのです。そうであれば介護がいつ始まっても慌てないように、事前にしっかりと準備しておかなければなりません。

「【本編】第2章」で紹介する仕事と介護の両立を実現している方からは「事前に準備しておくべきこと」のアドバイスを受けました。それは以下の2点、すなわち

- ① 介護保険制度・介護サービスの概要を把握しておくこと
- ② 介護に直面した時にどこに相談すればよいか、その窓口を知っておくこと

に集約されます。本事例集では、これら①②のポイントを「【資料編】第1章 介護の基礎知識」に記載しています。

併せて、ご家族の介護を行う方の仕事と介護の両立を支援することを目的とした法律について、「【資料編】第2章 育児・介護休業法のポイント」としてまとめました。

本事例集を活用することで、介護に直面しても決して慌てずに、かつ、あきらめずに、仕事と介護の両立を実現させてください。