

介護離職を予防するための

参考様式 5

仕事と介護の両立 準備ガイド



<ご確認ください！>

「トモニン」を使用するためには、事前に
「両立支援のひろば」に御社の介護休業関
係の両立支援の取組を登録していただくこ
とが必要です

「仕事と介護を両立できる職場環境」 整備促進のシンボルマーク
(愛称：トモニン)

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。



仕事と介護の両立を推進しています

仕事と介護はこうやって両立させる！5つのポイント

1	要支援、要介護家族がいることを職場に伝え、仕事と介護の両立支援制度を利用する。
2	介護サービスを利用し、自分で「介護をしそうない」。
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何でも相談する。
4	日頃から「家族と良好な関係」を築く。
5	介護を深刻に捉えすぎずに、「自分のための時間を確保」する。

ひとりで抱え込まない

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。

仕事と介護の両立について相談する窓口

社内の相談窓口を、記入してください。

○○○-○○○-○○○○ 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。 3

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	介護のために仕事を休むことができます。	勤続1年未満の方、申出の日から93日以内に雇用関係が終了することが明らかな方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です。 (※)対象外の者について一部省略。介護休業規則〇条参照。	要介護状態の対象家族 1人につき通算93日まで、3回を上限として分割取得可能	開始予定日の2週間前までに申出書を提出してください。
所定外労働の制限	介護のために所定外労働が制限されます。	勤続1年未満の方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です。	対象家族1人につき、介護が終了するまで利用可能 請求できる回数に制限なし	開始予定日の1月前までに請求書を提出してください。
時差出勤	介護のために1日の所定労働時間を変更することなく、始業・終業時刻を30分単位で2時間まで繰り上げ又は繰り下げすることができます。	勤続1年未満の方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です。	対象家族1人につき、利用開始から3年の間で2回以上利用可能	開始予定日の2週間前までに申出書を提出してください。
介護休暇	対象家族の介護その他の世話のために、1日又は半日単位で仕事を休むことができます。	勤続6か月未満の方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です。	対象家族が1人であれば 年に1回、2人以上であれば年に10日	口頭での申出も可能です。 その場合は事後に届出をしてください。
時間外労働の制限	1か月に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。	勤続1年未満の方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です。	1回の請求につき1月以下の請求に限ります。 請求できる回数に制限なし	開始予定日の1月前までに請求書を提出してください。
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。	深夜業の対象外の方（午後10時以降～午前5時までの労働）が対象外です。 (※)対象外の者について一部省略。	①介護休業、②所定外労働の制限、③介護のための所定労働時間の短縮等の措置（短時間勤務の制度、フレックスタイムの制度、時差出勤の制度、介護サービスの費用助成等の制度）のいずれか、④介護休暇、⑤時間外労働の制限、⑥深夜業の制限の全てについて記載してください。	開始予定日の1月前までに請求書を提出してください。

●その他の制度

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。