



参考資料

～お役立ちツール、参考文献の紹介～

I. 情報整理シート・チェックリスト

- 就労している家族からの相談を受ける際に活用できる情報整理シートや、就労している家族自身が利用するチェックリストなど、仕事と介護の両立を支援するためのさまざまなツールが開発されています。

(1) 情報整理シート【ケアマネジャー向け】

- 就労している家族の状況を整理するためのツールとして、以下のようなものがあります。**
- ケアマネジャーの法律上の業務は、あくまでも利用者の支援です。就労している家族のことを把握するのは、利用者支援の一環であることを踏まえ、これらのツールは家族と信頼関係を構築したうえで活用するようにしましょう。

①全国介護者支援団体連合会「ケアラーアセスメントシート」

出所	全国介護者支援団体連合会 (https://kaigosyasien.jimdofree.com/)	
記入者	ケアマネジャー、アセスメント担当者	
主な項目	身体の健康、こころの健康、家族の現状、介護の現状、住環境および地域資源、経済状況、就労状況、子育てとの両立、学業との両立、ケアラーの意向	
特徴	<ul style="list-style-type: none">家族介護者の状況を整理するうえで重要だと考えられる項目を集約したシートです。日々介護者の支援を行っている団体間で情報を共有したうえで作成されました。	

②厚生労働省「仕事と介護の両立計画シート」

出所	厚生労働省「『介護支援プラン』策定マニュアル」 (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/u/koyoukintou/ryouritsu/model.html)	
記入者	ケアマネジャー、就労している家族	
主な項目	就労している家族、要介護者のそれぞれの週間スケジュール	
特徴	<ul style="list-style-type: none">就労している家族と要介護者のスケジュールを、就労している家族・ケアマネジャー・企業の人事労務担当者で共有するためのシートです。家族と要介護者のスケジュールを見える化し、介護保険サービスや両立支援制度の利用方法や組み合わせ方を検討するうえで役立ちます。	

①全国介護者支援団体連合会「ケアラーアセスメントシート」

『ケアラー支援の基本手引き:ケアラーアセスメントガイド』からの抜粋です。

使用の際は、項目の順番にこだわらず、家族介護者とコミュニケーションをとりながら、状況の把握に努めてください。

また、『ケアラー支援の基本手引き:ケアラーアセスメントガイド』では、ほかにアセスメント項目の詳細な解説と事例紹介を掲載しています。詳細は下記までお問い合わせください。

<全国介護者支援団体連合会事務局>

E-mail: zenkokukaigo@gmail.com web: <https://kaigosyasien.jimdofree.com/>

ケアラーアセスメント			
記入日： 年 月 日 記入者：			
氏名（ふりがな）		性別	年齢
		男 女	歳
(1)身体の健康			
睡眠	平均的な睡眠時間 時間	夜中に起きる回数 回	
食事	1日の食事回数 回	食事内容（栄養面に留意する）	
嗜好	飲酒・喫煙状況（増加傾向にある場合には、その理由を明らかにしていく）		
血圧			
持病	持病、治療中の病気		
体の痛み			
健康診断 歯科検診	健康診断を受けているか	歯科検診を受けているか	
その他	自覚症状（めまい、動悸、怠切れ、疲れやすさ、眠たさなど）		
(2)こころの健康			
家族関係	被介護者との関係		
	ほかの家族・親族との関係		
自分の時間 休息時間	趣味・社会活動、介護から離れる時間の有無		

全国介護者支援団体連合会

不安・困りごと	介護者の訴え		
うつ傾向	自覚症状（不眠、不安、無気力など）の確認、ストレスチェック		
(3)家族の現状			
家族構成など	家族関係図（別紙）		
	同居／別居の別		
	ほかのケアラーの有無		
日常生活と 介護の受け止め方	ケア以外の役割		
	家族の1週間のスケジュール（別紙）		
	介護についてどのように考えているか		
(4)介護の現状			
被介護者の状況	年齢	性別	ケアラーとの関係
	病気や障がい、認知症の有無		
	必要な介助		
ケアプラン	介護の方針		
	利用中のサービス		
家族の役割 (誰が何を担って いるか)	買い物	身の回りお世話	
	通院介助	専門職との連絡	
	その他		

全国介護者支援団体連合会

介護・医療機関との関係性	ケアマネジャーに対する満足感	
	サービス事業所に対する満足感	
	病院・医療関係者に対する満足感	
ケアラーの知識と技術	介護保険・介護保険外サービスの知識の有無	
	被介護者のケガ・病気・障がいに関する知識の有無	
	介助技術の有無	
	どのようにして情報を得ているか	
(5)住環境および地域資源		
住環境	被介護者の住宅は介護に適した住居か（バリアフリー、手すり設置など）	
地域資源	近隣の社会資源	
	緊急時、災害時のサポート	
(6)経済状況		
収入・資産	主な収入源	
	貯蓄・資産の有無	
経済的負担	経済的負担をしているか（介護費用、家賃、公租公課、改築費、交通費など）	
(7)就労状況		
意欲	働き続ける意欲があるか	
雇用形態	正社員 時短勤務の有無：	有期雇用社員 雇用期間： 出勤日数／時間：

全国介護者支援団体連合会		
制度の知識	育児・介護休業法の知識の有無	勤務先の制度の知識の有無
時間的拘束	通勤時間	出勤時間／帰宅時間
	残業の有無	土日祝日の出勤
(8)子育てとの両立		
子育て	子育てに要する時間	家族の協力の有無
	子どもの状況（年齢、就学状況など）	
	子育ての悩み	
	肉体的・精神的な負担	
(9)学業との両立		
学業	通学、授業、勉強に要する時間	
	学校、進路、友人関係	
	ヤングケアラーになったきっかけ	
	肉体的・精神的な負担	
(10)ケアラーの意向		
ケアラーの意向	介護の継続	
	ケアラーの生活・将来	

仕事と介護の両立計画

②厚生労働省 「仕事と介護の両立計画シート」

部署:	氏名:												
													特記事項
		月	火	水	木	金	土	日	本人	要介護者	本人	要介護者	
深夜	6:00	本人	要介護者	本人	要介護者	本人	要介護者	本人	要介護者	本人	要介護者	本人	
早朝	8:00												
午前	10:00												
	12:00												
午後	14:00												
	16:00												
夜間	18:00												
	20:00												
深夜	22:00												
	0:00												
当社の制度等													
①介護休業													⑥所定外労働の制限
②介護のための短時間勤務制度等													⑦所定労働時間の短縮 ※1で短時間勤務制度以外を指している企業の該担当
③介護休暇													⑧所定労働日数の短縮 ※2で短時間勤務制度以外を指している企業の該担当
(該当するものに○をつけてください。)													⑨まとめた休暇の取得(介護休業以外)
④法定時間外労働の制限													⑩急な休暇の取得の可能性(有・無)
⑤深夜業の制限													⑪その他()
週単位以外の サービス													

(2) チェックリスト【就労している家族向け】

- 就労している家族が、ケアマネジャーに相談したり、利用者や自分自身のことを整理したりするためのツールとして、以下のようなものがあります。
- 介護に直面した家族が、何を相談すればよいのか困っていたり、何を知っておくと良いのか分からずにいたりする場合は、こうしたツールの存在をお伝えしてもよいでしょう。

①厚生労働省 「ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきこと」	
出所	厚生労働省 仕事と介護の両立支援実践マニュアル (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html) 
記入者	就労している家族
主な項目	介護が必要な人のこと(介護、生活のこと)、就労している家族自身のこと(介護、仕事や生活のこと)、勤務先の両立支援制度のこと
特徴	● 就労している家族が介護に直面した際に、 <u>ケアマネジャーに伝えるべき点、確認すべき点をまとめたシート</u> です。
②公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部 「介護家族よりケアマネジャーに伝えたいこと」	
出所	公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部 (http://hearttoheart.or.jp/?page_id=301) 
記入者	就労している家族
主な項目	要介護者との人間関係、介護者自身の状態、負担を感じること、希望する支援 等
特徴	● 介護者がケアマネジャーと面談する際に、 <u>自身の体調や気持ち、考え方を整理し、適切に伝えることを目的としたツール</u> です。介護者の生活全般について状況確認することができます。 ※ご利用の際には、「認知症の人と家族の会 愛知県支部」までご連絡をお願いします。
③厚生労働省 「親が元気なうちから把握しておくべきこと」	
出所	厚生労働省 仕事と介護の両立支援実践マニュアル (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html) 
記入者	就労している家族
主な項目	親の状況(老後の希望や生活環境等)、介護を行う側の状況(兄弟姉妹・配偶者等の状況)、親の住む地域の地域包括支援センターの情報、勤務先の両立支援制度のこと
特徴	● 就労している家族が介護に直面する前に、 <u>親のことや、地域の資源、勤務先の両立支援制度のことなど、把握しておくと良い点をチェックするためのシート</u> です。親以外の家族の介護に対しても活用することができます。

①厚生労働省 「ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきこと」

＜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/>

主なツール利用者：従業員

ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきこと ～突然、介護に直面したときに～

このチェックリストは…

★従業員(あなた)が、

★ケアマネジャーへ相談する際に、どのようなことをケアマネジャーに伝えるべきか、確認すべきかのポイントをまとめたツールです。

◆ケアマネジャーは介護の専門家であり、あなたが仕事と介護の両立を実現する上で欠かすことのできない存在です。

◆ケアマネジャーと良好な関係性を構築し、十分な情報共有を行うことが、仕事と介護の両立につながります。

※人事担当者から、介護に直面する可能性が高まる 40 歳代・50 歳代の従業員を中心に、研修資料などとしてお配りください。

はじめに

- ✓ 介護に直面した際、あなたが最初に介護について相談する先は地域包括支援センターです。
- ✓ 地域包括支援センターでは、介護が必要な高齢者やその家族のために、介護サービスや日常生活に関する相談を受け付けています。
- ✓ 要介護者のケアプランを立てるケアマネジャーも、地域包括支援センターや市区町村の窓口で紹介してくれます。

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、中学校の通学区域におおよそ1施設ずつ設置されています。介護サービスの申請などは、介護が必要な「高齢者の居住地」にある地域包括支援センターや市区町村の窓口で行います。事前に、地域包括支援センター や市区町村の窓口の所在地や連絡先を調べておきましょう。

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。具体的には、介護を必要とする人や家族の状況を適切に把握することや、ケアプランの作成、介護サービスを提供する施設・事業者との調整、介護サービスが適切に提供されているかどうかの定期的な確認などを行います。

◆ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべき3つのこと

ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきことは、「1 介護が必要な人について」「2 あなた自身について」「3 勤務先の両立支援制度について」の大きく3つに分けられます。

それぞれについてどのようなことを確認しておけばよいのか、チェックリスト形式で挙げています。

1 介護が必要な人について

介護が必要な人に関する情報は、主に「①介護のこと」「②生活のこと」の2つに分類することができます。その人の意思や健康状態等に沿った適切なケアプランを作成するためには、これらに関する具体的な情報をケアマネジャーに伝えることが大切です。

具体的には、以下のような情報を事前に確認しておくとよいでしょう。

チェックリスト ①介護のこと

- 食事のとり方や耳の聞こえ方、トイレ・排泄の変化
- 動く様子（歩き方、歩く速さ、つまずく、転ぶなど）の変化
- 物忘れの傾向（同じものを買い込んでいないかなど）・頻度
- 既往歴や服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント
- かかりつけ医
- 子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無
- 在宅介護サービスの利用意向
- 介護施設への入居意向
- 最期はどこで暮らしたいと思っているか

チェックリスト ②生活のこと

- 1日、1週間の生活パターン
- 近所の友人や地域の活動仲間の存在
- 地域の民生委員や配達員など、家族や友人以外で親の安否を確認できる人の有無
- 趣味や楽しみ
- 好きな食べ物
- 生活に関する不安や悩み

2 あなた自身について

あなたに対するケアマネジャーの理解が深まることは、仕事と介護を両立するためのよりよい環境整備につながります。あなた自身の状況を把握することで、それを踏まえたケアプランの作成が可能になるからです。「介護経験の有無」や「介護を分担できる兄弟姉妹・配偶者などの有無」といった介護に関わることだけでなく、「1日や1週間の生活パターン」や「平均的な出社時間・帰宅時間」といったあなた自身の生活や仕事の状況についても、より具体的な情報を伝えましょう。

チェックリスト ①介護のこと

- あなたの介護に対する考え方
- あなたの介護経験の有無
- あなたが介護を担える時間帯
- 介護を分担できる兄弟姉妹・配偶者などの有無
- 介護サービスや介護施設を利用すること（親の介護を他人に任せること）への抵抗感の有無

チェックリスト ②仕事や生活のこと

- あなたの1日や1週間の生活パターン
- あなたの健康状態・通院の有無
- あなたの家庭の状況（配偶者や子育ての状況など）
- あなたの仕事の状況（仕事内容、出社時間・帰宅時間、残業の有無、出張の頻度、転勤の可能性など）

3 勤務先の両立支援制度について

仕事と介護の両立のためには、勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用することが有効です。ケアマネジャーには、「勤務先にどのような両立支援制度があるのか」「あなたがどの制度をどのように利用しようと考えているのか」などの情報を伝えましょう。

【法定の両立支援制度】

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> 介護休業 | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> 介護休暇 | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> 所定外労働の制限 | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> 時間外労働の制限 | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> 深夜業の制限 | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> 介護のための所定労働時間短縮等の措置 | (利用意向: 有 · 無) |
- (①短時間勤務、②フレックスタイム制度、③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ、
④介護サービス費用の助成その他これに準じる制度)

【勤務先にあるその他の両立支援制度】※ご自身でご記入ください。

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> _____ | (利用意向: 有 · 無) |
| <input type="checkbox"/> _____ | (利用意向: 有 · 無) |

～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 > 就用・労働 > 就用均等 > 仕事と介護の両立 > 仕事と介護の両立支援

②公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部

「介護家族よりケアマネジャーに伝えたいこと」

介護家族より ケアマネジャーに伝えたいこと



【介護家族より ケアマネジャーに伝えたいこと】用紙

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部版)

(認知症の人と家族の会 愛知県支部 2012.7.27版)

この用紙は、介護をしているあなたの体調や気持ち、考え方をケアマネジャーに知ってもらうためのものです。伝えたい事柄について記入し、それをもとに情報交換をし、家族みんなのよりよい生活づくりに役立てましょう。

1. 私が介護しているのは（該当するところに○）

- a. 配偶者／パートナー b. 自分の親 c. 義理の親 d. 自分のきょうだい
e. 自分の子ども f. その他の親戚 g. 隣人・友人・知人

2. 私は、介護している人との人間関係について、次のように感じています
(該当するところに○)。

①介護する前は

- a. よかった b. まあよかったです c. 普通 d. あまりよくなかった e. よくなかったです

②現在は

- a. よい b. まあよい c. 普通 d. あまりよくない e. よくない

3. 次の①、②について、私はこう考えています（該当するところに○）。

①介護のために自分の生活（仕事や学業、家庭や社会の役割）に支障が出るのは

- a. 構わない b. まあ構わない c. やや抵抗がある d. かなり抵抗がある

②自分が介護を担うことは

- a. 構わない b. まあ構わない c. やや抵抗がある d. かなり抵抗がある

4. 現在の自分自身の状態について、私はこう感じています（該当するところに○）。

① 体調は

- a. よい b. まあよい c. ややよくない d. よくない

② 持病は

あります

③ 睡眠は

- a. よく眠れる b. まあ眠れる c. あまり眠れない d. 眠れない

(認知症の人と家族の会 愛知県支部 2012.7.27版)

- ④ 食事は
- a. よく食べられる b. まあ食べられる c. あまり食べられない d. 食べられない
- ⑤ イライラすること
- a. よくある b. 時々ある c. あまりない d. ない
- ⑥ 落ち込むこと
- a. よくある b. 時々ある c. あまりない d. ない
- ⑦ 孤立を感じること
- a. よくある b. 時々ある c. あまりない d. ない

5. 私の介護を実際に手伝ってくれる人は (家族、親戚、きょうだい、友人など)

います いません

6. 困った時に頼める人は (介護サービス事業者も含む)

います いません

7. 私が悩みや気持ちを相談できる人は

います いません

8. 介護に関する専門的なことを聞ける人は

います いません

9. 私が介護をするうえで負担と感じるのは、○をつけた事柄です

(該当するもの全てに○)。

- a. 買い物 b. 食事の用意 (調理) c. 掃除 d. 洗濯
- e. 食事介助 f. 起床・就寝の介助 g. 着替えの介助 h. 洗面・入浴介助
- i. 排泄介助 j. 服薬介助 k. 通院介助 l. 夜間の世話
- m. 認知症の症状への対応 (もの忘れ、徘徊など) n. 介護する人との会話 o. 見守り
- p. 金銭管理 q. 仕事との両立 r. 介護のため通うこと
- s. きょうだいや親戚との人間関係 t. 近隣との人間関係
- u. その他 () v. 負担は感じていない

(認知症の人と家族の会 愛知県支部 2012.7.27版)

10. 私が介護のほかにしていることは（該当するものがあれば○）

- a. 特になし
- b. 仕事
- c. 子育て
- d. ほかの家族の世話
- e. ポランティア
- f. 学業
- g. 趣味（ ）
- h. その他（ ）

11. 私が自分の時間を持つことは（該当するところに○）

- a. できている
- b. まあできている
- c. あまりできていない
- d. できていない

12. 今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと

例：仕事は続けたい、家族の時間を大切にしたい、趣味の活動の時間を確保したい

13. 私が情報や支援を希望することは（希望するもの全てに○）

- a. 医療機関や介護施設に関すること
- b. 制度（経済的な保障や手当など）に関すること
- c. 介護の仕方や工夫
- d. 将来の見通し
- e. 仕事との両立に関すること
- f. 自分の時間確保
- g. 同じ立場の介護家族と交流する機会
- h. 悩みや心配事を相談する場（カウンセリング等）
- i. 私が緊急時の、私が介護する人への支援
- j. その他（ ）

14. 介護を抱えた生活をするにあたり、私が不安に思うこと、心配なこと

15. 私と家族に関することで、ケアマネジャーに知っておいてもらいたいこと

記入日 平成 年 月 日

記入者
(認知症の人と家族の会 愛知県支部 2012.7.27版)

③厚生労働省 「親が元気なうちから把握しておくべきこと」

＜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/chosakuen/>

主なツール利用者：従業員

親が元気なうちから把握しておくべきこと ～突然、介護に直面しても困らないために～

このチェックリストは…

- ★従業員（あなた）が、
- ★「介護への事前の備え」の一環として、親の状況や親の住む地域の地域包括支援センターの情報などを確認・記録するためのツールです。
- ★あなたの親以外の家族（たとえば、配偶者の父母や祖父母など）に対しても用いることができる内容となっています。各自の状況に合わせてご活用ください。

※人事担当者から、介護に直面する可能性が高まる40歳代・50歳代の従業員を中心に、研修資料などとしてお配りください。

留意点

- ◊ 個人的な情報を記載するシートです。お取り扱いには十分ご注意ください。
- ◊ 親の状況確認を継続して行うことが、親の行動面・健康面の変化などの把握につながります。定期的に確認し、その内容を本シートに記載しましょう。
- ◊ また、シートは毎回ファイリングするなどして保管しておきましょう。

1 まずは親が65歳、または自分が40歳になったら親と話し合う

介護は誰もが直面する可能性があり、「介護への事前の備え」はとても重要です。しかし、親が元気でいるうちに、「親に介護が必要になったらどうするか」といった話題は親子間でもなかなか切り出しへにくいものです。そこで、まずは親が介護保険の保険証が届く65歳を迎えたとき、あるいは、あなたが介護保険料を納付し始める40歳を迎えたときなどに、介護について話し合ってみてはいかがでしょうか。

2 親の状況を把握する

まずは、「もし親に介護が必要になったら」という視点で、親の状況を把握することから始めましょう。

対象者との関係	お名前	記入日
例① 実母	A子	平成●年●月●日
例② 夫の父	B男	平成●年●月●日
こちらにご記入ください	こちらにご記入ください	こちらにご記入ください

Q1

親の老後の生き方の希望は？

親自身が「老後の生き方」や「介護が必要になった場合の暮らし方」についてどのような考え方を持っているかは、介護者が必ず知っておきたい情報です。親自身が具体的な希望を持っていないこともあります、その場合には親子で話し合う機会を持つとよいでしょう。

※確認できたものから、□にチェックマークを入れてください。また、必要に応じて、四角い枠の中に確認した情報を書き込んでください。

□ 介護が必要になった場合、誰とどのように暮らしたいか

□ 子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無

□ 在宅介護サービスを利用するか

介護施設に入居するか

最期はどこで暮らしたいと思っているか

延命治療を希望しているか

Q2 親の生活環境や経済状況は？

親の生活環境や経済状況を把握しておくことは、いざ介護に直面した際、自分自身がどのように親を支援していくか、親がどのような介護サービスを受けるかを判断するのに役立ちます。

親の1日、1週間の生活パターン

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

親の経済状況（どれくらいの生活費で生活しているか、生活費を何でまかなっているかなど）

親の財産（預貯金、株式、保険、借入、年金など）

大切な書類（健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など）の保管場所

Q3

親の趣味・嗜好は？

親に介護が必要になったとき、親の趣味や嗜好についての情報があると、寄り添ってサポートする人にとっては大いに参考になります。ヘルパーなど、家族以外の人の協力も得やすくなります。

親の趣味や楽しみ

親の好きな食べ物

Q4

親の周囲の環境・地域とのつながりは？

親と離れて住んでいる場合、地域の人々の見守りや気づきが大きな助けになることも少なくありません。できるだけ、親の「地域とのつながり」も把握しておきましょう。

近所の友人や地域の活動仲間の名前・連絡先

地域の民生委員や配達員など、家族や友人以外で親の安否を確認できる人の有無・連絡先

Q5

現在の親の行動面・健康面の状況は？

現在の親の行動面・健康面の状況はどうですか。

耳の聞こえ方や物忘れの傾向、服用している薬やかかりつけ医などを確認しましょう。

食事のとり方

耳の聞こえ方

トイレ・排泄

動く様子（歩き方、歩く速さ、つまずく、転ぶなど）

□ 物忘れの傾向（同じものを買い込んでいないかなど）・頻度

□ 親の既往歴や血圧など

□ 親の服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント

□ 親のかかりつけ医

□ 親の不安・悩み

3 介護を行う側の状況を把握する

兄弟姉妹・配偶者などと事前によく話し合い、お互いの状況を把握しておくことで、いざというときに親の介護に関する役割分担や体制を決めやすくなります。

親の介護については、兄弟姉妹間・夫婦間などでさまざまな意見が出ることが予想されます。兄弟姉妹間・夫婦間で出た意見をとりまとめる「最終的な意思決定者（※）」を事前に決めておくとよいでしょう。また、介護は兄弟姉妹間・夫婦間などで分担し、介護の負担が1人に集中しないようにしましょう。

※意思決定者は、必ずしも主たる介護者である必要はありません。

□ 兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方

□ 兄弟姉妹・配偶者の親との関係性

□ 兄弟姉妹・配偶者の健康状態

□ 兄弟姉妹・配偶者のそれぞれの家庭の状況（子育ての状況、他の要介護者の有無など）

□ 兄弟姉妹・配偶者の仕事の状況（勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など）

4 地域包括支援センターの所在地や連絡先を把握する

実際に介護に直面した場合、中学校の通学区域におおよそ 1 施設が設置されている地域包括支援センターに連絡すれば、介護認定の申請手続きや介護支援サービスに関する情報を入手することができます。

介護サービスの申請は「本人の居住地」がベースになりますので、まずは親の住む地域の地域包括支援センターがどこにあるのかを把握しておくことが大切です。

市町村によっては独自の介護支援サービス(福祉器具のレンタルやおむつの支給など)を提供していることがありますので、必要に応じて活用するとよいでしょう。

□ 親の住む地域の地域包括支援センターの所在地、連絡先

□ 親の住む地域で利用できる各種介護支援サービス

5 あなた自身の勤務先の仕事と介護の両立支援制度を把握する

育児・介護休業法では、企業が整備すべき仕事と介護の両立支援制度を定めています。あなた自身の勤務先の両立支援制度を把握することは、仕事と介護を両立するための方法を検討する際に役立ちます。

□ 勤務先の仕事と介護の両立支援制度の具体的な内容

勤務先にはどのような両立支援制度がありますか？

介護休業：

介護休暇：

上記以外の制度について、ご自身でご記入ください。

↓

_____ :

_____ :

_____ :

□ 上記の両立支援制度を利用する際の申請方法

～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。

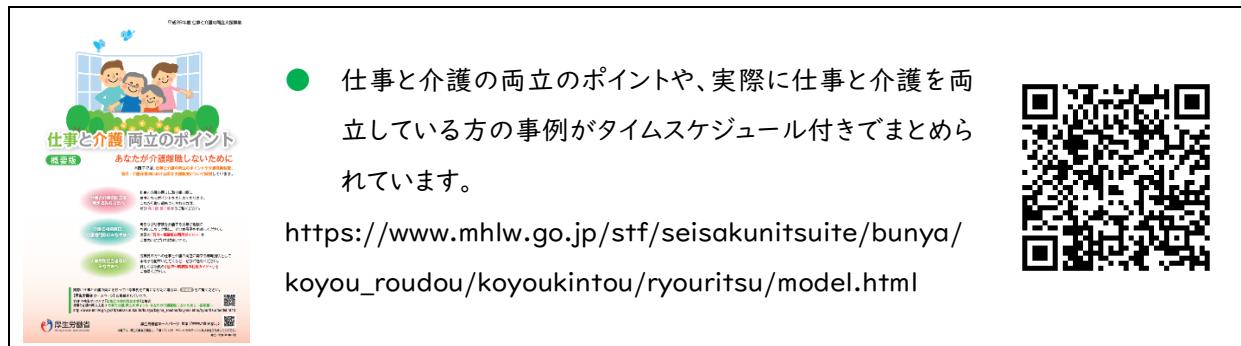
本ツールは、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

[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](#)

2. 家族介護者支援に役立つパンフレット・マニュアル

- 家族介護者支援にあたっての考え方や、企業の取組、労働者の両立事例などをまとめたパンフレットやマニュアルが公表されています。

(1) 仕事と介護両立のポイント (厚生労働省) ●労働者の両立事例



- 実際に仕事と介護を両立している方の事例が、働き方の工夫やタイムスケジュールと併せて紹介されています。

事例 1

① 労働者本人および要介護者の属性

労働者本人	性別・年齢 就業形態 職種・仕事内容 等 居住地	女性・40代 正社員 事務職 東京都
要介護者	性別・年齢 労働者本人との親類 要介護度 障害 健診・既往歴 日常生活自立度 必要な介護の状況 居住地	女性・90代 母 要介護5 認知症あり せんぐく ほばせてにおいて見守りが必要 東京都
家族構成、介護分担の状況等		母と同居。母は別居しており、通常的な介護は担当していないが、介護にかかる金銭的負担を分担してくれている。
		

② 働き方の工夫と両立支援制度等の利用状況

働き方の工夫

フレックスタイムと、上司による仕事の調整・配慮により、母の見守りと仕事を両立。その後介護の制度整備は進んだが、上司が変わった制度があっても使えない状況に~

- 母の介護が始まった頃は、会社として介護と仕事を両立支援にさほど力を入れていませんでしたが、上司が既にやさしく理解がある人だったため、定期に帰ることのできる仕事を担当させてもらはうなど、仕事面の調整・配慮をしてもらいました。上司から人事部に私の状況を伝えてもらったり、うちらも仕事や扶養控除などいろいろ話をもらいましたが、フレックスタイム制度以外に特段の制度を使わなくても、仕事がやりきりできる居られた状況でした。
- その後、上司が勤務し始めた上の人に会った頃、会社として介護に係る両立支援制度を整備しようという雰囲気が出てきて、人事からロードマップとして、短時間勤務や在宅勤務、テレワーク等の制度を構築的に利用してほしいといわれるようにになりました。しかし、現後の上司は会社は仕事の調整・配慮が出来ないため、無理な時間を度つても仕事が終わらなかつたり、自己に仕事を持ち帰らなければいけなくなったりするのではないかという不安があり、上司の理解や業務マネジメントがないと結局は制度があつても使えない感じています。

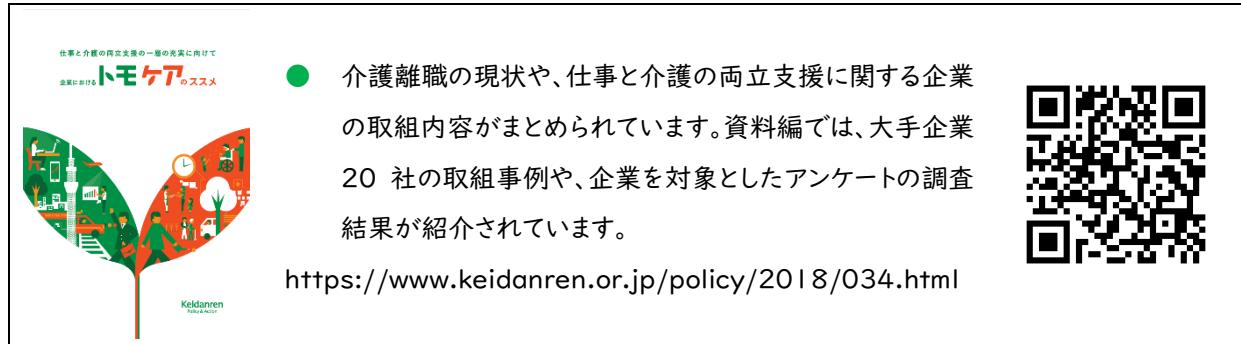
両立支援制度等の利用状況

- 両立支援制度は特に利用していません。介護のために休暇取得が必要な場合は、年次有給休暇で対応しています。

(出所)厚生労働省「仕事と介護両立のポイント」

(2) 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）

●企業の取組事例



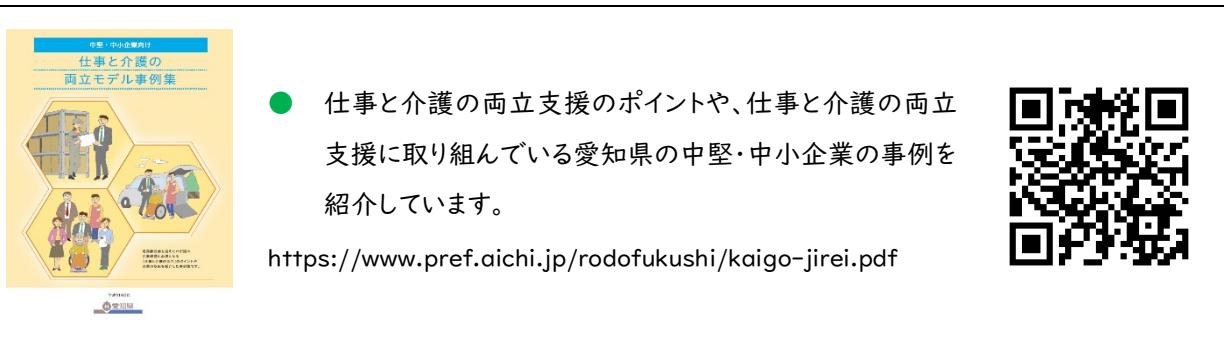
- 仕事と介護の両立支援に関する企業の取組事例が、取組に至った経緯や具体的な施策の内容と共に紹介されています。



(出所)一般社団法人日本経済団体連合会

「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～」

(3) 仕事と介護の両立モデル事例集（愛知県） ●企業の取組事例



- 仕事と介護の両立支援に取り組む愛知県内の企業の事例が紹介されています。紹介されている企業は、中堅・中小企業が中心です。

知っておこう！

両立支援のポイント

企業の方へ

従業員の仕事と介護の両立を実現するためには、各企業の経営理念・方針に応じて制度をつくる、制度を有効に活用できる職場風土づくりが必要です。

従業員の方へ

両立に取り組むには、家族・親族・近隣住民、介護事業者等、行政、企業（勤務形態をつくりしていくことが必要です。まずは、地域包括支援センターなど専門家による相談会で地域包括支援センターは、市区町村に設置されています。保健医事務職者がお住まいの市区町村の保健医事務職者が運営する「介護サービス情報化システム」（東海版「リンク集」）等で、生年月日等の個人情報を入力して、必要な情報を検索することができます。

※地域包括支援センターは、市区町村に設置されています。保健医事務職者が運営する「介護サービス情報化システム」（東海版「リンク集」）等で、生年月日等の個人情報を入力して、必要な情報を検索することができます。

介護は誰にでも降りかかるもの

株式会社喜多村

DATA
所在地: 愛知県東郷町
業種: 制造業
従業員数: 181人(H30.10)

両立の状況（正社員、女性、40歳代）
・育児のため、産休にまとまつた時間が必要
・育休みどり午前・午後の休憩時間を作りて取得し、
一ヶ月休み介護を行った。

③ 両立環境の実現

休憩時間を利用した柔軟な対応

家族の介護が必要な従業員の中には、終日もしくは半日位の休暇では必要がなく、少しの休憩時間に帰ってもらうことは、今は10歳以上以上で、当時の勤務時間が帰宅するまでの有給休暇取得率の少なさに問題意識を持ち、計画的な有給休暇取得率の推進を始めた。これが働き方の変革を意識した取組の始まりです。

短時間勤務は日半からOK

介護事業・介護休暇の制度は法定通り整備していま
す。短時間勤務制度については、日半から認めており、週
3日勤務も可能ですが、短時間勤務の利用回数に制
限は設けていません。

② 職場風土づくり

「介護は誰にでも降りかかるもの」

介護は誰にでも降りかかるもの
り、介護の支援制度を整えることは、より多くの従業員が
その家庭を助けることができるようになっていきます。従業員
にものとの認知を持つてもらうことで、助け合う雰囲気が
作られていくと思います。社員も介護経験があるので、理
解があり、取組を進めるやすい環境です。

相談しやすい環境をづくり

日頃から、「何かあつたか相談へ」と周知しているほか、
介護に関する相談窓口や相談制度を社内に示す
し、制度の説明を置いています。

また、年に1回実施する事業免許計画発表会とその後
の懇親会では、社員と従業員と一緒に楽しんでお
り、会社全体としてアットホームな雰囲気があります。そ
のため、コミュニケーションが良く、従業員の団りごとも
把握しやすい環境にあります。

制度がない休憩時間の実現を取組
と一時帰宅を認めてもらえば、休業
とがで、経済的にも精神的にも
助かりました。

両立のポイント
○「介護は誰にでも降りかかるもの」ということ
を定期的に発信することで従業員全員で共
○手厚く柔軟な短時間勤務制度の整備
○多くの状況に合わせた柔軟な対応を一緒に考
えていく

(出所) 愛知県「仕事と介護の両立モデル事例集」

(4) カイゴのギモン はじまるまえにできること (NPO 法人となりのかいご)

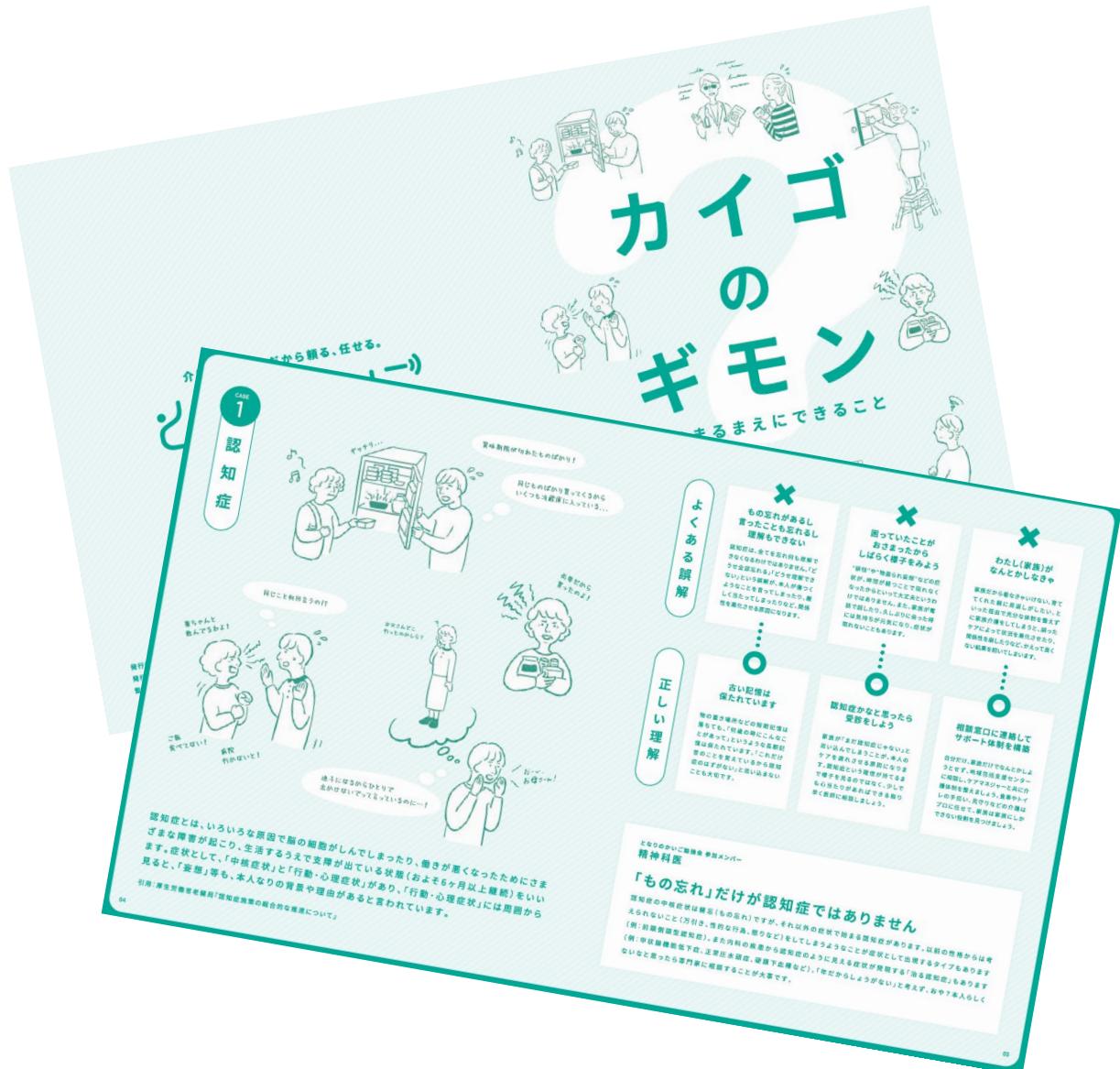
● 家族介護者に向けた情報



- 介護のきっかけとなりやすい「認知症」「脳梗塞」「転倒骨折」それぞれについて、よくある誤解と正しい理解、専門家のコメントがポイントとしてまとめられています。
<https://www.tonarino-kaigo.org/wp/wp-content/uploads/2020/10/13e6dbcd5091b02ff90deddbd51891ea.pdf>



- 家族介護者が誤解しがちなポイントが、介護のきっかけ別に整理されています。全編に渡ってイラストを活用しつつ、一目でポイントが分かるようになっています。



この冊子は、介護のきっかけとなる「認知症」「脳梗塞」「転倒骨折」について、誤解と正しい理解をまとめたものです。各章には、イラストで示された状況と、専門家のコメントが記載されています。

- 誤解** (誤解の原因)
- よくある誤解** (誤解の表現)
- 正しい理解** (誤解の解説)
- 認知かなと思ったら 变容をしよう** (認知症の変容)
- 相談窓口に連絡して サポート体制を構築** (連絡窓口)

「もの忘れ」だけが認知症ではありません

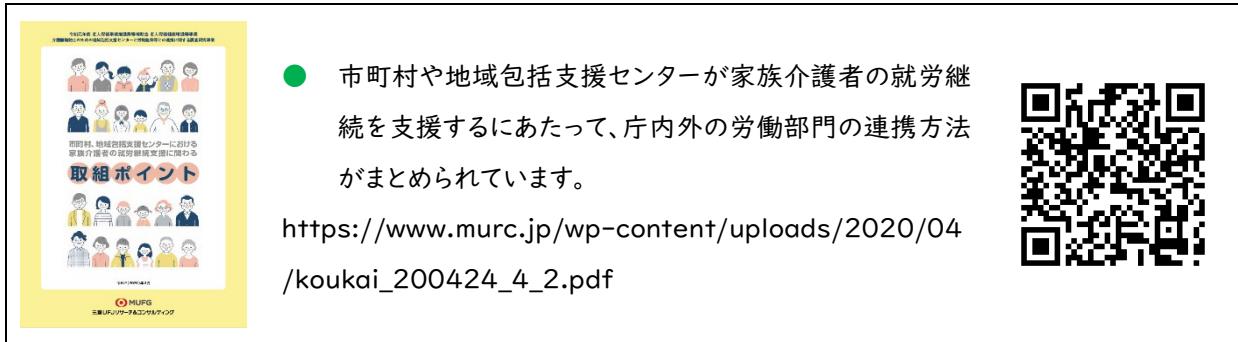
認知症の初期症状は健忘（「もの忘れ」）ですが、それ以外の症状で特徴的な症状があります。以前の性格からは考えられないこと（「分別が悪くなる」、「物忘れ行為、眠りなど」）をしてしまうようになります。これらは、専門家による「認知症」の診断基準です。また内科の医者から認知症のようだと見える症状が出現する「治る認知症」もあります。

（例）単純認知能低下症、正性症状（健忘、健忘下血栓など）、「やだからしようがない」と考へず、おや？と入らしくないなどだったり専門家に相談することが大切です。

(出所) NPO 法人となりのかいご「カイゴのギモン はじまるまえにできること」

（5）市町村、地域包括支援センターにおける家族介護者の就労継続支援に関する取組ポイント

●市町村、地域包括支援センターの取組



- 就労している家族介護者を支援する機関や、連携の在り方が紹介されています。



(出所) 令和元年度老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業

「介護離職防止のための地域包括支援センターと労働施策等との連携に関する調査研究事業」
(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社)

(6) 市町村・地域包括支援センターによる家族介護者支援マニュアル

～介護者本人の人生の支援～

●市町村、地域包括支援センターの取組

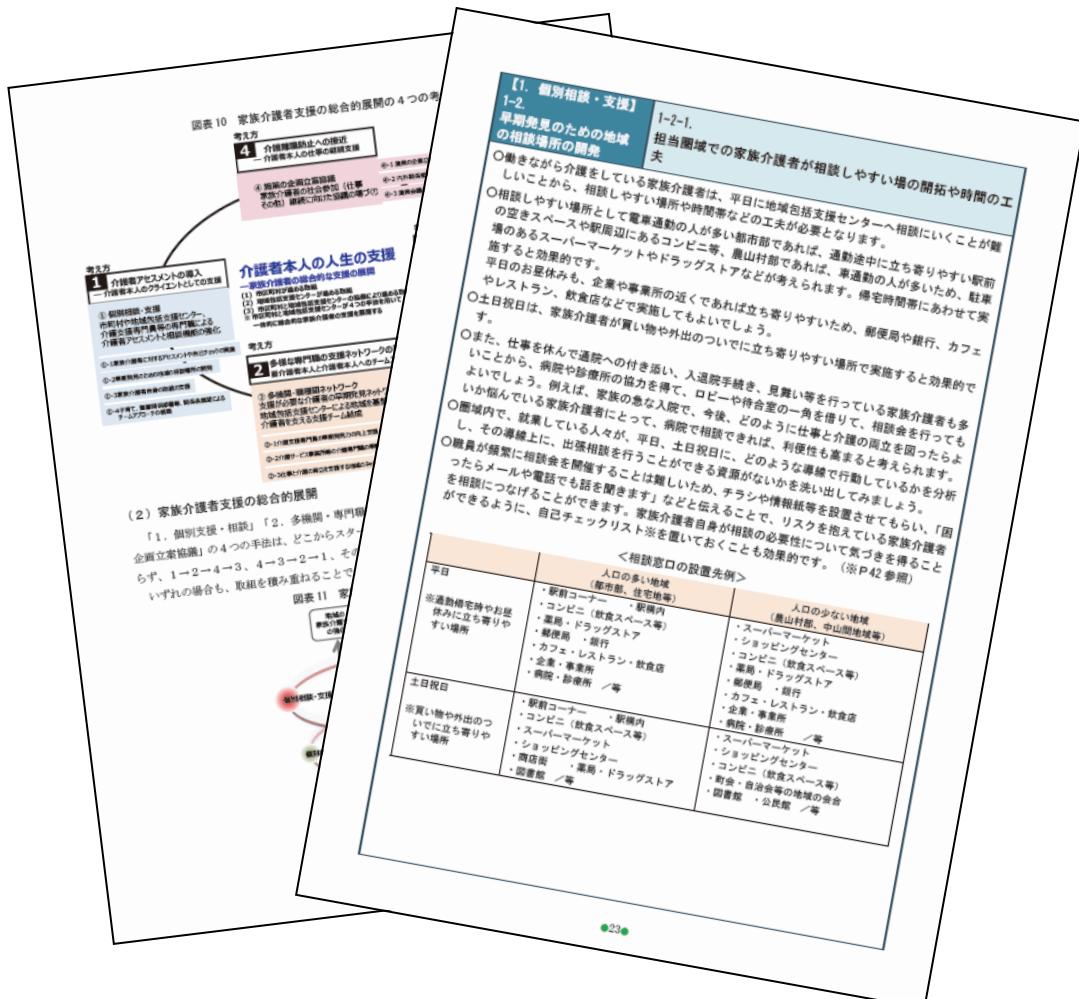


● 家族介護者支援の考え方や、取組のポイントが掲載されています。アセスメントシートやチェックリスト、育児・介護体業法に関する相談先などの情報もまとめられています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/00085.html



- 家族介護者の支援に関する、市町村、地域包括支援センターそれぞれの具体的な取組手法が紹介されています。



【1. 個別相談・支援】
1-2. 早朝見立のための地域の相談場所の開発
I-2-1. 担当圏域での家族介護者が相談しやすい場の開拓や時間の工夫
○働きながら介護をしている家族介護者は、平日に地域包括支援センターへ相談にいくことが難しいことから、相談しやすい場所や時間帯などの工夫が必要となります。
○相談しやすい場所として電車通勤の人が多い都市部であれば、通勤途中に立ち寄りやすい駅前の空きスペースや駅周辺にあるコンビニ等、農山村部であれば、通勤の人が多いため、駐車場のあるスーパー・マーケットやドラッグストアなどが考えられます。帰宅時間帯にあわせて実施するも効果的です。
平日のお休みも、企業や事業所の近くで立ち寄りやすいため、郵便局や銀行、カフェやレストラン、飲食店などで実施してもよいでしょう。
○土日祝日は、家族介護者が買い物や外出のついでに立ち寄りやすい場所で実施するも効果的です。
○また、仕事を休んで通院への付き添い、入退院手続き、見舞い等を行っている家族介護者も多いことから、病院や診療所の協力を得て、ロビーや待合室の一角を借りて、相談会を行ってもよいでしょう。例えば、家族の急な入院で、今後、どのように仕事と介護の両立を図ったらいよいか悩んでいる家族介護者にとって、病院で相談できれば、利便性も高まると考えられます。
○地域内での就業している人々が、平日、土日祝日にどのような導線で行動しているかを分析し、その導線上に、出張相談を行うことができる資源がないか洗い出してみましょう。
○職員が頻繁に相談会を開催することは難しかため、チラシや情報紙等を設置させてもらい、「因が相談につながることを伝えます」などと伝えることで、リスクを抱えている家族介護者ができるよう、自己チェックリスト※を置いておくことも効果的です。（※P42参照）

(出所) 平成 29 年度老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業

「介護離職防止のための地域モデルを踏まえた支援手法の整備」

(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社)

3. お役立ちリンク集

(1) 育児・介護休業法に関する情報

- 育児・介護休業法に定められている介護休業等の制度について知りたい場合に参考になるサイトです。

育児・介護休業法について (厚生労働省)	<ul style="list-style-type: none">● 育児・介護休業法についてまとめられたパンフレット「育児・介護休業法のあらまし」等の資料がダウンロードできます。 <p>https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000130583.html</p>  
介護休業制度 特設サイト (厚生労働省)	<ul style="list-style-type: none">● 介護休業や介護休暇等の両立支援制度について、活用のポイントや対象者、利用回数等についての概要が掲載されています。 <p>https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/kaigo/</p>  

介護休業給付について (厚生労働省)

- 介護休業給付の概要や、支給申請手続きの具体的な方法について確認することができます。

https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_continue.html



(2) 就労している家族介護者に向けた情報

- 就労している家族に向けて、仕事と介護の両立に関して情報提供しているサイトです。
- 企業の取組事例など、仕事と介護の両立に関する企業の実態について知ることができます。また、家族が仕事と介護の両立に関する情報を知りたがっている場合は、こうしたサイトの存在をお伝えしてもよいでしょう。

<p>仕事と介護の両立支援～両立に向けての具体的なツール～ (厚生労働省)</p>	<p>● 企業や人事労務担当者、管理職、社員それぞれに向けた、仕事と介護の両立支援に役立つマニュアルや、両立のポイント、仕事と介護の両立事例等が紹介されています。</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kyouyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html</p> <p>▲ ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 雇用環境・改善 > 仕事と介護の両立～介護離職を防ぐために～ > 具体的ツール～</p> <p>仕事と介護の両立支援～両立に向けての具体的ツール～</p> <p>☆まずはぜひこちらをご覧ください。 →【1】仕事と介護の両立支援ガイド（企業向け）</p> <p>☆職場における、仕事と介護の両立支援について、動画でご案内しています！ 企業の人事労務担当者向け、管理職向け、社員向けの3種類があります。 社内の研修用動画としてもぜひご利用ください。（ご利用にあたっては利用規約をご参照ください。）</p> <p>○ 人事労務担当者向け ○ 管理職向け ○ 社員向け</p> <p>☆動画内でもご案内しているマニュアル等はこのページからダウンロードできます。 介護に直面する労働者がいる前から、日頃からの取組に関するマニュアル →【2】仕事と介護の両立支援実践マニュアル（企業向け） 介護に直面する労働者がいた場合の取組に関するマニュアル →【3】「介護支援プラン」策定マニュアル（企業向け） 仕事と介護の両立のポイントや実際に両立している事例 →【4】仕事と介護～両立のポイント・事例（労働者向け）</p> 
<p>両立支援のひろば (厚生労働省)</p>	<p>● 事業主や働く方々に対して、仕事と家庭の両立に関するQ&A等の情報を提供しています。仕事と介護の両立支援に関する企業の取組事例を検索することもできます。</p> <p>https://ryouritsu.mhlw.go.jp/</p> <p>仕事と家庭の両立の取組を支援する情報サイト 両立支援のひろば</p> <p>トップ 一般事業主行動計画 公表ガイド Q&A集 両立診断サイト >サイトマップ >概要について >Q&Aについて >Q&Aについて 検索</p> <p>厚生労働省</p> <p>次世代法に基づく 一般事業主行動計画を公表しましょう！</p> 

<p>家庭と仕事の両立支援ポータルサイト (東京都)</p>	<p>＜企業の取組事例の検索ページ＞</p> <p>事例検索</p> <p>企業名、フリーワード +</p> <p>企業規模 (複数選択可) +</p> <p>業種 (複数選択可) +</p> <p>取組内容 (複数選択可) -</p> <p style="margin-left: 20px;"> <input type="checkbox"/> 全てを選択 <input type="checkbox"/> 仕事と育児の両立支援 <input type="checkbox"/> 仕事と介護の両立支援 <input type="checkbox"/> テレワーク <input type="checkbox"/> フレックスタイム制 <input type="checkbox"/> 再雇用制度 <input type="checkbox"/> 好き中の分野者支援 <input type="checkbox"/> 男性育児参画 <input type="checkbox"/> 事業布内保育施設 <input type="checkbox"/> 短時間正社員制度 <input type="checkbox"/> 女性活躍推進 <input type="checkbox"/> 女性採用拡大 <input type="checkbox"/> 女性領域拡大 <input type="checkbox"/> 女性管理職登用 </p> <p>所在地 (複数選択可) +</p> <p>掲載年度 (複数選択可) +</p> <p>企業認定・表彰 (複数選択可) +</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>仕事と介護の両立支援 で検索できます。</p> </div>
	<p>● 育児や介護、治療等との両立に関する情報が掲載されています。介護と仕事の両立に関する体験談や、企業の取組事例等が掲載されています。</p> <p>https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/</p> <p>魅力ある職場づくりを目指して</p> <p>家庭と仕事の両立支援ポータルサイト</p> <p>https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/</p> <p>● ブラウザ ● モバイル ● 東京都 ● ブラウザ ● モバイル ● 大 ● 中 ● 小</p> <p>トップ 初めての方へ 育児と仕事の両立 介護と仕事の両立 病気治療・不妊治療 両立支援推進企業</p> <p>少子高齢化による少子化問題、高齢化による高齢者問題、そして介護問題など、多くの社会問題が複数並んでいます。そこで、このポータルサイトでは、これらの問題を解決するための取組事例を掲載する場所をつくります。また、育児・介護・治療等において、多くの人々が困っている状況を解決するため、就業・タスクアワード、表彰・奨励制度など、様々な取り組みを行っています。</p> <p>このポータルサイトでは、育児・介護・治療等の分野に、力がいる、お困りの方、お医療機関、企業など、様々な立場の方に、お役に立てる情報を提供しています。初めて、東京都の企業の取組事例を詳しく見ていくことを、ぜひお試しください。</p> <p>育児と仕事の両立 介護と仕事の両立 病気治療・不妊治療と仕事の両立 家庭と仕事の両立支援推進企業</p> <p>詳細を見る 詳細を見る 詳細を見る 詳細を見る</p> 

(3) 家族介護者支援団体に関する情報

- 本研修カリキュラム策定にあたりご協力いただいた、全国で家族介護者支援に取り組む民間団体です。

NPO 法人 介護者サポートネットワー クセンター・アラジン(※)	http://arajin-care.net/ 介護者支援のため、介護者サロンや電話相談、介護者の会の運営、ソーシャルワーカー養成などを実施している団体です。	
NPO 法人 海を越えるケアの手(※)	http://www.seacare.or.jp/ 家族介護者を支援するため、メールや電話、対面による相談受け、介護されている方・これから介護に携わる方への情報発信及び有資格者による見守り訪問等の代行サービスを提供している団体です。	
NPO 法人 となりのかいご(※)	https://www.tonarino-kaigo.org/ 介護者支援のためのセミナー開催や個別相談会、メディアを通じた普及啓発活動を行っている団体です。	

(※) 本研修カリキュラム策定にあたり、ヒアリングにご協力いただきました。

(4) 介護休業等の育児・介護休業法における両立支援制度に関する相談機関

- 「会社が介護休業をとらせてくれない」、「両立支援制度について知りたい」等のご相談・お問い合わせ先です。

都道府県労働局 雇用環境・均等部(室)	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-roudoukyoku/roudoukyoku/index.html 都道府県労働局は、厚生労働省の地方機関です。	
------------------------	---	---

■ 委員名簿 ■

令和2年度仕事と介護の両立支援カリキュラム策定展開事業 検討委員会 委員名簿

(敬称略・五十音順)

	氏名	所属(令和3年3月現在)
委員長	佐藤 博樹	中央大学大学院 経営戦略研究科 教授
委員	石山 麗子	国際医療福祉大学大学院 教授
	唐木 美代子	独立型・居宅介護支援事業所 ケアステーション地球人 主任ケアマネジャー
	川内 潤	NPO 法人となりのかいご 代表理事 社会福祉士、介護支援専門員、介護福祉士
	吉良 厚子	京都介護医療総研株式会社 代表取締役 主任介護支援専門員
	塩入 徹弥	大成建設株式会社 管理本部人事部 部長
	牧野 史子	NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 理事長

事務局：三菱 UFJ リサーチ＆コンサルティング株式会社

本研修カリキュラムは、厚生労働省雇用環境・均等局職業生活両立課が委託し、
三菱UFJリサーチ＆コンサルティング株式会社が作成したものです。

