

仕事と介護 両立のポイント

—— あなたが介護離職しないために ——

目次

はじめに..... 1

【第Ⅰ部：仕事と介護を両立するためのポイント】

第1章 事例にみる仕事と介護の両立ポイント 2
 第2章 ケアマネジャーからのアドバイス 5
 第3章 事前に知っておくべきこと 9

【第Ⅱ部：仕事と介護の両立事例】

9名の労働者の両立事例 13

事例番号	労働者本人	要介護者	同居／別居等	
1	東京都 女性・50代・正社員 (情報通信業・部長)	静岡県 実父・80代・要介護3	別居(遠距離) 14
2	大阪府 女性・50代・正社員 (マーケティング・部長)	大阪府 実父・80代・要支援2	同居 → 別居 20
3	愛知県 男性・50代・正社員 (建設業・部長)	愛知県 実父・80代・要介護1 実母・80代・要介護5	別居 27
4	愛媛県 女性・60代・正社員 (介護施設・看護職員)	愛媛県 義母・90代・要介護4	同居 33
5	愛媛県 女性・50代・正社員 (居宅介護支援事業所・主任介護支援専門員)	愛媛県 義父・90代・要介護1 義母・80代・要介護4	同居 38
6	香川県 女性・50代・正社員 (建築設計・主任)	香川県 実母・80代・要介護5	近居 44
7	東京都 女性・40代・正社員 (小売業・品質管理)	東京都 実父・80代・要介護4 実母・80代・要介護5	同居 51
8	山梨県 女性・50代・非正社員 (製造業・事務職)	山梨県 実父・70代・要支援2	同居 58
9	神奈川県 男性・60代・正社員 (教員)	愛媛県 実父・80代・要介護3 実母・80代・要介護2	別居(遠距離) 63

※ P.13 に「事例の特徴等」も記載した一覧表を掲載していますのでご参照ください。

裏表紙：委員名簿、都道府県労働局問い合わせ先

はじめに

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9名の方の事例を「第Ⅱ部」で紹介しています。また、「第Ⅰ部 第2章」では、ケアマネジャーの方々へのグループインタビューより、仕事と介護を両立するためのアドバイスをまとめています。

これらより、どうしたら介護をしながら働き続けられるのか、「第Ⅰ部 第1章」で、以下の5つのポイントをあげて解説しています。

ポイント1：職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、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

ポイント2：介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」

ポイント3：ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

ポイント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

ポイント5：介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

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わかりません。明日、突然やってくるかもしれません。そこで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くことが大切です。「第Ⅱ部」の事例で紹介している方からも「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点に集約されます。

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

これら①②に関わる情報を「第Ⅰ部 第3章」に記載しています。

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。

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、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。

事例にみる仕事と介護の両立のポイント

仕事と介護はこうやって両立させる！

仕事と介護の両立ポイント ①

職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、
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

- ★「介護」と聞くと、どうしても「大変だ」というイメージが先行してしまいがちです。このため、家族等の介護を行っていてもそのことを職場の上司や同僚に伝えている方はそれほど多くないのが実態です。
- ★しかしながら、介護を行っていれば「要介護者の病院に付き添うため、月に 1 回は 2 時間遅れて出勤する」「要介護者の具合が急に悪くなったため、仕事を休まなければならなくなった」といった状況が生じるかもしれません。このような場合、自身の仕事を同僚等に任せなければならないこともあるでしょう。
- ★介護は誰もが直面する可能性があるものであり、自分だけのことではありません。遅刻や休暇が介護を理由としたものだと上司や同僚が分かれば、「お互いさま」という気持ちから協力も得られやすくなります。逆に、介護を行っていることを言わなければ「最近の彼・彼女は遅刻が多いなど勤務態度がよくない」とみなされてしまうおそれもあります。すなわち、職場に介護を行っていることを伝えるのは、デメリットではなくメリットとなるのです。
- ★「第 I 部 第 3 章」で解説しているように、勤務先には育児・介護休業法に基づいた「仕事と介護の両立支援制度（たとえば、介護休業や介護休暇、短時間勤務等の柔軟な働き方など）」が整備されています。勤務先により制度の詳細は異なりますが、仕事と介護の両立のためには必要に応じてこれら制度を上手に利用していきましょう。

仕事と介護の両立ポイント ②

介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」

- ★要介護者の介護をすべて自分で行っていたら、かなりの時間と体力を要します。介護に気をとられすぎると、「介護うつの状態」になってしまう可能性も否定できません。また、働いているのであれば、その時間帯は介護ができなくなるため、自分で介護しようとする、介護のために働き方を変えたり、働くこと自体を辞めたりすることがあるかもしれません。
- ★「第 I 部 第 3 章」でも解説しているように、要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用することができます。たとえば訪問介護はケアプランに

沿って要介護者の自宅を訪問し、食事・排泄・入浴などの身体介護や、それら身体介護にともなった掃除・洗濯・買い物・調理といった生活援助を行います。介護のプロに任せられるものは任せることで、要介護者により適切な介護を提供できることはもちろん、自身が精神的に追い詰められることもなく、これまでどおり働き続けることができるでしょう。

- ★なお、ケアプランは個別の状況に合わせて作成するので、作成を担当するケアマネジャーに、要介護者本人や家族の介護に対する希望や自身の働き方の特徴、具体的には「在宅での介護希望か、施設入所での介護希望か」「介護保険の区分支給限度基準額内でのサービス利用か、全額自己負担となるサービスも含めたサービス利用か」「残業が多い仕事か、出張が多い仕事か」等をしっかりと伝えましょう。可能な限り介護に直面する前と同じ生活ができるよう、無理なく介護が行える体制を整えてください。ケアプランは自分でも作成することができます。
- ★自身は「要介護者の介護を一手に引き受けるのではなく、介護をマネジメントする側の立場」にあることを踏まえてケアプランを検討していきましょう。

仕事と介護の両立ポイント ③

ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

- ★ケアマネジャーは、要介護者および介護者（介護を行う方）の希望を汲みながらケアプランを作成します（ポイント2ご参照）。ケアプランは見直しが可能ですので、介護ニーズや自身の仕事状況の変化により利用中の介護保険サービスを変更したい場合には、ケアマネジャーにその都度相談するのがよいでしょう。
- ★ケアマネジャーの仕事には、介護者との会話を通じて、介護者の悩みや不安を発見することも含まれます。会話の内容は介護とは関係なくても、解決策を介護サービスに見出せることもあるのです。特に要介護者に認知症の症状がみられる場合は、介護に関するストレスも増えるかもしれません。何かあればケアマネジャーに話してみてください。
- ★相談の方法には、いくつかあります。介護保険サービスを利用していれば、ケアマネジャーが要介護者の自宅を月に1回以上訪問することが運営基準で義務付けられているので、その時が直接会って話すことができるチャンスとなります。また、悩みや不安が生じた時にケアマネジャーに電話をかけてもかまいませんし、最近は働いている人を中心として、時間を気にせずに連絡が取れるメールを利用するケースも増えています。
- ★なお、ケアマネジャーによる支援は事業所と利用者間の契約に基づいて提供されるものであり、ケアマネジャーを変更することも可能です。適宜、市区町村や地域包括支援センター等に相談しましょう。

仕事と介護の両立ポイント ④

日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く

- ★介護はいつ始まるか分かりません。そのため、介護に直面した場合にどうするかを、自身や配偶者の父母が元気なうちから話し合っておくことが重要です。もしかすると父母は嫌がるかもしれませんが、お正月やお盆など皆で集まる機会を利用するのもよいでしょう。
- ★介護サービスの利用や通院・入院に当たっては、当然のことながら費用がかかりますが、これらは原則として要介護者の貯金や年金で賄うものと考えましょう。介護保険証の場所、銀行の通帳や印鑑の場所、生命保険への加入有無や加入証書の場所等を話し合っておくことが望めます。
- ★実際に父母に介護が必要になったら、配偶者や子ども、兄弟姉妹の協力も不可欠です。たとえば、要介護者の病院に付き添う予定の日に緊急対応が求められる仕事が入ると、付き添いを家族等に頼む必要が出てきます。また、要介護者に認知症の症状がみられる場合には、徘徊等で近所の方々にお世話になることがあるかもしれません。
- ★自身や配偶者の父母との、そして、配偶者、子ども、兄弟姉妹、要介護者宅の近所の方々等との良好な関係を築くため、日頃から積極的にコミュニケーションをとりましょう。

仕事と介護の両立ポイント ⑤

介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

- ★一人で介護を抱え込んだり介護のことばかり考えていると、疲れがたまり悲観的になるなど、いわゆる「介護うつ」の状態になる可能性が高まります。そうなれば仕事にも好ましくない影響を与えてしまうでしょう。
- ★介護者にも「自分の人生」があります。自身の生活や健康を第一に考える必要があります。そのためにポイントとなるのは、介護サービスの利用や家族等の協力です。
- ★自身の仕事が休みの日に介護サービスを利用すれば、その時間を息抜きの時間として活用できます。時には家族等にすべてを任せてしまうという選択肢もあります。
- ★介護はいつ始まるかだけでなく、いつ終わるかも分かりません。「自分の好きなことを我慢しないこと」「介護を深刻に捉えすぎないこと」が、仕事と介護の両立には必要です。

ケアマネジャーからのアドバイス

仕事と介護を両立するためのポイントについて、4名のケアマネジャーの皆さんに、専門的な観点やこれまでのご経験をふまえてお話を伺いました。

1 参加ケアマネジャー

Aさん（京都府）	ケアマネジャー支援を行う企業代表として教育・研修事業を展開
Bさん（東京都）	居宅介護支援事業所のケアマネジャーを経て、本社で教育・研修を担当
Cさん（茨城県）	居宅介護事業所で管理者兼ケアマネジャーとして勤務
Dさん（岡山県）	居宅介護事業所で管理者兼ケアマネジャーとして勤務

2 介護が必要となった時の対応方法

■ 介護が必要となったとき、どこに相談すればいいですか？

～地域包括支援センターや病院の相談室が最初の一步～

【Bさん】

まずは、**介護が必要となった方がお住まいの地域にある「地域包括支援センター」**を訪ねてみてください。介護保険の仕組み等について、介護の専門家がわかりやすく説明してくれます。また、介護保険の申請代行やケアマネジャー・介護事業所の紹介なども行っています。最近では土日に営業しているところも多くなってきています。相談窓口に行った後は、介護認定の申請を行い、認定調査を受け、ケアマネジャーにケアプランを作成してもらって介護サービスを利用するという流れになります。

また、**入院されている場合、病院に相談室があればメディカルソーシャルワーカー**という専門家が退院後の相談に乗ってくれます。各自治体の役所にも、必ず介護相談窓口があります。介護保険制度をわかりやすく説明したパンフレットや地域包括支援センターの案内があるので、介護が始まる前に行ってみるのもよいと思います。

【Cさん】

介護が必要となる前から、相談できる相手がいると安心です。多くの方はかかりつけ医がいらっしゃると思います。ご本人の健康状態や既往歴について、多くの情報をお持ちです。**ご家族の方も、かかりつけ医との連携を意識**されるとよいのではないのでしょうか。

■ 相談する際のポイントは？

～仕事を続けることへの思い、悩みなど、何でも相談～

【Bさん】

地域包括支援センターやケアマネジャーに相談される際は、**仕事を続けたいという意思を明確に伝えること**が重要だと思います。その上で、お勤め先の状況（残業、出張有無、勤務形態等）や両立支援制度の有無、会社での立場、上司や同僚の理解が得られそうかなど、できるだけ具体的にお話しただければ、その方に応じた介護の方法をご提案することができます。

【Dさん】

お仕事のことでなく、ご本人のためにしてあげたいこと、望んでいないこと等も、**遠慮せず何でも相談**してもらえると、**ケアマネジャーとしては方針が立てやすくなります**。

■ 介護保険の申請手続きで気をつけることはありますか？

～要介護度の認定調査にはぜひ立ち会いを～

【Aさん】

要介護度の認定調査を受けられる際には、ご家族の方も立ち会っていただくことをお勧めしています。なぜその要介護度と判定されたのかを理解できますし、これから介護が始まるのだという気持ちの切り替えにもなります。また、ご家族から、ご本人の普段の様子を客観的に伝えることができるため、要介護度の認定がより正確なものとなります。

3 仕事と介護を両立するためのケアプラン

■ 介護者が仕事をしている場合のケアプラン作成の工夫は？

～要介護者・介護者どちらも納得できるプランづくり～

【Cさん】

私が心がけているのは、介護を受ける方とご家族のこれまでの生活スタイルをなるべく変えずに過ごせるようなケアプランを作ることです。働きながら在宅介護を行いたい、というご希望があれば、それをかなえられるような介護サービスの利用を提案します。

【Dさん】

私は、ご本人もご家族も納得できる内容のプランとすることが最も重要だと考えています。**介護サービスには多様な種類があり**、さまざまなニーズに応えられるようになっています。ケアマネジャーとしては、提案できるサービスの引き出しをできるだけ多くするように日々、地域の情報収集に努める必要があると思います。

■ 要介護者の状態別の対応ポイントはありますか？

～要介護度が軽いうちからケアマネジャーと面識をもつ～

【Aさん】

まだ要介護度が軽い場合、ご家族にあまり危機感がないことが多いと感じます。普段は遠方にお住まいの場合、ケアマネジャーとの面識もないことが多いのですが、それではいざご家族のサポートが必要となったときに情報の共有等に時間がかかってしまいます。ご本人がど

のような介護サービスを利用しているのか、ケアマネジャーはどんな人なのか等、**前もって知っておいていただくと、いざというときに落ち着いて対応できる**と思います。ご本人が利用されている介護サービス事業所の重要事項説明書を確認しておくことも大切です。

【Cさん】

要介護度が軽いうちから、遠方にお住まいの方も含めて、介護が必要となった場合にどういった体制を組めるのかをご家族で話し合っただけであれば、ケアマネジャーも長期的な視点に立ったケアプランを作成することができます。

【Bさん】

長期的な視点で考えるためにはご本人の今後の状態変化を予測することが必要です。かかりつけ医はもちろん、ケアマネジャーなど身近な専門家に随時相談してみてください。

■ ケアマネジャーとの信頼関係を築くポイントがありますか？

～平日の打合せは介護休暇等を活用して～

【Bさん】

ケアマネジャーが月に1回行う状況確認やサービス担当者会議など、介護に関わるやりとりは平日に行われることが多いので、なかなか職場を抜けられず欠席されるご家族の方も多いです。ただ、これらは介護の方針を決める重要な場なので、**ぜひ介護休暇等を利用して出席してもらえれば**と思います。

【Aさん】

ご家族が打合せの場でケアマネジャーや利用している介護サービス事業所の担当者と顔を合わせることは、お互いの信頼感の醸成につながるので重要です。

【Cさん】

とはいえ、なかなか職場の理解が得られないのも今の日本の現状だと思います。介護のために仕事を抜けるということがもっと一般的に認められるようになってほしいと感じます。

4 仕事と介護の両立に向けて

■ 両立する上で留意すべきポイントは何ですか？

～遠方の親の呼び寄せは慎重に～

【Aさん】

ご家族が遠方に住んでいる場合、ご本人を近くに呼び寄せようとする方もいらっしゃいます。しかし、ご本人のそれまでの住環境が一気に変わってしまうことが、かえって状態の悪化につながってしまうことも珍しくありません。**遠距離介護について悩んだら、まずはケアマネジャー等の専門家に相談**してみてください。遠方に住んでいても、うまく**介護サービスを組み合わせ**て利用することで介護を続けられる場合もあります。

【Bさん】

相談をする人は、ひとりでも多い方がよいと思います。介護について不安なこと、つらいことがあれば、ケアマネジャーはもちろん、病院の医師や看護師、地域包括支援センター、介護サービス事業所などにどんどん相談してください。もちろん、友人や職場の同僚などにも相談してみるとよいと思います。相談する人が多いほど、悩みを聞いてくれる人が増え、さまざまなアイデアももらえます。**ひとりで抱え込まないことが重要**です。

■ 介護が必要となる前に、やっておくべきことはありますか？

～元気なうちから話し合い～

【Dさん】

介護が必要となる前から、ご本人とご家族との間で話し合いの場を持つことが大切です。介護が始まると、ご家族がご本人に代わって意思決定をする場面が多くなります。将来、どこで過ごしたいのか、どんな介護を受けたいのか、経済的な状況はどうか等、なるべく事前にご本人とご家族とでお互いの状況や希望を確認できるとよいと思います。

【Aさん】

介護保険証や入院関係の書類など、重要な書類は適宜整理をしておく、いざというときどこにあるかわからないと慌てることなくります。介護保険制度や地域包括支援センター、介護サービス等について、**事前に情報収集をしておくことも有効**です。

■ 仕事をしながら介護をしている人へのメッセージを教えてください。

～介護はプロに任せ、家族は精神的なサポートを～

【Aさん】

介護サービスを利用することに対して、「甘えていると思われのでは」と抵抗感を覚えるご家族もいらっしゃると思いますが、**介護はプロに任せることが大切**です。専門的な知識にもとづく介護を受けることは、ご家族だけでなくご本人のためでもあります。ご家族の役割は、介護にまつわる手続きをしたり、ご本人に優しく接してあげたりすることだと思います。すべてを自分でやろうとせず、**上手に介護サービスを活用**してください。

ケアマネジャーの 方々へのメッセージ

【Bさん】

現在介護離職が問題となっていますが、介護に関する情報がもう少しあれば、辞めずにすんだという方も多いのではないのでしょうか。ケアマネジャーは、専門職として、ご家族が意思決定できるよう適切な情報提供をしていくことが必要だと思います。

【Dさん】

介護サービスや地域の支援が多様化している現在、ご本人とご家族、介護サービス事業所をはじめとする豊富な社会資源を結んでいくことが、ケアマネジャーの仕事だと考えています。できるだけ多くの資源を把握し、ご本人とご家族のニーズに応えられるようなケアプランを立てることが、両立支援という点では最も重要ではないでしょうか。

【Cさん】

一方で、ケアマネジャーができる家族支援には限界もあります。仕事との両立に悩まれているご家族に対して、職場と交渉するということはケアマネジャーにはできません。すべてを自分自身で対応しようとせず、連携できる外部の専門職を把握するなど、日々アンテナを張っておいていただければと思います。

事前に知っておくべきこと

1. 介護の基礎知識

■ 介護保険制度のあらまし

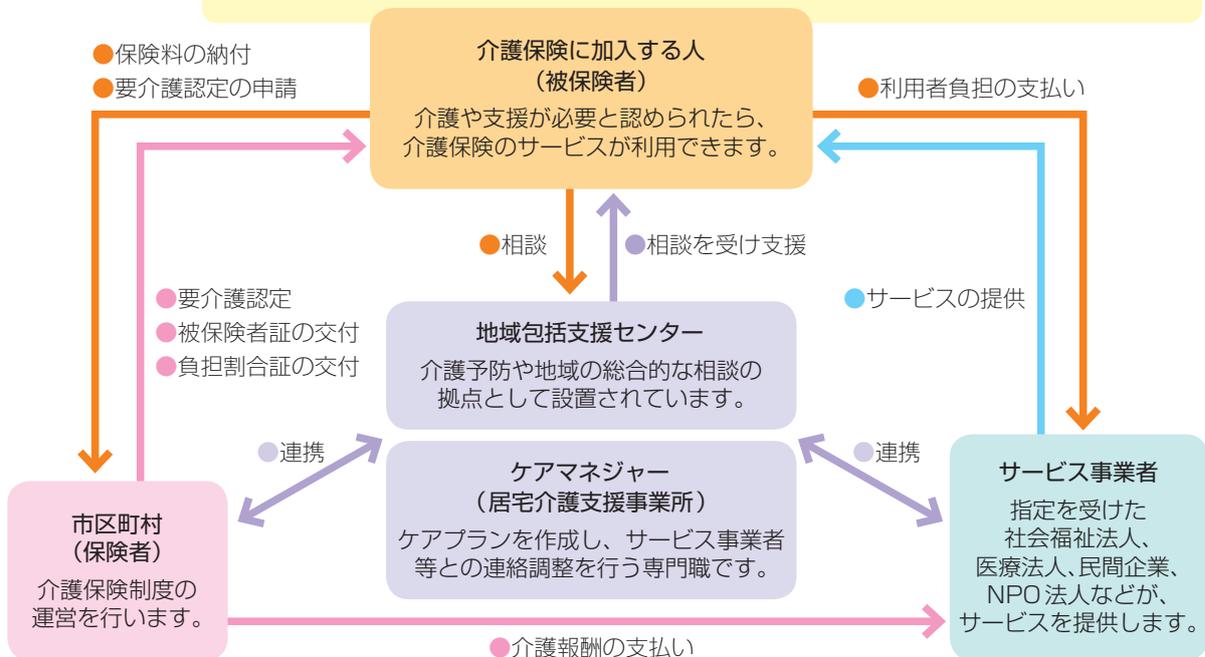
私たちは 40 歳になると「介護保険法」で定められた介護保険制度の下、被保険者として介護保険に加入します。そして、65 歳以上で、市区町村が実施する要介護認定や要支援認定において介護や支援が必要と認定された場合には、介護保険サービスを受けることができます（40 歳から 64 歳であっても、特定疾病により介護が必要と認定されれば介護保険サービスを受けられます）。

第 1 号被保険者（65 歳以上の人）

原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。

第 2 号被保険者（40 歳以上 65 歳未満で医療保険に加入している人）

加齢が原因とされる病気（特定疾病）により介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。



■ サービス利用の流れ

ステップ	内容
① 申請	市区町村の介護保険課担当窓口で申請します。地域包括支援センターや、居宅介護支援事業所などに申請を代行してもらうこともできます。
② 要介護認定	訪問調査と主治医の意見書をもとに、審査・判定が行われ、要介護・要支援度が決定します。要介護・要支援度は、要支援 1・2、要介護 1～5 の 7 段階に分かれており、段階によって利用できるサービスや月々の利用限度額が異なります。
③ ケアプラン作成	本人の意向や家族の意向、専門職の助言をふまえ、どのようなサービスをどのくらい利用するかなどを決めるケアプランを作成します。ケアプランの作成は、いずれも無料です。
④ サービスの利用	サービスを提供する事業者と契約を結び、サービスを利用します。利用にあたっては、費用の 1 割または 2 割や居住費・食費などが自己負担となります。
⑤ 更新手続き	要介護・要支援認定には有効期間があります。継続してサービスを利用するためには、有効期間が終了する前に、更新の手続きが必要となります。

■ 利用できるサービス

介護保険は、利用者が事業者を選択して介護サービスを利用する仕組みです。どのようなサービスをどの事業者から受けるか迷ったら、まず、要介護者がお住まいの市区町村の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

分類	目的	介護サービス
自宅で 受けるサービス	日常生活の手助けをして もらいたい	<ul style="list-style-type: none"> 訪問介護（ホームヘルプサービス） 訪問入浴介護
	自宅でリハビリや 看護を受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 訪問リハビリテーション 訪問看護 居宅療養管理指導
	24時間対応してほしい	<ul style="list-style-type: none"> 定期巡回・随時対応型訪問介護看護※等
施設などに 出かけて 受けるサービス	施設に通いたい	<ul style="list-style-type: none"> 通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア）
	短期間施設に泊まりたい	<ul style="list-style-type: none"> 短期入所生活介護（福祉系ショートステイ） 短期入所療養介護（医療系ショートステイ）
	通い・訪問・泊まりなどを 組み合わせたい	<ul style="list-style-type: none"> 小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護※等
施設などで 生活しながら 受けるサービス	生活介護を中心に受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※ 認知症対応型共同生活介護 （認知症高齢者グループホーム）※等
	リハビリを中心に受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 介護老人保健施設※
	医療を中心に受けたい	<ul style="list-style-type: none"> 介護療養型医療施設※
生活環境を 整えるための サービス	福祉用具を利用したい	<ul style="list-style-type: none"> 福祉用具貸与 福祉用具購入費の支給
	自宅を改修したい	<ul style="list-style-type: none"> 住宅改修費の支給等

※印のサービスは、原則要介護1以上の方のみ利用できます。ただし、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）は原則要介護3以上の方、認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）は要支援2以上の方が利用できます。

■ 介護に関する Q&A

Q：どうすれば介護保険サービスを利用することができますか？

A：要介護度に応じて利用できるサービスの種類や介護保険の対象となる費用の上限などが決まっていますので、まずは介護や支援を必要としている方がお住まいの市区町村の窓口で要介護・要支援認定を申請し、認定を受けてください。要介護度が判定された後、施設への入所ではなく在宅介護を希望する場合、ケアマネジャーと相談しながら「どのような介護保険サービスを、いつ、どれだけ利用するか」についてケアプランを作成してもらい、それに基づいたサービスを利用することとなります。

Q：介護保険サービスの費用はいくらかかるのですか？

A：介護保険サービスを利用したときに利用者が負担する費用は、原則として介護保険サービスにかかった費用の1割です（※）。ただし、在宅のサービス（訪問介護や通所介護など）では、保険の対象となる費用の上限が要介護度別に定められています。この上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。また、特別養護老人ホームなどの介護保険施設を利用する場合には、1割負担のほかに居住費・食費・日常生活費も負担する必要があります。なお、ケアプランの作成などのケアマネジメントについては、利用者の負担はありません。

※合計所得金額により、2割の場合もあります。また、今後の制度改正により、負担割合が変更になる可能性もあります。

2. 育児・介護休業法のポイント

■ 介護を行う労働者が利用できる制度・公的給付

家族の介護を行う労働者の仕事と介護の両立を支援する法律として、「育児・介護休業法」があります。ここでは、法律で定められている制度についてご紹介します。また、企業によっては法律を上回る内容の制度を整備している場合もあります。あわせて自社の制度も確認しておきましょう。

制 度	概 要
介護休業	労働者は、申し出ることにより、対象家族 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限として、介護休業を取得することができます。
介護休暇	対象家族が 1 人であれば年に 5 日まで、2 人以上であれば年に 10 日まで、半日単位で取得できます。
所定労働時間の短縮等の措置	事業主は、①短時間勤務制度、②フレックスタイム制度、③時差出勤制度、④介護サービスの費用助成のいずれかの措置について、介護休業とは別に、利用開始から 3 年間で 2 回以上の利用が可能な措置を講じなければなりません。
所定外労働の免除	要介護状態にある対象家族を介護する労働者は、所定外労働の免除を請求することができます。1 回の請求につき 1 月以上 1 年以内の期間で請求できます。介護終了までの必要なときに利用することが可能です。
法定時間外労働の制限	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。
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。
転勤に対する配慮	事業主は、就業場所の変更を伴う配置の変更を行おうとする場合、その就業場所の変更によって介護が困難になる労働者がいるときは、その労働者の介護の状況に配慮しなければなりません。
不利益取扱いの禁止	事業主は、介護休業などの申出や取得を理由として解雇などの不利益取扱いをしてはなりません。
介護休業給付金	雇用保険の被保険者が要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たせば、介護休業開始時賃金月額額の 67% が、介護休業開始日から最長 3 か月間支給されます。

※制度を利用できる労働者：勤務先の業種や規模にかかわらず、原則として要介護状態の「対象家族」を介護する労働者が対象となります。また、就業規則に制度がなくても、介護休業、介護休暇、所定外労働・法定時間外労働・深夜業の制限は、申出により利用することができます（ただし、勤務先の労使協定の定めによっては、勤続年数が 1 年未満の方など、取得できない場合があります）。

※要介護状態：負傷、疾病または身体上若しくは精神上の障害により、2 週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態をいいます。介護保険制度の要介護・要支援認定を受けていない場合でも取得できます。

■ 育児・介護休業法に関する Q&A

Q：介護休業は、どういう時に利用できますか？

A：「自分が介護を行う期間」だけでなく、「今後、仕事と介護を両立させるための体制を整えるための期間」として利用することができます。介護サービスを受けるための準備期間（地域包括支援センターやケアマネジャーへの相談、市区町村窓口での申請手続きなど）として活用しましょう。

Q：介護休業や介護休暇は、どのようにしたら取得できますか？

A：介護休業を取得するためには、対象家族が要介護状態にあること等を明らかにして、介護休業開始予定日の 2 週間前までに書面等により事業主に申し出る必要があります。介護休暇の場合も、対象家族が要介護状態にあること等を明らかにして、事業主に申し出ることが必要です。介護休暇の取得は緊急を要することも多いため、当日の電話等による口頭の申出でもかまいません。

仕事と介護の両立に関するリンク集

■ 介護保険に関する情報

介護保険の概要 (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html 介護保険、過去の改正内容、地域包括支援センター等について詳しく紹介しています。
介護保険の解説 (厚生労働省)	https://www.kaigokensaku.jp/commentary/ 介護保険制度、サービス利用までの流れ、サービスの利用料金などを説明しています。
介護サービス 情報公表制度 (厚生労働省)	http://www.kaigokensaku.jp/ 都道府県別の地域包括支援センター、介護事業所が検索できるようになっています。
介護の地域窓口 (WAMNET)	http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ 市区町村の介護に関する窓口の情報を提供しています。

■ 育児・介護休業法に関する情報

育児・介護休業法 について (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html 育児・介護休業法の詳細を解説しています。
育児・介護休業法 のあらまし (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/32.html 育児・介護休業法の概要、対象となる従業員、手続方法等を、制度ごとにまとめています。
介護休業給付金の 内容及び手続き について (厚生労働省)	https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html 介護休業給付金の内容と支給要件、手続方法等を案内しています。

■ 仕事と介護を両立する人を支援する情報

「仕事」と「介護」 の両立ポータル サイト (内閣府)	http://wwwa.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/ 仕事と介護の両立に関する様々な情報を提供しています。
両立支援の ひろば (厚生労働省)	http://www.ryouritsu.jp/index.html 事業主や働く方々に、仕事と家庭の両立に向けた様々な情報を提供しています。
仕事と介護の 両立支援 (厚生労働省)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html 仕事と介護の両立のために役立つマニュアルや個人事例集などが掲載されています。