

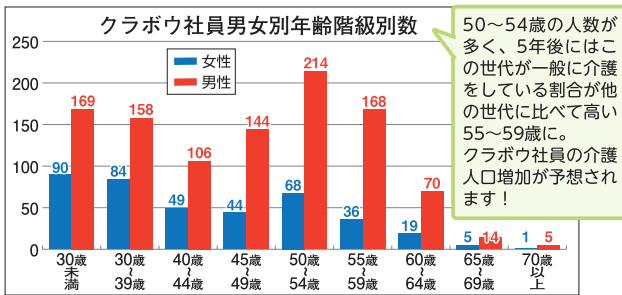
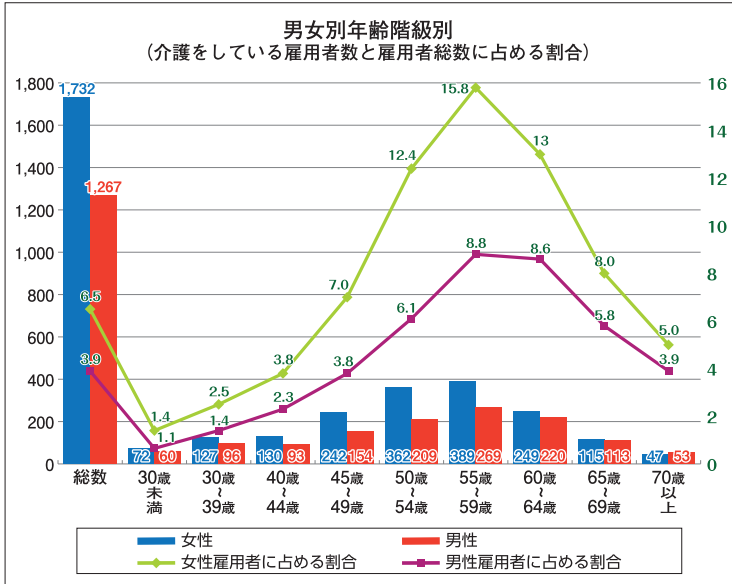


仕事と介護の両立

介護問題とクラボウ

皆さんや、皆さんの周りに介護と仕事を両立している人はいますか？

総務省の「就業構造基本調査」（平成29年）によると、介護をしている雇用者数と雇用者総数



のポイントを紹介します。両立を支援する制度や介護をしながら働き続けるためのポイントをご紹介します。

に占める割合は左上のグラフのとおりで、雇用者総数に占める割合をクラボウ社員に当てはめると、全体で約70人が介護をしていることとなります。介護をする社員は今後さらに増加し、皆さん自身や皆さんの同僚が仕事と介護を両立する状況も増えていくことが予想されます。今回は、クラボウの仕事と介護の

クラボウの仕事と介護の両立制度

【対象家族】

制度の適用対象となるのは、2週間以上にわたり常時介護※が必要な状態にある配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫です。

※常時介護が必要な状態とは、以下のどちらかの条件を満たす場合です。

- ①要介護2以上である（介護保険制度）
- ②厚生労働省が定める基準をみたしている

■介護休職（無給・給付金あり）

対象家族1人につき、勤続期間に応じて通算93日～1年（分割して3回まで取得可能）

※介護休職中は雇用保険から給与保障として給与の67%が支給されます。

■介護休暇（無給）

家族の介護のための休暇。年間5日まで（対象家族が複数の時は10日）

※半日・1時間単位で取得可能

■短時間勤務（給与減額あり）

1日の所定労働時間を6時間または7時間に短縮（3年間、2回まで、1回につき1カ月以上の期間）

■その他

- ・年次有給休暇を使い切った場合、失効積立年次有給休暇を利用可能（上限5日・有給）
- ・時差出勤：始業・就業時刻を繰り上げ、または繰下げ（3年間、2回まで）
- ・残業の免除・制限：残業の免除、または制限（月24時間、年150時間まで）
- ・深夜残業の免除：22時～翌朝5時の労働を免除



介護をしながら働き続けるためのポイント

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

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ない方はそれほど多くないのが実態です。しかし、介護をしていれば「病院に付き添うため月に数回遅れて出社する」「要介護者の具合が急に悪くなったため、仕事を休む」といった状況が生じるかもしれない。仕事を同僚等にお願いくることが起こり得ますので、事前に伝えておくことで「お互いさま」と協力を得やすくなるメリットがあります。

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うには、かなりの時間と体力を要するため、働き方を変えたり、働く事自体をやめたりすることがあるかもしれません。しかし、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、プロに任せることで

時間的、精神的な余裕が生まれず。

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としてケアプランを検討し、無理なく介護が行える体制を整えましょう。

③介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始

介護保険の利用申請を行ってから、要介護認定されるまで1カ月ほどかかる場合があります。しかし、決定された要介護度は申請日に遡って有効となりますので、申請時点から介護サービスを利用することができます。もし要介護認定されなかった場合は、差額の費用について、全額自費で負担することになりますので、その点も踏まえつつ、早めに調整を始めましょう。

④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（介護支援専門員）
要介護者からの相談に応じ、適切な介護サービスを利用できるよう、市町村・サービス利用者との連絡調整等を行ってくれます。

ケアマネジャーは、要介護者や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。ケアプランは見直しが可能ですので、介護ニーズやあなた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しましょう。

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あります。会話の内容により、介護とは関係なくても、解決策を介護保険サービスに見出せることもあります。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。

⑤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

介護はいつ始まるかわかりません。そのため、介護に直面した場合にどうするかを、あなたや配偶者の父母が元氣なうちから話し合っておくことが重要です。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。また、

要介護者に認知症の症状がみられる場合には、徘徊等近所の方々にお世話になることがあるかもしれません。日頃から積極的にコミュニケーションをとっておきましょう。

⑥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み、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と、いわゆる「介護うつ」の状態になる可能性が高まります。

介護者にも「自分の人生」があり、自身の生活や健康を第一に考える必要があります。そのためポイントとなるのは、介護保険サービスの利用や家族等の協力です。仕事が休みの日に介護保険サービスを利用すれば、その時間を息抜きの時間に活用できますし、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はなく、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。（人材開発課 河村 僚子 記）