

介護をしているアナタへ

決して抱えこまないで…
介護をがんばりすぎないで…
自分の人生をあきらめないで…



介護についての疑問や悩み、心の不安などがありましたら、ぜひ下記までご相談ください。

知っておくと便利! 電機連合の相談先

～介護に関するさまざまな相談に～ 電機連合 福祉共済センター「介護相談サービス」

介護に関するさまざまな相談に、ケアマネジャーや社会福祉士の資格を持つ相談員が、24時間無料で電話対応します。ご利用の際は電機連合の組合員であることをお伝え下さい。

24時間365日対応! 無料電話相談サービス
フリーダイヤル **0120-529-459**



介護相談サービス

電機連合介護相談サービス

検索

詳しくは電機連合 HP へ!

～介護に関する心の不安や悩みがある場合に～ 電機連合 ハートフルセンター

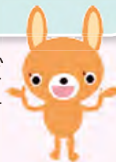
職場や家庭における悩みについて、プロのカウンセラーや専門医が電話対応します。介護に関する心の不安や悩みがある場合も、ぜひご利用ください。



月～金(土・日・祝、GW、夏季・年末年始を除く)
16:00～20:00まで受付
フリーダイヤル・固定電話(通話料無料):**0120-331556**
携帯電話(通話料有料):**03-3455-4120**

～相続問題や後見制度等のお問い合わせに～ 電機連合 ぐらしの法律相談

介護に関するトラブル、相続の問題、後見制度なども顧問弁護士に気軽にご相談下さい。お問い合わせは所属する組合事務所へ(1時間程度の相談は無料)。



お問い合わせは所属の労働組合へ・・・

発行

全日本電機・電子・情報
関連産業労働組合連合会

〒108-8326
東京都港区三田1-10-3 電機連合会館
TEL 03-3455-6911(代)
URL <http://www.jeiu.or.jp>



電機連合本部は環境マネジメントシステムISO14001
を認証取得しています
この冊子は再生紙を使用しています

このリーフレットは、電機連合「介護支援ガイドライン ～仕事と介護両立に向けた手引き～」から抜粋しています。

介護に関するQ&A

Q 介護ってどのくらいの費用がかかるの?

介護にかかる費用は経済状況によっては介護する方が負担せざるを得ないこともあるかと思いますが、介護される本人(親等)が負担することを基本に考えましょう。

介護度等により異なりますが、調査*では、初期費用が平均約91万円、月額では平均約7.7万円となっています。親の年金や預貯金を考慮し、介護費用は、いくらかかるかではなく、「**いくらかけられるか**」の視点から検討することが重要です。

*生命保険文化センター「平成24年度生命保険に関する全国実態調査」

Q 遠くに住む親が倒れた! 呼び寄せた方がいいの?

離れて暮らす親の介護をどうするかは切実な問題です。近くにいたほうが何かと安心と、親を呼び寄せるという選択もあります。しかし、介護される側の親にとって、高齢になってから知り合いがいない慣れない土地で暮らすことは、大変な精神的負担を伴います。とくに認知症の人は環境変化に敏感なため、症状が悪化してしまうケースも少なくありません。呼び寄せは慎重に検討したほうがいいでしょう。

遠距離介護を乗り切るポイント

- ・見守り体制のネットワークを作る。帰省の際は、関係機関やご近所に挨拶を
- ・交通費は各種割引を上手に活用(各航空会社に介護割引あり)
- ・自治体の「ひとり暮らし支援」を活用(ゴミ出し、見守り、配食サービス…)

Q 親の様子が最近どうもおかしい。もしかして認知症?

認知症とは、脳の機能が低下して日常生活に支障がおきてしまう脳の障がいによる病気です。認知症は進行を防ぐためにも早期発見・早期治療が大切です。心配な場合は、迷わず医師に相談しましょう。

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる。 ・ごはんを食べた後、食べたものを忘れることがある。	体験の全体を忘れる。 ・ごはんを食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう。
記憶障害のみがみられる。 ・人の名前を思い出せない、ど忘れが目立つ。	記憶障害に加え、判断の障害や実行機能障害がみられる。 ・料理・家事などの段取りが分からなくなる。
見当識障害がない。 ・時間や日付、場所などが分からなくなるなどがみられない。	見当識障害がみられる。 ・自分がどこにいるのか、昼と夜の区別がつかなくなったりする。
性格は変わらない。	性格に変化がある。 ・周囲への気遣いがなくなり、怒りっぽくなったり、頑固になったりする。
もの忘れを自覚している。	もの忘れの自覚に乏しい。
日常生活に支障はない。	日常生活に支障がある。
極めて徐々にしか進行しない。	進行性である。

～仕事と介護を両立している 仲間からのメッセージ～



最初は介護をしていることを周りに知られるのがとても嫌でしたが、思いきって話したら皆が協力してくれました。1人で抱え込まず、勇気をだして職場(組合)や親戚、友人に相談することの大切さを実感しています。(30代男性 若年性認知症の実父)



介護休職を取得し、介護施設探しや入所準備、入所後の見守りなどを行いました。介護休職制度の存在は有難かったです。なければ退職していたと思います。親とこれほど密接に過ごせる時間はありません。幸せなことに捉えると、介護も辛くないと思います。(50代女性 要介護4の実母)



介護は誰にでも起こりうる身近なこと。介護保険や会社の支援制度に関する知識が有るのと無いのでは、直面した時の度合いが異なります。事前に情報収集し選択肢を知っておくことで、仕事と介護の最適な形を選べると思います。(50代男性 要介護4の実母)



在宅勤務やフレックス勤務など、会社の支援制度を利用し、在宅で両親を見守っています。職場では、見通しをもって同僚と情報共有し、仕事を調整するよう心がけています。(40代女性 70代実父母)



介護歴は約10年です。仕事中は介護のことを忘れて仕事に集中し、ストレスを溜めないのがコツ。自分の時間や趣味をもつことも大切です。自分にとって難しかったオムツの装着方法などはWeb動画などを参考にしました。(50代男性 要介護3の実母)



障がいのある子どもがいます。育児休業中は子どもの将来が不安で悪い方向にばかり考えていましたが、職場の仲間や支援制度のおかげで動き続けることができています。気持ちの切替えもでき自分自身が明るくなれました。働く幸せを実感しています。(30代女性 身体障害1級の6歳男児)

お役立ち情報リンク

・内閣府「仕事」と「介護」の両立ポータルサイト

<http://www.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/>

☆内閣府の仕事と介護の両立に関するサイト。介護のケース別支援メニューなども掲載

・厚生労働省「介護サービス情報公表システム」

<http://www.kaigokensaku.jp/>

☆全国約19万カ所の介護サービス事業所の情報が検索可能

・WAM NET(独立行政法人 福祉医療機構)

<http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>

☆福祉・介護・医療などの総合情報サイト

備えよう、介護。 続けよう、仕事。

介護支援ガイドライン

～仕事と介護 両立に向けた手引き～



介護は誰にでも起こりうること。「親が倒れたら働き続けられるだろうか・・・」と漠然とした不安を抱く人も少なくありません。突然直面する場合もある介護だからこそ、いざという時に備えて事前の心構えと準備が大切です。

このリーフレットには、仕事と介護を両立させるためのヒントをまとめました。ぜひご活用ください。

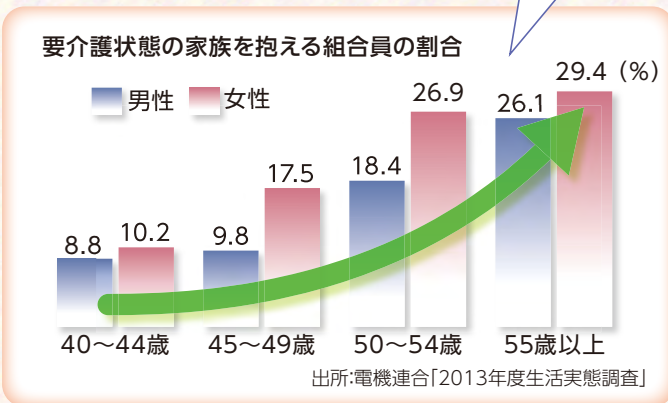
大介護時代到来!そして私たちは…

日本は…

- ・4人に1人が65歳以上の「超高齢社会」!
- ・介護を必要とする人は急速に増加し約568万人!
- ・介護をしながら働く人も増加し約290万人!
- ・介護を理由として離転職した人は年間約10万人!

電機連合では…

40-50代の男女組合員の3~4人に1人が要介護状態の家族を抱えている!



兄弟姉妹の減少や未婚者の増加などにより、男女に関係なく、誰もが介護を担う“大介護時代”が到来しつつあります。介護は決して**他人事ではありません**。

介護を理由に離職をしてしまうと、収入が途絶えるだけでなく、精神面での負担が増すという調査結果もあります。またその後の再就職も厳しくなります。

介護に直面しても働き続けることは十分に可能です。実際に、働きながら介護をしている人は全国で約290万人います。

働き続けることで社会とのつながりを持ち、生活のメリハリを保つことは、介護ストレスの軽減にもつながります。

介護に直面する前に

介護に対する不安ばかり抱えていても前には進めません。心構え、アクションの2段階で**“介護に備える”**ことが、とても大切です。

両立するための心構え

★自分一人で対処しない。抱え込まない

両立を可能とするには職場の理解が不可欠です。もし、介護に直面しても、決して一人で抱え込まず、まずは労働組合や会社に相談するということを心に留めておきましょう。労働組合や会社、上司も、相談されないと支援したくても支援できません。一人で抱え込んだ末に離職となってしまつては、会社にとっても大きな損失なのです。

★介護を“マネジメント”する

介護は専門家に頼って、自分は介護を**マネジメント**することを心がけましょう。例えば介護休職は、自らが介護をする期間としてではなく、**両立を可能とする環境整備のための準備期間**として活用しましょう。介護は育児と違って、いつまで続くか見通しが立たず、また同居や遠距離、認知症の有無など状況も様々であることも特徴です。介護を他人に頼ることにためらってしまうかもしれませんが、専門家の力を借りることで、介護される人にとっても質の高い適切な介護を受けることができます。

次はアクション!

アクション 1

まずは情報収集!

いざという時に慌てず冷静に対応できるよう、事前に介護に関する情報を把握することが重要です。相談先や会社の支援制度、介護関連の法律や介護サービスなど、最低限の情報を事前に知っておくことで、万一の際にも役に立ち、不安も軽減されます。

アクション 2

親の想いを知ろう!

介護の主役は介護をされる「親」です。親が元気なうちに、親の想いについて、一度語り合ってみませんか。脳卒中で突然寝たきりになったり、認知症になってからでは、聞きたくてもそれが難しくなってしまいます。

～親に聞いておきたいこと～

- ・老後はどこでどのように暮らしたいか
- ・誰に介護してほしいか
- ・延命措置に対する想い(胃ろうや人工呼吸器等)
- ・おおよその収入額、資産
- ・保険加入の有無(保障内容は?)
- ・通帳や保険証券等の書類の保管場所
- ・好み(食べ物、色、花…)、生きがい、宝物…

介護が必要となる時

1 介護が必要かな?と思ったらまずは相談!

介護は症状が悪化してから対応するのではなく、いかに今の状態を維持し悪化を防ぐか、という観点から介護サービスを利用するのがポイントです。

公的な介護保険サービスを受けたい場合は、「**介護認定**」が必要です。介護保険サービスは、「加齢にともなう身体上、精神上的の障害のため、入浴、排せつ、食事等の日常生活を行うのに支障が生じた場合」に提供されるものです。

要介護認定の申請をするべきか迷ったら、まずは**親が住む**近くの「**地域包括支援センター**」に相談してみましょう。地域包括支援センターとは、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士など専門家が常駐し、介護をはじめとする高齢者の方の様々な相談に応じてくれる所です。相談は無料で、相談方法は電話、来所、センターのスタッフによる自宅訪問があります。

親の住む近くの地域包括支援センターは

「**地域包括支援センター**

住所:

電話番号:

*都道府県のホームページなどで探すことができます。

〇〇県 **地域包括支援センター**

検索

2 介護保険サービスを受けるには?

介護保険サービスは次のような流れで利用可能となります。

①要介護認定申請

市町村窓口で申請します。代行も可能です。原則65歳以上の方が対象となりますが、40歳~65歳未満でも末期がんなどの特定疾病の場合は利用可能です。

②認定調査

認定調査員等が自宅等を訪問し、聞き取り調査を行います。家族の立ち会いが必要な場合もあります。

③審査・判定

認定調査を基に1次判定、「医師の意見書」とともに2次判定が行われます。

④認定・通知

認定結果がわかるまでの期間は約1ヵ月です。「非該当」「**要支援1・2**」「**要介護1~5**」までの区分に認定されます。認定内容に不服がある場合は再審査も可能です。

⑤ケアマネジャー選び&ケアプランの作成

要介護認定となったら介護保険サービスが受けられます。ケアマネジャーを選び、ケアプランを作成(自己負担なし)してもらいましょう。

⑥サービス事業者との契約

ケアプランが決まったらサービス事業者と契約し、いよいよサービス利用の開始です。

3 「要介護認定」になったら…

★まずはケアマネジャー選びから!

要介護認定となったら、まずはケアマネジャーを探し契約しましょう。ケアマネジャーは、市町村窓口や地域包括支援センターなどで探すことができます。信頼でき、**両立に理解のあるケアマネジャーを選ぶことはとても重要です**。どうしても相性が合わない等の場合は、ケアマネジャーを変更することも可能です。

★ケアプランを作成してもらいましょう!

ケアマネジャーは要介護者の心身の状況や生活環境、本人や家族の希望に沿ってケアプランを作成し、その後も必要に応じて見直しを行います。作成にあたっては、**介護者の仕事を続けていきたいという意思、仕事内容、勤務状況(出張や残業の有無、就業時間等)などを事前にケアマネジャーに伝えることも大切です**。



あなたの会社の支援制度は?

働きながら介護をする人のために様々な支援制度があります。まずは自分の会社の支援制度を記入しておきましょう。

介護休暇*

対象家族()

日数 1人の場合()日

2人の場合()日

半日休暇 ☐できる ☐できない

時間単位の休暇 ☐できる ☐できない

介護休職*

対象家族()

期間()

分割取得 ☐できる ☐できない

介護短時間勤務制度*

対象家族()

期間()

分割取得 ☐できる ☐できない

介護休職との通算 ☐する ☐しない

再雇用制度

☐ある ☐ない

相談窓口

☐ある ☐ない

その他支援制度

知っておきたい法律のこと

介護休業や介護休暇等は、法律で定められた制度です。会社の就業規則等に記載がない場合は、組合や会社に相談しましょう。

育児・介護休業法

■介護休暇*

要介護状態にある対象家族1人の場合は年5日まで、2人以上であれば年10日まで取得できます。

■介護休業*

要介護状態の対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに1回、通算93日まで取得できます。

■介護短時間勤務制度等*

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を会社は用意しなくてははいけません。

■その他

時間外労働(1ヵ月24時間、1年150時間)・深夜労働の制限、転勤に対する配慮、不利益取り扱いの禁止等

雇用保険法(介護休業給付)

対象家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たすと、「**休業開始時賃金日額×支給日数×40%**」の「介護休業給付金」が受給できます。

介護保険法

40歳以上になったら介護保険料を納め、介護が必要であると認定されると、認められた範囲内で介護保険サービスを利用することができます(65歳以上対象)。末期がんや若年性認知症等の特定疾病の場合は、40歳~65歳未満でも介護保険サービスが受けられます。

*印の制度は、法律では、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする場合に利用できます。いわゆる介護保険サービスで必要となる「要介護認定」を受けていなくても対象となる場合があります。組合や会社に相談しましょう。

