

仕事をつづけながら 介護をするために

介護を理由に仕事を辞める「介護離職」は、全国で毎年約 10 万人いると言われています。練馬区が行った調査では、就労している介護家族の約 2 割の方々が、就労の継続が難しいと回答しており、特に認知症状の対応に不安を感じていることがわかりました。

(練馬区在宅介護実態調査より)

介護のため、また、介護が終わった後の生活のためにもしっかりとした経済的基盤が必要です。このパンフレットでは、認知症の親を介護する鈴木さんの事例を通じて、仕事をつづけながら介護をするための制度等を紹介しています。

働きながら認知症の母親を介護する 鈴木さんの場合

鈴木（仮名）さんは、機械メーカーで働く 50 代の男性です。

母親と 2 人暮らしで、ほかに身近な親族はいません。

80 歳の母親が、半年前に脳梗塞のため入院しました。

症状は軽く、リハビリテーション病院に転院したのち、

1 か月前に自宅に戻ってきました。

しかし、後遺症として軽い認知症が残り、

鈴木さんが仕事に出かけている間、

自宅でひとりで過ごすことが難しくなっています。

鈴木さんがどのように対処したのか、
順を追って見ていきましょう。

1

母親がリハビリテーション病院に転院したとき、病院の相談員に勧められて、区の**地域包括支援センター**に、退院後の生活について相談しました。相談の結果、まず、介護保険サービスを利用するための**要介護認定の申請**を行うとともに、介護保険サービスや区の福祉サービスについて情報を得ました。



📌 両立のポイント ➡ 相談は早めに

👉 まずは地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の生活を支える区の相談窓口です。介護・福祉・健康・医療のことなど、まずは地域包括センターにご相談ください。練馬区には、地域を担当する25か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センター一覧（練馬区ホームページが表示されます）➡

お住まいを担当するセンターがわからないときは、下記までお問い合わせください。
練馬区高齢者支援課在宅療養係 電話 03-5984-4597



👉 要介護（要支援）認定を受ける

介護保険サービスを利用するときには、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。認定申請は、地域包括支援センターまたは介護保険課で受け付けています。

2

母親が日中過ごす場所として、**小規模多機能型居宅介護***という介護サービスを利用することにしました。事業所のケアマネジャーには、母親の認知症のことはもちろん、鈴木さんが今後も仕事を続けていきたいことを伝えました。ケアマネジャーの提案で、平日の日中は「通い」のサービスを利用し、残業などで帰宅が遅くなる時は、時間の延長をしてもらうことにしました。

※小規模多機能型居宅介護は、施設への「通い」を中心に、利用者の状況や希望に応じて、自宅に来てもらう「訪問」や施設への「宿泊」などを組み合わせて利用することができる介護保険サービスです。



📌 両立のポイント ➡ ケアマネジャーになんでも相談

👉 介護保険サービスを上手に利用する

介護の負担を軽減するためには、介護保険サービスを上手に利用することが重要です。自宅で生活する場合は、ケアマネジャーに相談し、希望する生活を実現するためのケアプランを作成してもらうのが一般的です。



『すぐわかる介護保険』（練馬区の介護保険パンフレット）➡



介護保険サービスの例	内容
ホームヘルプサービス	ホームヘルパーが自宅を訪問して身体介護や生活援助を行います。
訪問看護	看護師が自宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら療養上の世話や診療の補助を行います。
デイサービス デイケア	日帰りでデイサービスセンターや介護老人保健施設などに通い、介護・機能訓練・レクリエーションなどを行います。
ショートステイ	特別養護老人ホームや介護老人保健施設などに短期間入所し、介護者の負担軽減を図ります。施設では、介護や機能訓練などを行います。
地域密着型サービス	訪問（巡回）・通い・宿泊や、それらを組み合わせた様々なサービスがあります。

3

母親を「通い」に送り出すまでの時間は、職場に申し出て、1時間出勤を遅らせる**短時間勤務**にしてもらいました。そのほか月1回の通院の時には、半日単位の**介護休暇**をとる予定です。職場には、母親が入院した時から状況を説明していましたが、在宅介護についても上司や同僚に話し、理解してもらっています。



📌 両立のポイント ➡ 両立支援制度を活用する

👉 職場の理解を得る

まずは上司や同僚に家族の状況を話し、理解を得ることが大切です。また、早めに職場の担当者に相談し、どのような両立支援制度があるのか、あらかじめ知識を得ておきましょう。

👉 両立支援制度を活用する

育児・介護休業法に基づき、会社等では両立支援制度が規定されています。職場の担当者を確認し、計画的に活用しましょう。



両立支援制度の例	
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限に取得できます。
短期介護休暇	年次有給休暇とは別に、要介護状態にある対象家族1人であれば年に5日まで1日または半日を単位として取得できます。
所定労働時間の短縮等の措置	介護休業とは別に、短時間勤務、時差出勤、フレックスタイムなどの働き方をすることが、3年以上の間で2回以上利用可能です。
所定外労働の制限	介護が終わるまで必要に応じて残業の免除を請求できます。
介護休業給付金	介護休業中に支給された賃金が所定の額を下回ったとき、支払われた賃金に応じた給付金が支給されます。(国の制度)

👉 両立支援制度についての相談

東京都では、働いている方や人事労務担当者からの相談を、電話またはメールで受け付けています。

とうきょう介護と仕事の両立応援デスク 電話 0570-00-8915

メールによる相談等、くわしくはホームページをご覧ください。

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/kaizen/ryoritsu/kaigo/ouendesk/>



4

週に1回、小規模多機能型居宅介護の**宿泊サービス**に母親を預けて、鈴木さんが自分自身のために使う時間を確保しました。

また、介護をするうえでストレスを感じ始めたので、ケアマネジャーに相談したところ、**介護なんでも電話相談**を紹介されました。母親への接し方のアドバイスをもらったり、気持ちを聴いてもらうことで、心のゆとりが出てきたように感じます。



📌 両立のポイント ➡ ひとりで抱え込まない

👉 身近な人に何でも相談する

仕事と介護の両立のためには、悩みを一人で抱え込まないことが大切です。

介護の悩みは、気軽にケアマネジャーや介護サービス事業所に相談しましょう。また、家族や離れて暮らす親族、近所の方々等と相談できる関係を築いておくとういでしょう。

👉 医療機関に相談する

認知症や病気の症状で困ったことがあれば、かかりつけ医^{*}に相談しましょう。専門的な検査や診察が必要なときは、かかりつけ医から紹介してもらうようにします。

また、東京都の指定を受けた認知症疾患医療センターでは、認知症の医療を行うほか、練馬区と連携して、認知症の人と家族が安心して生活できるよう、地域づくりを行っています。



※かかりつけ医がないときの問合せ先

練馬区医師会医療連携センター 電話 03-3997-0121

認知症疾患医療センター（練馬区）

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院 電話 03-3928-6511

👉 認知症介護の負担を軽くする

在宅で介護する方の多くが認知症に関することで悩んでいます。区の事業や制度を利用して、心とからだの負担を軽減しましょう。

事業	内容
認知症相談	各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置し、もの忘れや認知症に関する相談を受け付けています。必要に応じて、訪問相談も実施します。
認知症ガイドブック（改訂版）	認知症の気づきから、接し方の基本、認知症の経過と対応などをまとめた冊子を地域包括支援センター等で配布しています。
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	認知症により徘徊行動のある方（若年性認知症を含む）が、区が協定を結んでいる事業者の位置情報提供サービスを利用するときに、料金の半額を助成します。
認知症介護家族による介護なんでも電話相談	認知症介護の経験者が介護の悩みを傾聴し、心の負担を軽くします。 電話番号 03-6904-5080 毎週水曜日 午前10時～午後3時（12/29～1/3を除く）
家族介護者教室	区内の介護施設などで、高齢者の介護・健康・福祉の知識を深める教室を年97回開催しています。「ねりま区報」と区HPでご案内しています。
介護家族の会 認知症カフェ	介護家族の会や認知症カフェは、家族の介護をする人が集まって、悩みや不安を話すことができる場です。介護についての情報交換もしています。地域包括支援センターでお近くの活動をご紹介します。

『高齢者の生活ガイド』

（練馬区の高齢者向けの保健・福祉サービスに関するガイドブック） →



仕事と介護 両立のポイント

- 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
- 2 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- 3 介護保険の申請は早目に行い、要介護認定前から調整を開始する
- 4 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- 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
- 6 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する

厚生労働省発行『仕事と介護 両立のポイント』より