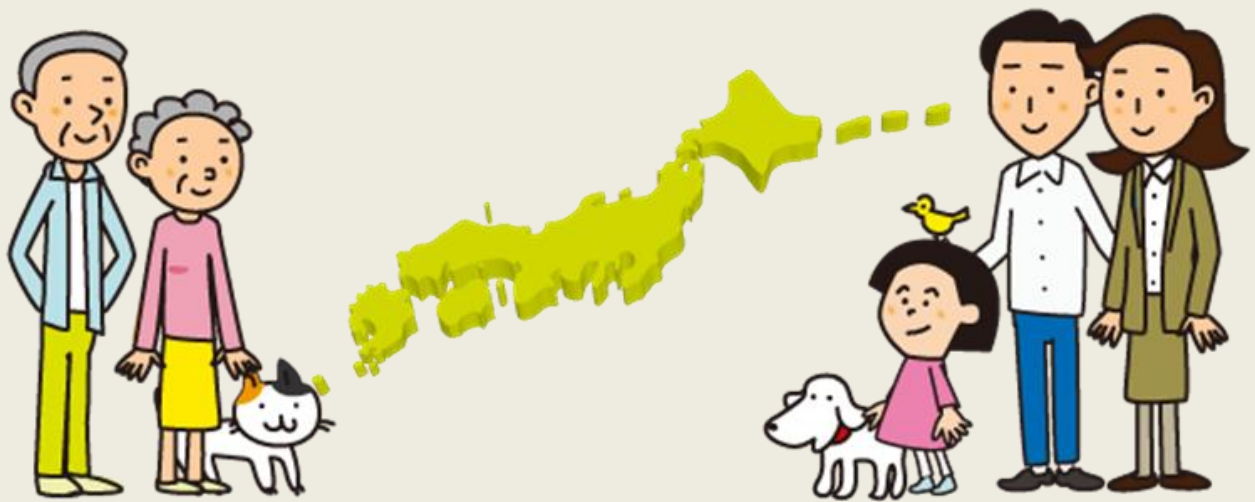


# 仕事と介護の両立のために

働きながら介護をする皆さまへ



継続的に介護を行うためには、経済的な負担がかかります。  
また、介護が終了した後の生活を視野に入れて考えても、経済的基盤は重要です。

介護に直面しても、すぐに退職することなく、仕事と介護を両立するための制度を活用して、仕事を続けながら介護をしましょう。

働きながら家族介護を行う皆さんの参考にしていただければ幸いです。



仕事と介護の両立支援

「仕事と介護を両立できる職場環境」の  
整備促進のためのシンボルマーク  
(愛称：トモニン)

岡山労働局雇用環境・均等室

## 育児・介護休業法のポイント

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。この法律では、労働者に介護休業の権利を定め、短時間勤務などの措置を事業主に義務付けています。介護を行いながら、仕事を続けるために、こうした制度を上手に利用していきましょう。

## 介護休業を取るときは

### ◎対象労働者は・・・

家族介護を行う労働者は、**男女問わず介護休業を取得**することができます。

正社員だけでなく、契約期間の定めがある労働者であっても一定の要件を満たした場合は介護休業を取ることができます。自分以外に介護できる家族がいる場合でも介護休業を取得できます。

### ◎手続きは・・・

会社の規定等を確認し、遅くとも休業開始 2 週間前までに会社に介護休業申出書を提出しましょう。規定がない場合でも、育児・介護休業法に基づいて請求することができます。

介護休業の申出を行ったら、会社から「介護休業取扱通知書」を受け取りましょう。

### ◎休業期間は・・・

原則として対象家族 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限として、分割して取得可能です。

介護の初期、中期、末期等介護の必要性に応じて取得時期を選ぶことができます。

パート社員、派遣社員、契約社員  
あなたも取れる！介護休業

休業を申し出た時点において、次の要件に該当する期間雇用者は介護休業を取得することができます。

介護休業開始予定日から 93 日を経過する日から 6 か月を経過する日までに更新されないことが明らかでないこと

※ただし、労使協定がある場合は入社 1 年未満の労働者は除外されますので、規定をお確かめください



## 介護休業中の経済的支援措置

### 介護休業 給付

介護休業を取得し、一定要件を満たした雇用保険の被保険者に支給されます。介護休業給付金は賃金月額額の 67% 支給されます。詳しくは最寄りのハローワークへ。



### 事業主への 助成金

仕事と介護の両立を図る労働者を支援する事業主の方を対象とした「両立支援等助成金」があります。詳しくは岡山労働局雇用環境・均等室へ。

# 仕事をしながら家族介護をするときは

## ◎所定外労働の免除

要介護状態の家族を介護する労働者は、請求することにより、所定労働時間を超える労働をしないことができます。（育児・介護休業法第16条の9）

## ◎所定労働時間の短縮措置等

事業主は要介護状態の家族を介護する労働者について①短時間勤務制度②フレックスタイム制③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ④介護サービス費用助成のいずれかを講じなければならないことになっています。

育児・介護休業規定又は就業規則等を確認してみましょう。（育児・介護休業法第23条の3）

## ◎時間外労働・深夜業の制限

要介護状態の家族を介護する一定の労働者は、請求することにより1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をしないことができます。

また、深夜（午後10時から午前5時）において労働しないことを請求することができます。

（育児・介護休業法第18条、第20条）

## ◎介護休暇

要介護状態の家族を介護する一定の労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、要介護状態にある家族が1人なら5日まで、2人以上であれば10日まで、家族の世話、通院の付添い、介護サービスを受けるための手続等のために時間単位で休暇を取得することができます。

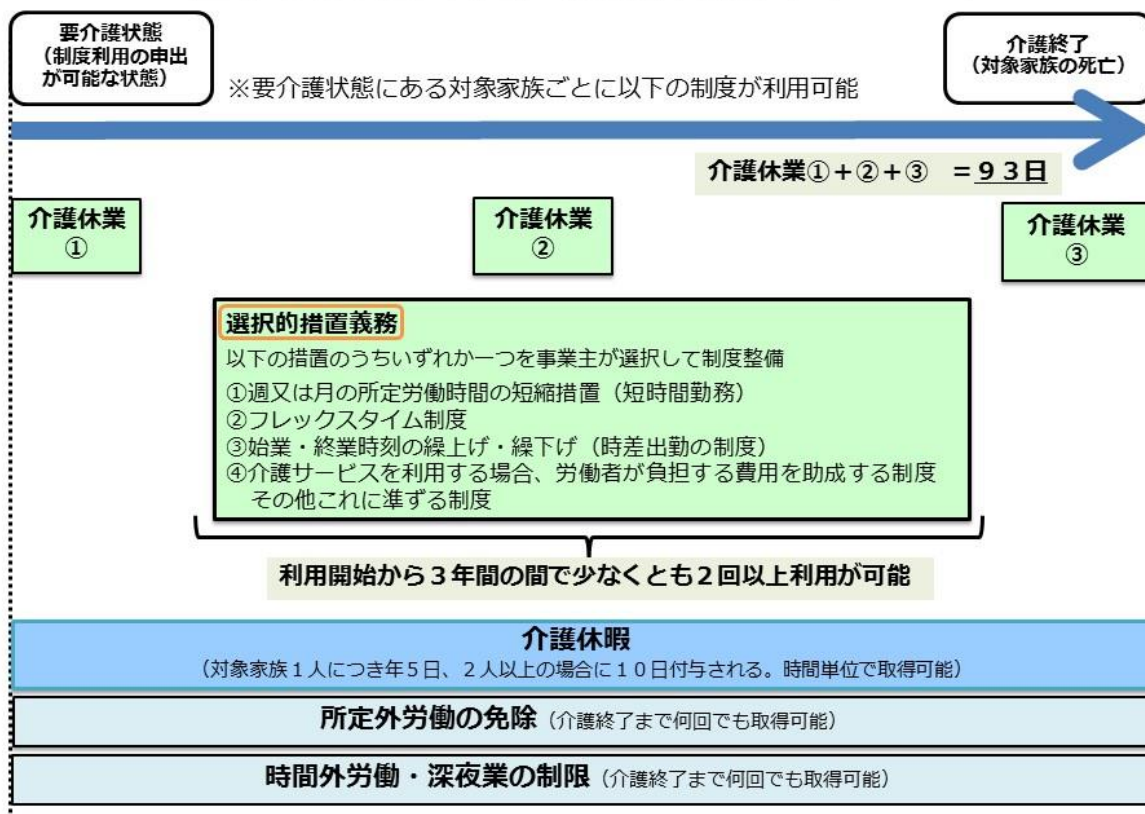
（育児・介護休業法第16条の5、16条の6）

介護休業等の制度の利用に関する上司、同僚からハラスメント行為について、事業主は防止対策や相談対応等の措置を講じることが事業主に義務付けられています。（育児・介護休業法第25条）

介護休業等の介護のための制度の申出をしたこと、利用したことを理由とする解雇等の不利益取扱いは禁止されています。

（育児・介護休業法第16条）

## 仕事と介護の両立支援制度のイメージ



## 仕事と介護の両立のためのポイント

仕事と介護を両立させるために以下のポイントを実践しましょう。一人で抱え込まず、職場やケアマネジャーに必要な相談、情報提供をしましょう。（「仕事と介護の両立モデル - 介護離職を防ぐために - 」抜粋）

### ポイント1 職場に「家族の介護」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。

★介護を行っていれば急に休まなければならないといったこともあるでしょう。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。職場に「家族の介護」を行っていることを伝え、遅刻や休暇の理由を上司や同僚が分かれば、協力が得られやすくなります。

★仕事と介護の両立のために必要に応じて、「仕事と介護の両立支援制度」を利用しましょう。

### ポイント2 介護保険サービスを利用し、自分で「介護しすぎない」。

★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。「介護うつ状態」になってしまう可能性も否定できません。要介護認定をうければ、介護保険サービスを利用することができ、ケアプランに沿って、食事・排泄・入浴などの身体介護や掃除・洗濯・調理といった生活援助を受けることもできます。

### ポイント3 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。

★ケアマネジャーは介護者の希望を組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、介護ニーズや自身の仕事の状況の変化により、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。★自分一人で抱え込まずに、家族の協力を得ることも必要です。また、要介護者に認知症の症状が見られる場合には、徘徊等で近所の方にお世話になることもあるかもしれません。家族や要介護者宅の近所の方々と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取りましょう。

### ポイント4 日頃から「家族や要介護者宅と近所の方々等と良好な関係」を築く。

★自分一人で抱え込まずに、家族の協力を得ることも必要です。また、要介護者に認知症の症状が見られる場合には、徘徊等で近所の方にお世話になることもあるかもしれません。家族や要介護者宅の近所の方々と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取りましょう。

### 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」。

★介護者は自分の生活や健康をまず第一に考える必要があります。介護者が倒れてしまつては元も子もないからです。介護サービスの利用や家族等の協力を得て、時には息抜きをすることも考えましょう。

介護休業制度、仕事と介護の両立のための制度などについてのご相談は・・・

厚生労働省 岡山労働局雇用環境・均等室 TEL 086-225-2017  
〒700-8611 岡山市北区下石井1-4-1 岡山第2合同庁舎（3階）

### 参考サイト

- ◆岡山労働局 HP <https://jsite.mhlw.go.jp/okayama-roudoukyoku/>
- ◆厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp>
- ◆女性の活躍・両立支援総合サイト <https://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp>
- ◆介護離職ゼロポータルサイト <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000112622.html>
- ◆介護サービス情報公表制度 <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>
- ◆介護の地域窓口 <https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/>