

介護でGO！仕事しながら編



出張
はぴぽん

介護って
なに?
の巻

おや、
ぴよぽんは
よくわかって
いないよう
ですが・・・

現代日本が抱える大きな問題、「少子高齢化」。近年では社会的な問題として広く認識され、各企業でも制度が導入されるなど、わたしたちが置かれる状況も変わってきました。しかしながら一方で、介護によって離職せざるを得ないという人がまだまだ多いのも事実です。

今の仕事を手放さずに、大切な人と長く暮らしていくために。ぴよぽんと一緒に学んでいきましょう！



はぴぽんは
「シイビブ
リア」にて
掲載中
です！

場所 中野区立中央図書館 B1 階 ワークライフ支援展示コーナー
期間 平成27年10月31日(土)～平成27年12月24日(木)
問合せ 中野区立中央図書館 中野区中野2-9-7
☎03-5340-5070



介護は突然やってくる

昔から高齢者の介護は行われてきましたが、少子化、雇用継続の不安などによる夫婦共働き化、生涯未婚率の上昇など社会の変化により、働く世代誰にでも介護をする可能性が大きくなりました。かつては女性が介護の担い手とされてきましたが、現在は、介護をする人（以下、「介護者」）の性別の男女比は3：7、年齢は40～50歳代が介護者全体の3分の1近くを占めていて（『改訂増補版 仕事と介護両立ハンドブック』新田香織，日本生産性本部生産性労働情報センター／2015年／366.7ニ／p8より）、働き盛りの男女が介護のために労働時間を減らさざるを得ない現状となっています。家族の介護に専念しようと退職を選択したために、経済的に苦しくなってしまうケースは珍しくありません。

育児・介護休業法を知っていますか？

これらの状況を改善する為、平成21年に育児・介護休業法が施行されました。ここでは、育児・介護休業法に何が定められているか簡単に紹介します。この法律では、家族の介護のために、有給休暇の利用や欠勤、休職や退職、転職といった選択だけでなく、介護者が働き続けながら介護もすることができるよう、さまざまなことが定められています。この法律があることを知っておくと、いざ介護をすることになった時に、どのような働き方をしていくかの選択肢が増えます。企業にとっても貴重な人材を損失せずに済みます。

ポイント

なぜ、働き続けながら、介護をするの？



介護は育児と違って、快癒や体調の悪化など、いつ終わるかわかりません。はじめは経済的な余裕があっても、介護が長引くうちに蓄えが減り、介護を終えて再就職しようと思ったときには、景気が不安定で職がないことも少なくありません。

また、退職によって社会的なつながりを失って一人で抱え込むようになると、介護に閉塞感が生じ、虐待などにつながるものが問題となっています。

会社に介護に関する制度があるかわからない…

仕事を辞めずに介護を続けたけれど、職場にどのように話をしたらいいかわからない…

会社に介護に関する制度があるけど、誰も使っていないので言い出しにくい

平成24年7月より、中小企業も含めた全面施行となり、就業規則への記載が行われています。

まずは上司に相談しましょう。上司の判断でできないとはいわれても、会社として介護制度の導入を進めていることもあります。あきらめずに人事・労務担当部署に相談しましょう。



これも同様にまず上司へ、それがだめなら人事・労務担当部署に相談しましょう。会社として介護制度の利用を待っているかもしれません。

育児・介護 休業法

①家族が介護になったら、「**介護休業**」をとることができる。

要介護者の世話をするための休業ではなく、これからどう介護していくかを準備する期間。直前キャンセルや期間の分割など、こまかく定められている。

申請時期：介護の必要な家族が出た時 **相談先**：職場・各種機関※ **申請先**：職場

取得可能期間：対象家族 1 人につき、通算して最長 93 日まで

②要介護者の世話をするための期間は「**介護休暇**」がある。

申請時期：世話をする日

相談先：職場・各種機関※ **申請先**：職場

支給内容：対象家族 1 人につき、1 年度に 5 日まで休暇を取得可能。無給。

③その他の雇用者が行う措置

- ・短時間勤務等を利用できる措置（フレックス、始業・終業時間の繰上げ繰下げ他）
- ・深夜勤務の制限
- ・残業の制限
- ・介護を理由に退職した者に対し、必要に応じて**再雇用特別措置**をする。
- ・介護休業後は**現職または現職相当職への復帰**を配慮
- ・労働者に場所の変更を伴う**転勤**をさせる場合は、
介護を行うことが困難にならないよう配慮。

※各種機関…「東京ろうどう 110 番」など、労働関係の相談機関。



雇用保険法

申請すれば介護休業を取得した日数に応じ、介護休業給付が支給される。

申請時期：介護休業終了後

申請先：職場（職場から労働局に申請し、雇用保険より給付）

支給内容：賃金月額の 40% の「**介護休業給付金**」を支給

介護保険法

介護そのものの支援のための法律であり、仕事と介護の両立支援についての法律ではない。しかし、介護の必要な家族が出た時、まずは以下の機関で相談し、介護プランを決める。

相談先：地域包括支援センター **申請先**：自治体の介護保険窓口

表. 育児・介護休業法における支援制度と対象者一覧

（『均等法と育児・介護休業法で会社は変わる！』（布施直春／労働調査会／2014 年／336.4 頁）より）

	労働者 (日雇いを除く)	日雇い 労働者	期間限定 雇用	1 年未満の 雇用	週 2 日以下の 労働者	93 日以内に雇用が 終了する労働者
介護休業	○	×	○	△	△	△
介護短時間勤務 ※ 1	○	×	○	○	○	○
時間外労働の制限	○	×	○	×	×	○
深夜業の制限 ※ 2	○	×	○	×	×	○
介護休暇	○	×	○	※ 3	△	△

○…対象（申請することで利用可） △…労使協定があれば対象外 ×…法律で対象外

※ 1 1 日の所定労働時間が 6 時間未満の場合は対象外。

※ 2 深夜（22 時～翌 5 時）に介護できる 16 歳以上の同居家族がいる場合、或いは所定労働時間の全部が深夜にあたる場合は対象外。

※ 3 「雇用期間 6 ヶ月未満」と読み替える



会社が防ぐ！ 介護離職



『介護離職から社員を守る』（佐藤博樹・矢島洋子／労働調査会／2014年／336.4サ）によると、今後は企業の社員のうち、介護の課題に直面する社員の人数と比率が高まることが確実視されています。

現在企業の社員の年齢構成の大きな割合を占めているのは、団塊ジュニア世代（団塊の世代の子どもの世代）ですが、彼らの親である団塊の世代が、2025年を過ぎると70歳代後半となるからです。企業にとっても、管理職などの重要なポストに就いていることの多い、40歳代後半～50歳代以降の団塊ジュニア世代を離職させることは、大きな損失であり、今後はますます企業に仕事と介護の両立支援が求められることとなるでしょう。

仕事と介護を両立できる職場づくりの進め方を、『仕事と介護両立ハンドブック』（新田香織／日本生産性本部生産性労働情報センター／2015年／366.7ニ）では下記のように解説しています。

STEP1

重要課題としての位置づけと 社員の自立促進

- ・介護は会社全体で取り組むべき問題
- ・同時に、介護と仕事の両立をマネジメントするのは社員自身

➡ 労使で共通認識を！

STEP2

介護に関する基礎知識と 会社の現制度の周知

- ★ 周知方法は
 - ・専用ウェブサイトの設置
 - ・e-ラーニング
 - ・介護基礎セミナー
- Etc.

STEP3

介護の実態とニーズ 意識調査

- ★ ポイントは
 - ・困っていることや要望を聞く
 - ・会社と社員の双方にとっての建設的な意見も引き出す

STEP4

仕事と介護の両立支援制度の 導入・充実を検討

- ・介護休業 ・介護休暇
- ・短時間勤務制度
- ・年次有給休暇の時間単位付与
- ・在宅勤務

Etc.

STEP5

意識啓発と両立施策の 社会周知

- 制度や施策が決まったら、セミナー等で全社員に周知
- ➡ 介護は誰にでも起こりうる身近なこと、会社に相談することで、皆が働きやすい職場を作る！

STEP6

PDCA サイクル

- Plan（計画）→Do（実施・実行）
→Check（点検・評価）→Act（処置・改善）のサイクル
- ➡ STEP1～5 を実施した上で、新たに出てくる課題を拾い、対応し、検証し、実行していく

STEP3の意識調査については、『これから始める仕事と介護の両立支援』（労務行政研究所編／株式会社労務行政／2015年／336.4コ）に注意点が載っています。

アンケートを行う場合は、なぜ今会社でアンケートを行おうとしているのか、趣旨や目的説明を明らかにするようにしましょう。回答結果の活用方法や匿名性、個人に対する不利益性がないことを明記する配慮も必要です。その上で、「回答をイメージしやすい質問になっているか」「職場の課題が浮き彫りになるか」「明日は我が身と回答者が気づくことができるか」といった視点で質問を作成します。

介護の経験がある人、現在介護をしている人にヒアリングを行う場合は、体験を通して、職場や働き方の改善につなげられるヒントやアドバイスを引き出すことが大切です。感想や意見だけでなく、具体的なエピソードを聞いてみましょう。介護している人との関係や年齢、年数や関わり方、サービス利用など、客観的な事実から聞いていくと、相手も答えやすくなります。

おすすめ本レビュー

ワーク介護バランス 1

小山朝子／著

旬報社

2015 年

366.7／コ／1

介護と仕事
の両立

働きながら介護をすることを考えたら、まずは手に取ってほしい1冊。著者の経験をもとに、介護保険や介護休業、病院や施設の選び方、自治体のサービス、成年後見制度まで、介護の基本を総括的に解説しています。2巻の「会社が支える働きざかりの介護」、3巻の「コミュニケーションで変わる働きざかりの介護」もおすすすめです。

介護をめぐる厳しい現実を率直な言葉で語りながら、その中でどうすれば自分の人生を犠牲にすることなく介護することができるのか、解説策を提示する本。現代日本における介護の深刻な状況を実感させると同時に、「介護するからには何もかも自分で」「施設に入れるのはかわいそう」といった固定観念からの解放も促してくれます。

人生を狂わせずに

親の「老い」とつき合う

和田秀樹／著

講談社

2012 年

369.2／ワ

介護と仕事
の両立

崖っぷちで差がつく上司のイクボス式 チーム戦略

日経 DUAL 編集部／編

日経 BP 社

2015 年

336.4／ガ

会社が
防ぐ！

部下が育児や介護を抱えたときに、気持ちよく働いてもらいながら、あるいはうまく休んでもらいながら業績を上げるには？ そんな問いに答えるのが本著。企業の実践例、クイズやワークシートを通して、ワークとライフを両立させる職場の作り方を学べます。

おすすめ本ブックリスト

	書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
介護と仕事の 両立	仕事と両立させるための親の介護 Q&A	望月幸代／監修 ミズ総合企画／編	ミネルヴァ書房	2011	369.2／シ
	もう限界!! 介護で仕事を辞めないために読む本	高室成幸／監修	自由国民社	2012	369.2／モ
	30代～40代独身のための親の介護と仕事を両立させる本	上原喜光／著	秀和システム	2010	369.2／ウ
	介護をはじめるときに読む本	下正宗／監修	成美堂出版	2008	369.2／カ
	上手に活用! 介護保険&介護サービス	中村聡樹／監修	学研	2013	369.2／ジ
	ケアメンを生きる	津止正敏／著	クリエイツかもがわ	2013	369.2／ツ
	離れて暮らす親に元気でいてもらう本	田中元／著	自由国民社	2013	369.2／タ
会社が防ぐ! 介護離職	ワーク・ライフ・バランス支援の課題	佐藤博樹・武石恵美子／編	東京大学出版会	2014	336.4／ワ
	ダイバーシティマネジメントの実践	東京都社会保険労務士会／編	労働新聞社	2015	336.4／ダ
	「3人で5人分」の仕事を無理なくまわす!	小室淑恵／著	プレジデント社	2011	336.2／コ
	在宅勤務が会社を救う	田澤由利／著	東洋経済新報社	2014	336.4／タ

介護と仕事の両立についての調べ方



検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【介護、介護保険、介護休業、介護離職、男性介護、シングル介護、遠距離介護、家庭看護、高齢者福祉】



基本的な情報源で調べる

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

書名	編著者	出版者	出版年	請求記号
男女共同参画白書 平成 27 年版	内閣府男女共同参画局／編	勝美印刷	2015	R367. 2/ダ/15
平成 26 年度における男女共同参画社会の形成の状況と政府が講じたその促進に関する施策と、平成 27 年度において政府が講じようとする促進施策。第 2 部第 6 章、平成 27 年度の男女の仕事と生活の調和のための施策において、介護について言及。				
労働法実務全書	布施直春／著	中央経済社	2014	R366. 1/フ
法令、通達、判例はもとより、あらゆる労働法実務を、豊富な図表とともに簡潔かつ平易に解説。就業規則や労働契約他、各種規定例や書式モデルも掲載する。平成 26 年度臨時国会上程議案など最新の法令に対応。				



図書資料を探す

●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者開放端末（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページ

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

上記の場所にて、中野区立図書館の資料を検索できます。こんな資料が検索できます。

※中央図書館参考室所蔵の資料

●テーマの棚に行って探す

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。

テーマの棚を実際に見て、図書を探しましょう。

請求記号	分野	請求記号	分野
369.2	社会福祉	366	労働問題
364	社会保障	336	経営管理

書名	編著者	出版者	出版年	請求記号
社会保障統計年報 平成 27 年版	国立社会保障・人口問題研究所／編	法研	2015	R364. 0/シ/15
国民の福祉と介護の動向 2014/2015	厚生労働統計協会／編	厚生労働統計協会	2014	R369. 1/コ/14

●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。「東京都立図書館統合検索」

<http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/usrshd.do?tenantId=metro>

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://www.library.metro.tokyo.jp/download/category/tabid/171/Default.aspx>

●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。「国立国会図書館サーチ」 <http://iss.ndl.go.jp/>

●専門機関の所蔵資料を探す

- ・東京都産業労働局の出先機関。「働くこと」についての相談、調査、セミナーなどを行っている。

「東京都労働相談情報センター」 <http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/>

- ・労働に関する図書・資料の閲覧・貸出。

「東京都労働資料センター」 <http://www.rodoshiryo.metro.tokyo.jp/>



オンラインデータベースで調べる

参考室のインターネット端末では、以下のオンラインデータベースにアクセスして、雑誌・論文記事などを検索することができます。

種 類	概 要
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索

こんな記事が検索できます ※2015年10月1日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去1年で検索 「介護離職」85件	(介護と仕事) 両立支援を柔軟に	朝日新聞 2015年9月29日朝刊 16面	中野区立図書館所蔵の 朝日新聞・ 日本経済新聞では見られない、 地方版の記事が見られます。
	(大介護時代)「仕事を辞める」その前に	朝日新聞 大阪 2015年11月7日朝刊 26面	
日経テレコン21 過去1年で検索 「介護離職」111件	介護難民 防げるか 上「東京圏の危機に対応急げ」 下「社会保障の充実 優先を」	日本産業新聞 上 2015年8月24日 17面 下 2015年8月25日 28面	中野区立図書館所蔵の 朝日新聞・ 日本経済新聞では見られない、 地方版の記事が見られます。
	遠距離介護 仕事と両立 国・勤務先の制度もよく知ろう	日本経済新聞 2015年8月13日朝刊 9面	
MAGAZINE PLUS 過去1年で検索 「介護 離職」30件	会社を襲う離職のリアル (特集 隠れ介護 1300万人の激震：エース社員が突然いなくなる)	日経ビジネス 2014.9.22号 p.36～41	雑誌
	介護離職から見えてくるもの	週刊東洋経済 2015.3.28号 p.9	雑誌



インターネットで調べる

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/>

厚生労働省

「仕事と介護の両立 ～介護離職を防ぐために～」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/

「両立支援のひろば」

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

「短時間正社員制度導入支援ナビ」

<http://part-tanjikan.mhlw.go.jp/navi/>

「今後の仕事と家庭の両立支援に関する研究会」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-koyou.html?tid=129068>

東京都

TOKYO はたらくネット

「仕事と介護の両立推進事業」

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/equal/kaigo/>

「仕事と介護の両立に関する調査」

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/sodan/chousa/shigotokaigo/>

東京都労働相談情報センター

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/>

中央図書館行事案内

開館時間、休館日のお知らせ

開館時間 中央図書館 9:00～21:00 地域図書館 9:00～20:00

休館日 中央図書館 毎月第2月曜日（2、6、11月は第4月曜日）

本町・野方・江古田図書館 毎月第2月曜日

南台・鷺宮・東中野・上高田図書館 毎月第2木曜日

※毎月最終金曜日は館内整理日のため、全館休館です。



行事予定

各行事の詳細は、館内掲示のポスター、図書館ホームページをごらんください。

行事内容	日程	時間	場所
シニア世代向け 我が家の節税対策	11月1日（日）	14:00～15:30	B2 セミナールーム
こどもむけえいがかい 「ごんきつね」「吉四六どん」	11月3日（火）	15:00～16:00	B2 セミナールーム
女性に対する暴力をなくす運動	11月12日（木） ～25日（水）	開館時間中	B1 プチ展示コーナー
イブニング映画会「雨に唄えば」	11月25日（水）	18:30～20:15	B2 セミナールーム
教科書いまむかし	～11月26日（木）	開館時間中	B1 ブラウジングコーナー・プチ展示コーナー他
日本の文豪 第二回「夏目漱石、 正岡子規、武者小路実篤」	～11月26日（木）	開館時間中	B1 エレベーター前ガラス ケース
日本の文豪 第三回 「樋口一葉、幸田露伴、島崎藤村」	11月28日（土）～	開館時間中	B1 エレベーター前ガラスケー ス、B1 ブラウジングコーナー
ゆかり展示 「異彩の作家・香山滋」	11月28日（土） ～1月29日（金）	開館時間中	大型本、大型本前・正面 玄関ガラスケース
かがくのおはなしかい（こども）	11月29日（日）	14:00～15:00	B2 セミナールーム
第三回中野昔がたり講演会	12月6日（日）	14:00～15:30	B2 セミナールーム
クリスマス会（こども）	12月13日（日）	15:00～16:00	B2 セミナールーム
クリスマス映画会（こども） 「雪渡り」「サンタのおくりもの」	12月20日（日）	15:00～16:00	B2 セミナールーム
イブニング映画会	12月23日（水）	18:30～（予定）	B2 セミナールーム
お話し会（こども）	毎週水曜 毎週土曜	15:15 13:30 14:30 15:15	お話の部屋