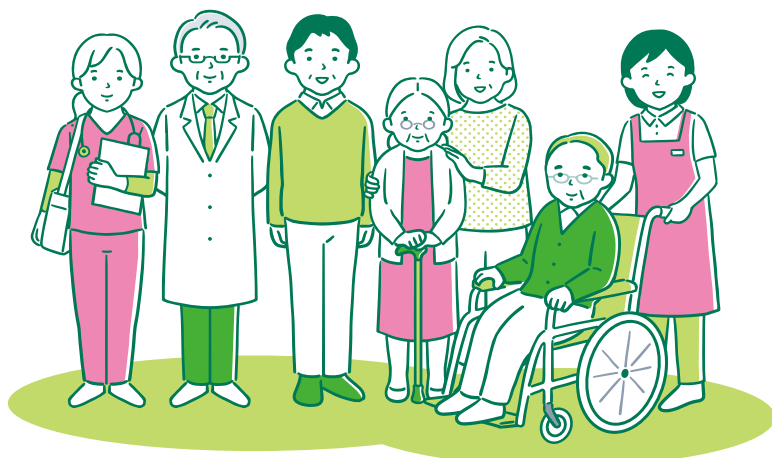


ある日突然始まる介護に備えるために

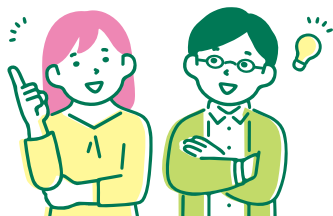
仕事と介護

両立支援 ハンドブック



山梨県

いざという時の 頼る先をその手に



Step1

担当の地域包括支援センターを調べましょう。



- QRコードから地域包括支援センター検索ページを開く
- 親御さん(心配な方)の住所を入力
- 表示された「地域包括支援センター」の担当区域を確認

▲ <https://navi.lyxis.com/actions/care-map/>



表示例

番地まで入力しなくても検索できます。住所を入力すると、距離が近い順に3か所表示されます。親御さん(心配な方)の住所地が担当区域に入っているかご確認ください。

Step2

連絡先を登録しておきましょう。

検索ページで担当になっていた地域包括支援センターが、いざという時の頼る先です。要介護申請に限らず、高齢の親御さんの生活に関する困りごとについて無料で相談できます。

親御さん(心配な方)の担当

地域包括支援
センターの名称

電話番号

相談のタイミング

介護の前にも相談できます

- 65歳以上の親御さんの暮らしに不安が出てきた
- 時々手伝いや様子を見に行かないと心配
- 外出や買い物が大変になってきた
- なるべく介護にならないように健康を維持してほしい
- 介護になったら近隣でどんなサービスや制度が使えるか知りたい

知っておきたい①

両立のポイント

もっと
詳しく

●「介護があっても自分らしく働く」ための両立のポイント

「自分の暮らしをどうしたいか」を前提に、介護体制を調整する

介護に合わせて働き方の調整をするのではなく、「自分のキャリアをどうしたいか」を前提に介護体制を調整しましょう。介護休業は両立のための準備期間、休暇は緊急対応や自分のリフレッシュのための時間と捉えてください。

様子見せずに「早めにプロに相談」

公的制度を最大限活用することを大前提として動きましょう。初動で家族ががんばると、後からサービスを利用する時に親御さんの抵抗感がより強くなる可能性があります。早めにプロに相談することで、心身機能の低下を抑えることもできます。



介護のプレイヤーではなくマネジャーになる

物理的な介護（移動や入浴などに関わる身体的な介助）は、できる限りプロに任せましょう。介護保険サービスで足りない部分は「保険外サービス」の利用も検討できます。家族が頑張りすぎると、さらなる負担の増加や状態悪化につながりかねません。

両立のポイント

「介護離職のボーダーライン」を越えないのが理想

両立と介護離職のボーダーライン

平日平均**2時間**、休日平均**5時間**

この時間数を超えて介護を続けると、離職しやすいという統計があります。

出典：力石 啓史、『仕事と介護の両立と介護離職に関する調査結果』、生活福祉研究 通巻 89 号 February 2015

ご参考に

仕事と介護の両立負担の方程式

仕事と介護両立負担

仕事の負担

変えると
収入が減る

+

親御さんに
必要な
介護の量
自分でやる
割合

変えられるのはここだけ

疑問を解決①

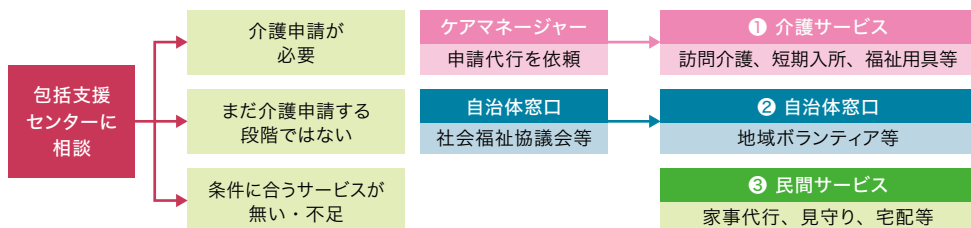
いざという時最初に何をする？

もっと詳しく



● 介護体制構築は「地域包括支援センター」が起点

地域包括支援センターは65歳以上の方の生活に関する相談窓口です。全国の自治体に設置されているため、親御さんのお住まいの地域の担当包括支援センターに相談しましょう。親御さんの状況に応じて、近隣のサービスや制度を紹介してくれます。



● 介護が始まる前でも大丈夫！ まずは相談

要介護になるかどうかに関わらず、ご不安があれば相談できます。介護状態にならないための、予防のためのサービスを紹介してもらえます。

遠方のご家族から電話でのご相談も可能です。心配なことを聞いてみましょう。

相談例

「体力が低下して買物や食事の準備が大変になっているみたい」

「認知症予防に何かできないか？」「高額なものを購入したりと金銭管理が心配」など。

両立のポイント

どう説得するか、から相談OK

親御さん本人の同席や同意がなくても相談できます。

親御さんが介護認定や、介護サービスの利用に抵抗感がある場合に、「家族が説得してから申し込み」ではなく、親御さんの様子を見て抵抗感の少ない始め方からアイデアを出して伴走してくれます。

チェックしよう

介護のはじまりクイズ

全問正解できるでしょうか？

気づかいうちに負担が大きくならないように、相談のタイミングときっかけをクイズでつかみましょう。



<https://navi.lyxis.com/actions/care-beginning-quiz/>

疑問を解決②

介護保険で何ができる？

もっと
詳しく

● 自宅での暮らしを支える介護サービスの種類

高齢の方の自宅での暮らしを支える在宅介護サービスには、自宅に来てくれるヘルパーや訪問看護などの「訪問型」、デイサービスなどに通う「通所型」、一時的に施設に宿泊するショートステイなどの「短期入所型」サービスのほか、本人や家族の相談を受けてサービス調整をするケアマネージャーや、住環境を整えるサービスがあります。

介護と言えば施設のイメージがありますが、施設の入居時平均年齢が85歳前後ですので、実際にはまずは自宅で在宅介護サービスを利用することが多いです。

ヘルパーに
頼めることを確認

[https://navi.lyxis.com/
actions/helper-quiz](https://navi.lyxis.com/actions/helper-quiz) ▶



サービスを調整する

- 居宅介護支援
(ケアマネージャー)



訪問型サービス

- 訪問介護 (ヘルパー)
- 訪問看護
- 訪問入浴
- 訪問リハビリ



通所型サービス

- デイサービス
- 通所リハビリ
(デイケア)



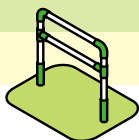
宿泊のサービス

- 短期入所生活介護
(ショートステイ)



複合型サービス (訪問+通所+宿泊を組み合わせたサービス)

- 小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護



住環境を整えるサービス

- 福祉用具貸与・販売
- 住宅改修



両立のポイント

「他人に介護されたくない」

「他人に介護されるのに抵抗がある」
そんなときは「福祉用具レンタル」で
手すりや杖などを借りることから始め
ると抵抗が少ないかもしれません。
まずは「家族以外にプロの担当者が
一人でもいる」状態を目指しましょう。

申し込み方法

サービスを利用したいときは

要介護認定を受けて、ケアプランに
サービスを位置付ける
必要があります。
ケアマネージャーが
代行してくれます。



介護保険だけじゃない 高齢者福祉サービス

もっと
詳しく



● 高齢期の生活を支えるサービスは介護保険以外にも

公的支援制度を利用する場合		民間サービスを利用する場合 (自己負担※2)
介護保険サービス (要介護認定が必要・全自治体共通)	各自治体独自の高齢者福祉サービス (要介護認定がなくても利用可能※1)	
● ケアマネージャー（無料） ● 介護ヘルパー（1～3割負担） ● デイサービス（1～3割負担） ● 福祉器具レンタル（1～3割負担） ● 介護施設への入居（1～3割負担）	● 定期見守り（無料～一部実費） ● 配食（一部補助） ● 家事代行（一部補助） 	● 医療機関への付き添い（実費） ● 介護タクシー運賃（実費） ● 介護付き旅行（実費） ● 訪問理美容（実費） ● 見守りセンター（実費）

サービス名後の（ ）は自己負担割合

※1：年齢や居住形態等、条件に該当する場合 ※2：自治体により補助が出る場合もあります

自治体ごとの高齢者向け福祉サービスの例

見守り・安否確認のサービスや、介護予防や楽しみのための通いの場、ボランティアによる短時間の家事代行やゴミ出しなどのサポートもあります。

また、緊急通報装置の利用補助や車椅子の貸し出し、各種補助金など、自治体により利用条件が異なりますのでご確認ください。

安否確認	通いの場	家事代行	その他
● 民生委員等の訪問・電話 ● 傾聴ボランティア ● 配食サービス等による安否確認 ● 緊急通報システム利用補助	● 介護予防教室、デイサービスの一部 ● 高齢者サロン、ランチ会 ● 各種生涯学習教室、趣味の教室	● ボランティアによる家事 ● ゴミ出し・電球交換等 ● シルバー人材センター派遣	● 杖の給付、車いす貸出し ● 入浴券給付 ● 住宅改修、住み替え補助

両立のポイント

介護の入り口で親御さんに受け入れられやすいサービス

「介護を受けるのは嫌」という親御さんにも比較的抵抗感の少ないサービスとして、各自治体が行う一人暮らしの方向けの緊急通報装置利用補助や、配食（見守り）サービスがあります。介護申請まではいなくても、自治体や地域包括支援センターの担当者につながる手段の一つとしてご参考にどうぞ。

緊急通報装置

ボタンを押すと24時間コールセンターにつながり、安否確認後119番や緊急連絡先に連絡



配食（見守り）

自治体の補助を受けて通常より安く弁当を配達し、合わせて見守りを行う



親をどう説得するか

● 抵抗を感じやすいタイミング

介護認定を受けるとき

- 自分はまだ大丈夫
- 他人の世話になりたくない
- 介護が必要だと認めたくない

自宅で介護サービスを受けるようになった時

- 家の中に他人を入れたことがないので困る
- 片付けていない部屋をみられたくない

身体介護が必要になった時

- 他人に体を触られたくない
- 入浴や排泄の世話をされるのは恥ずかしい

● 対応方針と無理のない工夫

前提 抵抗感自体を無くすのは難しい

対策 正面衝突を避けて本人にとってハードルが低い提案に

家族だけで無理せず
地域包括支援センター
に相談を



たいていの親御さんは介護を受けたり、他人が来たりするのは嫌です。

何年も毎日この件に関わり、慣れている人に作戦を聞いた方が効率的です。

また、言いにくいことは他人に言ってもらった方が「家族が揉める」リスクを小さくできます。

親の説得3つの工夫 ①「誰が言うか」 ②「何を言うか」 ③「どんな理由にするか」

①「誰が言うか」 の例

医師・専門職
医者の方
言うことなら聞く？

他の家族・孫
素知らぬ顔で
孫が言うと…

同世代の知人・親戚
近所の口コミも
影響力大

②「何を言うか」の例

- 人が来るのが嫌なら手すりなど福祉用具レンタルや、家に入らないサポートから
- 「介護」が嫌なら配食や家事代行から、など

③「どんな理由にするか」の例

- 私が心配、というアイメッセージ
- お父さんならできるんじゃないか、と頼む
- 「衰えたから」ではない言い訳
近隣の皆さんに…、家族が出張だから…など

話をするきっかけに

昔の写真で 自然と先の話になることも…



人生を通して親御さんが大事にしてきたことを知っておくと、いざというときの選択で後悔しないための判断基準にも繋がります。

社内コミュニケーション①

両立に直面する「部下の気持ち」

よくあるすれ違い

一人暮らしの親が高齢になって大変そうなんですよ。



部下 B



上司 A

それは大変だね、ご家族心配でしょう。
仕事のことは気にしないで。休みが必要なら調整するよ。

親身になって聞いてくれるやさしい上司ですが、親の介護の話を出すと休むかどうか聞かれるので言えなくなります…。



部下 B

株式会社チェンジウェーブグループ主催「全国ビジネスケアラ会議」参加者コメントより

上司に言われて「助かった」言葉まとめ

「大変だね、一旦落ち着いて話だけ聞こうか」
「親御さんの介護のことはプロにまず相談」



上司は先回りして仕事の調整や休みの「アドバイス」をするのではなく、「焦って生活を大きく変える決断をするのは避けたほうがいい」という立場で落ち着いてプロへの相談を促し、負担の少ない介護体制を目指すよう伝えることが両立支援の第一歩です。

※もちろん「調整が必要なら会社としてサポートするよ」という前提で。

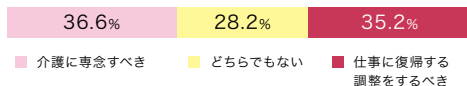
● 部下は休みたいわけではない

ビジネスケアラの
介護・仕事の理想関係 (%)



資料：独立行政法人 労働政策研究・研修機構
「家族の介護と就業に関する調査（2020年3月）N=4,000」

管理職に聞いた「介護のために連続休暇をとること
についてあなたの考えに近いものはどれか」 (%)



資料：株式会社チェンジウェーブグループ 仕事と介護の両立支援クラウド
「LCAT」利用企業 管理職の回答（N=8,304）

介護のことはまず「地域包括支援センター」へ

場所を確認 2 ページ 頼めることを確認 3 ページ

社内コミュニケーション②

両立に直面する「上司の気持ち」

よくあるすれ違い

一人暮らしの親が高齢になって大変そうなんですよ。



部下 B



上司 A

それは大変だね、ご家族心配でしょう。
仕事のことは気にしないで。休みが必要なら調整するよ。

よかれと思って「家族を大事にしなよ」先回りして「休む？仕事減らす？」に…。

調整できるかな…。

家庭の事情には踏み込みにくい…どこまで何を言っているのか…。

介護はよくわからないけど社内の支援制度があるのは知っているから、
とりあえず休みや時短の制度があるのは伝えておこう…。

介護のことはよくわからないのに、気にしないといけないことがたくさん…。

株式会社チェンジウェブグループ主催「全国ビジネスケアラー会議」参加者コメントより

仕事と介護を両立する人自身にやってほしいこと

平時のコミュニケーションで話しやすい関係をつくる

上司からは踏み込みにくい家庭の話です。

普段から話題を出しておいて、いざという時に相談しやすいように。

仕事の状況を抱え込まず共有しておく

介護に限った話ではないですが、どうしても上司や同僚に頼る場合があります。

その時に、お互い様の気持ちでサポートしあえるように。



介護のことはまず「地域包括支援センター」へ

場所を確認 2 ページ 頼めることを確認 3 ページ

法定制度を知っておこう

厚労省
サイト



家族の介護を行う人の両立を支援するための法律として「育児・介護休業法」があります。法律で定められている内容を簡単にまとめました。会社ごとに整備する制度が違う項目もありますので、自社制度も併せて確認してください。

育児・介護休業法での前提は以下の通りです。

対象家族

配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

要介護状態

負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態のことをいいます。要介護認定を受けていなくても、介護休業の対象となり得ます。

1	介護休業	働く人（労働者）は申し出ることによって要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を分割して取得できます。
2	介護休暇	要介護状態にある対象家族が1人であれば、1年度に5日まで、2人以上であれば同10日まで、1日単位または時間単位で取得できます。
3	所定労働時間の短縮（短時間勤務）等の措置	会社によって対応する制度が異なります。なお、法律上、事業主は「短時間勤務制度（※1）」「フレックスタイム制度」「時差出勤制度」「介護サービス費用助成」のいずれかを、介護休業とは別に要介護状態にある対象家族1人につき、利用開始から3年間で2回以上利用できる措置をとる必要があります。
4	所定外労働（残業）の制限	1回の請求につき、1カ月以上1年以内の期間で、所定外労働の制限を請求できます。介護終了までの必要な時に利用でき、請求できる回数に制限はありません。
5	時間外労働の制限	1回の請求につき、1カ月以上1年以内の期間で、1カ月あたり24時間、1年で150時間を超える時間外労働（※2）の制限を請求できます。介護終了までの必要な時に利用でき、請求できる回数に制限はありません。
6	深夜業の制限	1回の請求につき、1カ月以上6か月以内の期間で、深夜（22時から翌5時まで）労働の制限を請求できます。介護終了までの必要な時に利用でき、請求できる回数に制限はありません。
7	転勤に対する配慮	会社は、転勤によって介護が困難になる従業員がいる場合は、その従業員の介護の状況を配慮しなければなりません。
8	不利益取扱いの禁止	介護休業等を申し出て取得したことを理由とする、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いが禁止されています。
9	介護休業等に関するハラスメント防止措置	介護休業等に関するハラスメント防止対策を行うことは、事業主の義務です。

（※1）短時間勤務制度とは、「1日の所定労働時間を短縮する制度」「週又は月の所定労働時間を短縮する制度」「週又は月の所定労働日数を短縮する制度（隔日勤務や、特定の曜日のみの勤務等の制度をいいます）」「労働者が個々に勤務しない日又は時間を請求することを認める制度」を指します。

（※2）時間外労働とは、法定労働時間（原則1日8時間、1週間で40時間）を超える労働のことです。

10 介護休業給付金

雇用保険の被保険者が介護休業を取得した場合、一定の条件を満たせば、介護休業開始時賃金月額額の67%が雇用保険から支払われます。介護休業給付金に関するQ&AはQRコードから確認してください。

（注意）上記の内容は2025年4月から施行される改正育児・介護休業法の内容に基づくものです。今後の法改正によって内容が変わる可能性があります。

1



▲ <https://bit.ly/41N0TKo>

2



▲ <https://bit.ly/4hsS6K9>

3



▲ <https://bit.ly/3R7P6rX>

4



▲ <https://bit.ly/3Dv5KPf>

5



▲ <https://bit.ly/3DHHoBI>

6



▲ <https://bit.ly/3R7QjJZ>

10



▲ <https://bit.ly/425qEOG>

お役立ちリンク

●やまなしケアラー支援ポータルサイト

山梨県は大切な人をケアする全ての方を 全力でサポートします

親の介護や、病気や障がいを持つ方を支えていたり、大人が担うような家事や家族の介護などを日常的に行っているけれど、どうしていいかわからないなど、日常のサポートに役立つ情報や専門家からのアドバイス、支援制度を簡単に探せるサイトです。

ケアラーのこういったお悩みに



学校に通っている方



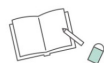
ケアに不安を感じる若い方



介護と育児の両立にお悩みの方



ケアと仕事の両立にお悩みの方



不登校児童生徒のみなさん
やご家族の方



経営者・人事担当の方



子ども食堂をご利用の方



▲ <https://www.carer.pref.yamanashi.jp/>

相談窓口を知りたい

様々な状況に応じた、支援機関や市町村の相談窓口を紹介しています。



支援情報を知りたい

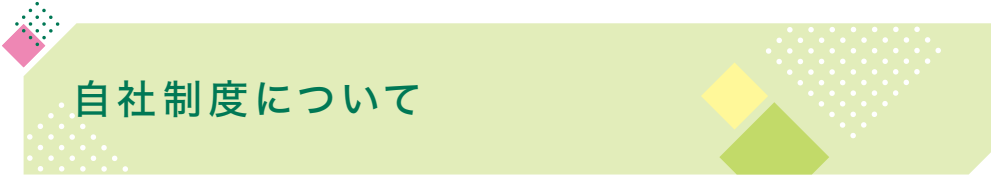
ケアを受ける方、ケアラーの方が利用できる支援情報を掲載しています。



事前に備えたい

事前に知っておいた方が
良い基礎知識や啓発内容を
掲載しています。





自社制度について

相談連絡先はこちら

発 行：令和7年11月

発行元：山梨県 総合県民支援局 働く人・働き方支援課

監 修：株式会社チェンジウェーブグループ

本ハンドブックは著作権法上の保護を受けています。

本ハンドブックの一部あるいは全部について、発行元及び監修先から許諾を得ずに、自社従業員への周知以外の目的で、無断で複写、複製することは禁じられています。