

介護離職を予防するための 仕事と介護の両立 準備ガイド

3つの要点

- 1 介護は定年までにほぼ全員が直面する課題です。
備えあれば憂いなし、今から準備をしましょう。
- 2 ひとりで抱え込まずに、人事担当者・専門家に相談しましょう。
- 3 仕事と介護の両立は大変ですが、仕事を辞めて介護に専念するとさらに大変です。
仕事と介護の両立は、誰もが関わる課題だと認識することが大切です。

事前の心構えの重要性

～どうしたら「介護をしながら働き続けられる」のでしょうか？

- 定年までに誰もが介護の課題に直面します。
- あなた自身も定年までに介護に直面する可能性が高いのです。
- 仕事と介護の両立のために働き方を変える必要があります。
- 仕事と介護の両立ができるように、今から準備しておくことが大事になります。

仕事と介護はこうやって両立させる！5つのポイント

- 1 「家族等の介護を行っている」ことを職場の上司、同僚、人事担当者などに早期に伝え、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 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。
- 4 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。
- 5 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する。

ひとりで抱え込まない

介護は隠すものではありません。

介護の課題に直面したら、職場の上司や人事担当者、
専門家に相談しましょう。ひとりで抱え込まないことが大切です。

主な相談先は以下です。

仕事と介護の両立や、介護休業等に関するハラスメントについて相談する窓口
職場の上司・人事担当者または

人事課人事総務グループ (内線) 811-2133 (外線) 0263-37-2133

人事課人材育成グループ (内線) 811-2127 (外線) 0263-37-2167

人事課福利厚生グループ (内線) 811-2205 (外線) 0263-37-2141

人事課労務サービスグループ (内線) 811-2350 (外線) 0263-37-2080

男女共同参画推進センター (内線) 811-2150 (外線) 0263-37-3150

介護に関して相談する窓口

地域包括支援センター (各自治体の HP で検索可)

* 遠距離介護の場合は、ご両親の居住地域

相談するときに伝えるべき3点

- 1 自分自身が仕事と介護を両立したいことを強く伝える。
- 2 現在の自分の状況 (自分の仕事や要介護者について) をなるべく正確に伝える。
- 3 両立のための選択肢をできるだけ多く知りたいと伝える。

介護は十人十色。

あなたと介護される方にとって最もよいと思う方法を。

信州大学の仕事と介護の両立支援制度

制度	概要	制度の対象となる方	取得できる日数回数	申請方法・提出書類
介護休業	186日間の介護休業が取得できます。	要介護状態にある対象家族(配偶者、父母、配偶者の父母、子、祖父母、兄弟姉妹、孫)を介護する職員(一定の要件を満たした場合に取得できます)	対象家族1人につき186日まで(同じ対象家族について、別の要介護状態で介護休業を取得した期間がある場合は通算して186日まで)	介護休業申出書(休業開始予定日、終了予定日など一定の事項を示して開始予定日の2週間前まで人事担当者に提出)
介護休暇(有給)	1年に5日の範囲内で介護休暇を取得できます。	要介護状態にある対象家族(配偶者、父母、配偶者の父母、子、祖父母、兄弟姉妹、孫)を介護その他必要な世話をする職員	1年ごと(暦年)に5日の範囲内(対象家族が2人以上の場合は10日の範囲内)	web就業管理システムまたは休暇簿(請求事由、期間等を確認することができる書類等を添付)
短時間勤務(非常勤職員はフルタイム非常勤職員のみ取得可)	勤務時間の始めと終わりの時間のうち、1日2時間以内で、職員の介護態様、通勤の状況等から必要とされる時間について、所定の勤務時間を勤務したものとみなします。	要介護状態にある対象家族(配偶者、父母、配偶者の父母、子、祖父母、兄弟姉妹、孫)を介護する職員	1日2時間以内で連続する3年の範囲内で対象家族の介護が必要とされる期間(2回まで)	短時間勤務申出書(申出に係る家族の氏名及び申出者との続柄を証明する書類、及び要介護状態にある事実を証明する書類(写しでも可)を添付)
時間外勤務の免除	本人が請求した場合、残業が免除されます。		1月以上1年以内の期間	時間外勤務の免除・時間外勤務の制限・深夜勤務の制限に係る請求書(請求に係る家族の氏名及び申出者との続柄を証明する書類、及び要介護状態にあることを証明する書類(写しでも可)を添付)
時間外勤務の制限	1カ月24時間、1年の150時間を超える残業の制限を請求することができます。			
深夜勤務の制限	22時~5時までの勤務制限を請求することができます。		6月以内の期間	
早出遅出勤務	一定の時間内で勤務時間をずらすことができます。		承認された期間	早出遅出勤務請求書(請求に係る家族の氏名及び申出者との続柄を証明する書類、及び要介護状態にあることを証明する書類(写しでも可)を添付)

介護休業は、緊急対応のための介護を担うと同時に、仕事と介護の両立のための準備(介護認定の申請、ケアマネジャーを決める、介護施設の見学など)としてお使いください。

～法定の両立支援制度について～

育児・介護休業法では、「働く人の仕事と介護の両立」のための各種制度の基準を定めています。正社員だけでなく、契約社員やパートなどといった有期契約労働者も、それらの制度を利用できます（一部、一定の要件を満たす必要のある制度もあります）。

⇒厚生労働省ホームページのサイト内検索で「平成 29 年 1 月 1 日施行対応育児・介護休業法のあらまし」と検索すると、「育児・介護休業法のあらまし」の閲覧ページが表示されます。介護関係の制度には、各項目の横に「介護」と表示していますので、該当ページをご確認ください。

本ツールは、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

[ホーム](#) > [政策について](#) > [分野別の政策一覧](#) > [雇用・労働](#) > [雇用均等](#) > [仕事と介護の両立](#) > [仕事と介護の両立支援](#)