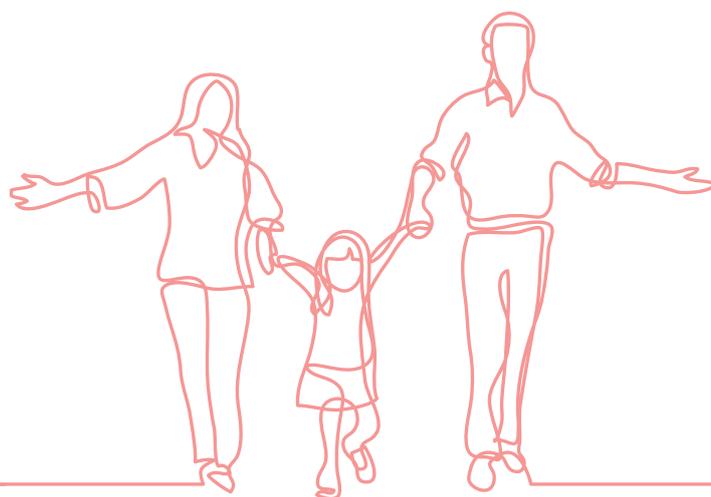


仕事とダブルケア

介護・子育て

両立支援ガイドブック

ダブルケアをしながら仕事が続けられる暮らしを実現するために



はじめに

ダブルケアとは、子育てをしながら親などの介護を行う（その他にも家族の看護や、自分自身の病気治療、障がいがある家族の介助）など、2つ以上のケアを同時にすることをいいます。

このガイドブックでは、とくに介護と子育てについての情報をまとめました。突然介護をすることになったら、どこに相談すればいいのか、まず何から手を付けたらいいのかを悩まれるでしょう。仕事を続けながら、介護をすることが難しいと思うかもしれません。

しかし、介護も子育ても含めて人生は続きます。経済的な負担や心配を少しでも減らして、介護や子育て、あるいはダブルケアをしながら働き続けていくために、このガイドブックを活用いただきますようお願いいたします。

目次

1. ダブルケアの現状	．．．．	P 2
2. 仕事と介護の両立について思い違いはありませんか？	．．．．	P 4
3. ダブルケアの相談先	．．．．	P 5
4. 介護保険制度の基本を知っておきましょう	．．．．	P 6
5. 介護保険サービスの利用手続き	．．．．	P 7
6. 介護保険やその他の各種サービス	．．．．	P 8
7. 職場における介護・子育ての支援制度を知っておきましょう	．．．．	P10
8. 仕事と子育ての両立支援制度	．．．．	P11
9. ダブルケアの事例	．．．．	P13
10. 介護・子育てに関する情報を集めましょう	．．．．	P15

1

ダブルケアの現状

ダブルケアリスクが上昇中

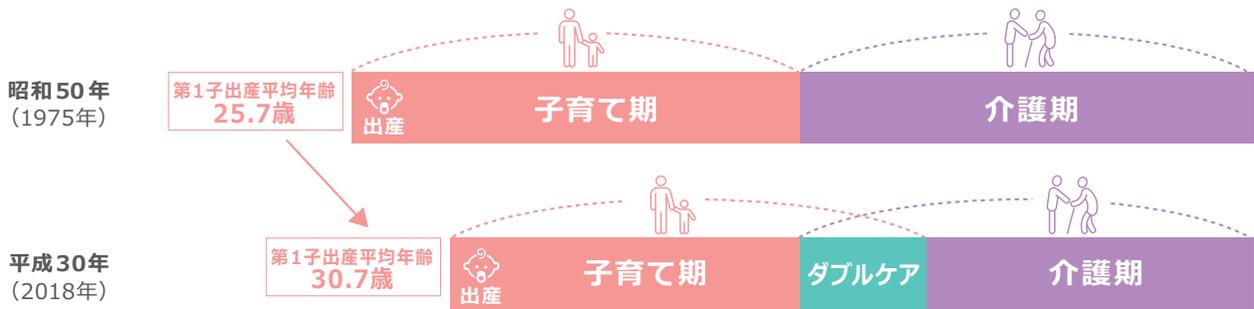
晩産化や高齢化等の要素が重なり、ダブルケアのリスクは上昇しています。

平均的な第1子出産年齢は昭和50年（1975年）には25.7歳でしたが、平成30年（2018年）には30.7歳になっています。

一方、65歳以上の要介護認定者の数は増加しており、特に75歳以上では要介護の認定を受ける人の割合が高くなっています。2025年には、いわゆる団塊の世代と言われる昭和22年（1947年）～昭和24年（1949年）の第1次ベビーブーム生まれの世代が75歳以上に達し、介護を必要とする人がますます増加すると見込まれます。

また、この30年間で共働き世帯は50%以上増加しており、働きながらダブルケアに直面する人も多くなると考えられ、どのように仕事とダブルケアを両立していくかも課題となります。

大切な家族との時間をどう過ごすか、公共のサービスはどんなものがあるか、普段から家族間で意識して話し合い、早めの備えが必要です。

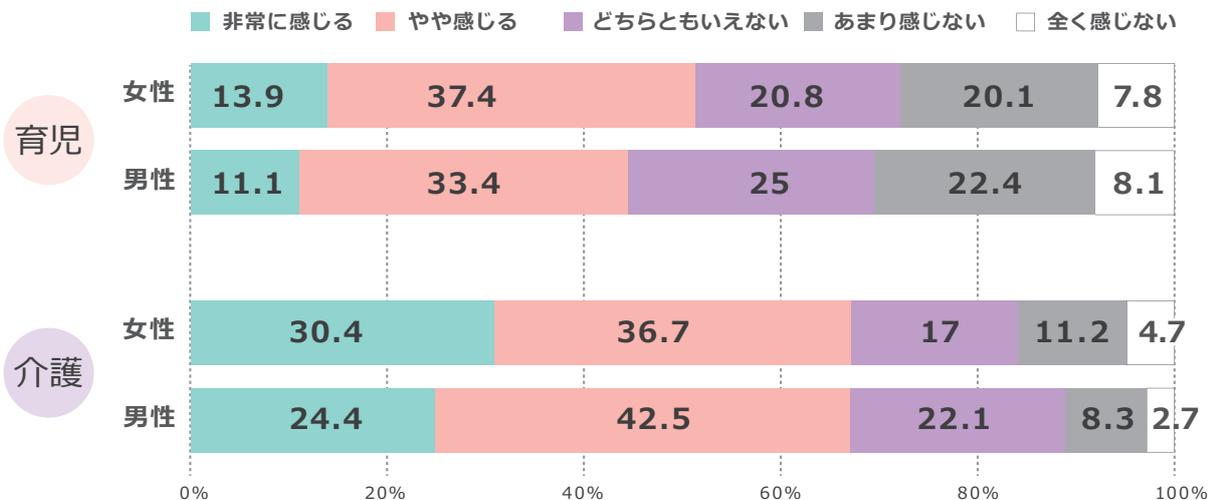


注：第1子出産平均年齢は、厚生労働省「平成30年（2018）人口動態統計月報年計（概数）の概況」によります。

ダブルケアを行う人の負担感

ダブルケアを行う人が育児や介護にどの程度負担感を感じるかを見ると、育児を負担に感じる人は約半数（女性51.3%、男性44.5%）、介護に負担を感じる人は3人に2人（女性67.1%、男性66.9%）となっています。

*「非常に感じる」と「やや感じる」を合わせて「負担に感じる」としています。



資料：内閣府委託調査「平成27年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」

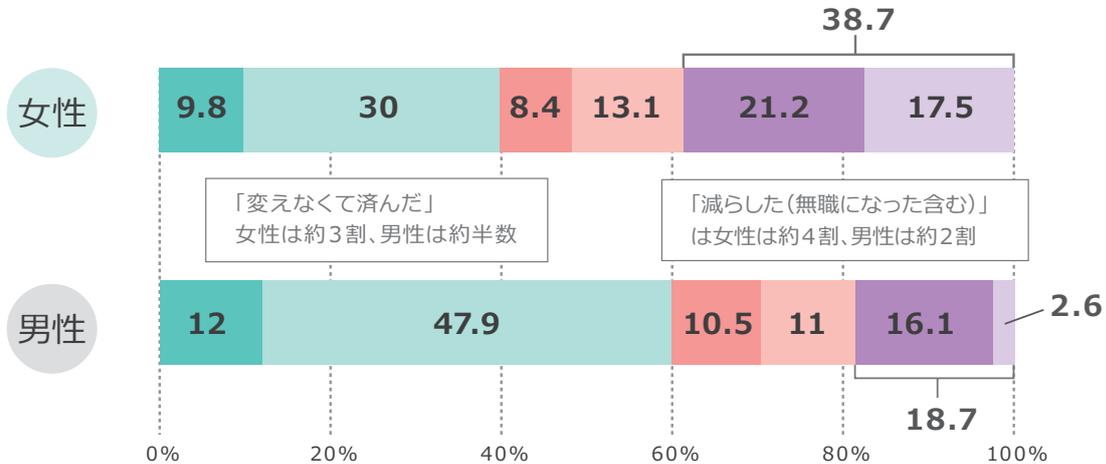
ダブルケア経験者
から一言

介護は突然やってきます。その時に相談できる、一緒に悩みを話せる仲間づくりの場が広がってほしいと思います。

ダブルケアに直面する前後の業務量や労働時間の変化

仕事をしながらダブルケアに直面し、「業務量や労働時間を変えなくて済んだ」人は、男性が約半数に対し、女性は約3割に留まっています。また、「業務量や労働時間を減らした」人は、男性が約2割に対し、女性は約4割となっており、ダブルケアを行うことになった場合の就業への影響は、女性で大きくなっています。

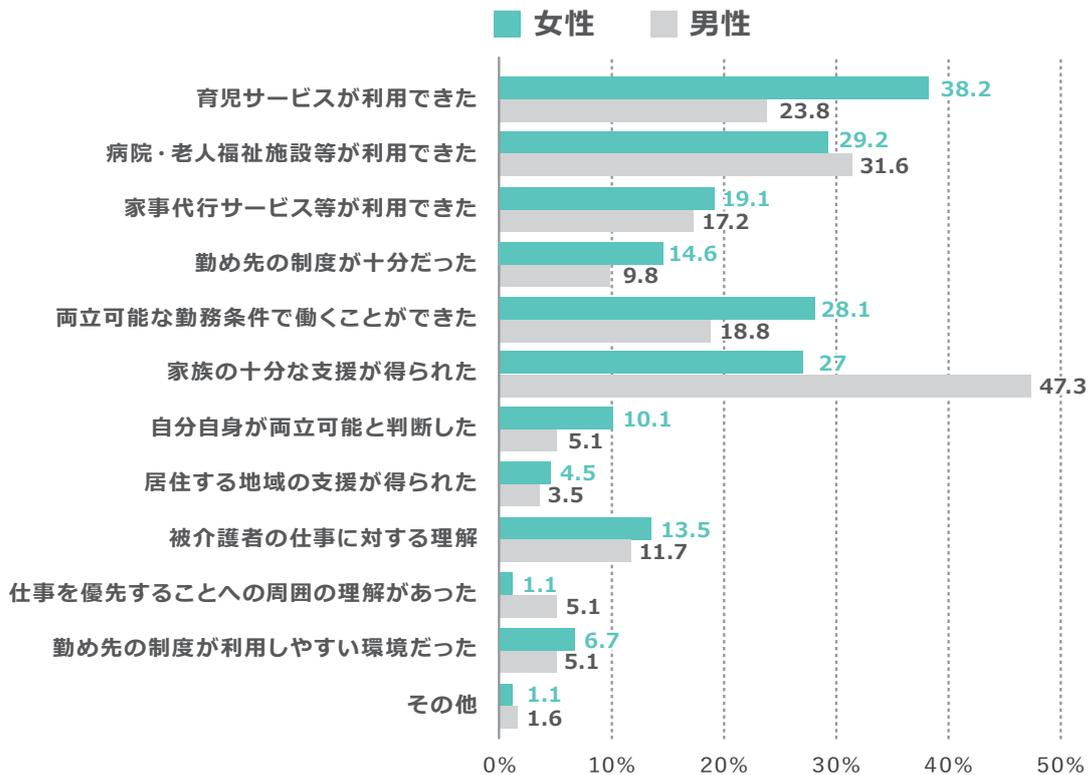
- 増やした
- 増やしたかったが変えられなかった
- 減らした (うち無職になった者以外)
- 変えなくて済んだ
- 減らしたかったが変えられなかった
- 減らした (うち無職になった者)



資料：内閣府委託調査「平成 27 年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」

ダブルケアに直面して業務量や労働時間を変えなくて済んだ理由

ダブルケアに直面しても、「業務量や労働時間を変えなくて済んだ」と回答した人のうち、その理由としては、男性では「家族の支援が得られた (47.3%)」が最も多く、女性では「育児サービスを利用できた (38.2%)」が最も多くなっています。また、「家族の十分な支援が得られた」と回答した人は、男性が女性より20.3ポイント高く、女性は「両立可能な勤務条件で働くことができた」が男性に比べ9.3ポイント高くなっています。



資料：内閣府委託調査「平成 27 年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」

2

仕事と介護の両立について思い違いはありませんか？

介護はある日突然始まることがあります。正しく理解し、冷静に対応できるようにしておきましょう。

経営者・人事担当者



- ①うちの会社には介護制度が必要な人がいない。
→介護をしている雇用者は増加しており、事業所としても備えが必要です。
- ②中小企業だから介護休業制度は不要
→介護休業制度は法定の制度で、全事業所が順守しなければなりません。
- ③介護休業者に賃金を払う余裕がない。
→介護休業期間は賃金を支払う義務はなく、介護休業者へは雇用保険から賃金の67%が給付されます。

従業員



- ①介護休業は93日しかとれないから、仕事との両立は無理
→介護休業は介護をするだけではなく、仕事と介護を両立できるように準備する期間です。地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しながら両立できる体制を整えましょう。
- ②自分がすべて介護しなければならない。
→一人で抱え込まず、公的・民間サービスを組み合わせて利用しましょう。
- ③介護保険や福祉サービスが複雑でわからない。
→市町村・地域包括支援センターに相談してみてください。



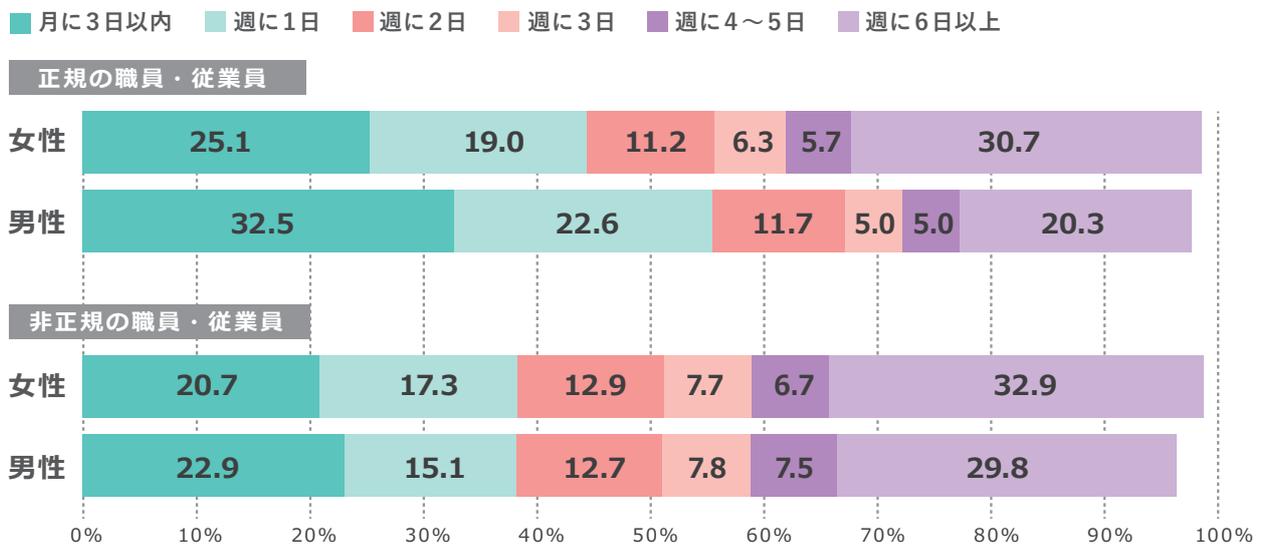
Column

介護をしている雇用者の介護日数はどれくらい？

介護をしている雇用者について、介護日数別の割合を男女、雇用形態別にみると、「正規の職員・従業員」のうち、男性は「月に3日以内」が32.5%、女性は「週に6日以上」が30.7%と最も高くなっています。

また、「非正規の職員・従業員」についてみると、男性は「週に6日以上」が29.8%、女性も「週に6日以上」が32.9%と最も高くなっています。

男女、雇用形態、介護日数別介護をしている雇用者の割合



資料：総務省統計局「平成29年就業構造基本調査」

3

ダブルケアの相談先

あなたが介護をすることになったとき、まずどこに相談すればいいでしょうか。
育児・介護休業法に定められた制度の他にも、会社独自の制度がある場合もあります。まずは相談してみましょう。

●職場で利用できる両立支援制度（介護・子育て）

会社の人事担当者（派遣社員の方は、派遣元会社の人事担当者）に相談し、介護や子育てで利用できる制度を確認しましょう。

- ・ **介護で利用できる制度** → 詳しくは P 10
- ・ **育児で利用できる制度** → 詳しくは P 10・11・12

※勤務年数、所定労働日数等で利用できる制度が異なる場合があります。
まずは会社の制度を確認しましょう。

●介護保険サービスやその他のサービス

地域包括支援センターに介護保険サービスやその他の利用できるサービスについて相談しましょう。

- ・ **介護保険サービスの利用手続き** → 詳しくは P 7

地域包括支援センターの4つの役割	
<p>1. 高齢者の相談窓口</p> <p>相談内容に応じて適切な機関などと連絡をとり、サービスの紹介や情報提供を行っています。</p>	<p>2. 高齢者の権利の保護</p> <p>成年後見制度の活用支援や虐待の早期発見・対応などに努めています。</p>
<p>3. 高齢者の自立した暮らしを支援</p> <p>介護認定で要支援と認定された方が適切なサービスを受けられるよう、関係機関との連絡調整などを行います。</p> <p>高齢者の方々の今の状態にあった介護予防や健康づくりのお手伝いをします。</p>	<p>4. 様々な方面からの高齢者支援</p> <p>地域の様々な専門家や機関と連携できるネットワークづくりに取り組んでいます。</p> <p>地域のケアマネジャーを支援しています。</p>

「地域包括支援センター」は高齢者の方が住み慣れた地域で健康に安心して暮らせるよう、総合的に支援する機関です。市町村によって地域ごとに設置されています。介護についてわからないことや悩み・不安があるときは気軽に相談しましょう。設置場所は京都府ホームページにて確認できます。

<https://www.pref.kyoto.jp/kaigo/13800038.html>

Column

介護休業は、対象家族1人あたり3回を上限として通算93日取得できます。「93日」という期間は、介護を行う期間だけでなく、「仕事と介護を両立させるための体制を整えるための期間」としても位置づけられています。家族の介護は、いつまで必要か終わりが見えません。働き方や介護サービスについて、勤務先、ケアマネジャー等介護の専門家とよく相談し、介護のための短時間勤務等の措置や半日単位で利用できる介護休暇制度も活用しながら、仕事と介護の両立を図りましょう。

ダブルケア経験者から一言

あなたが倒れることが一番困るので、いろいろな人に相談したり、頼ってほしいです。また、息抜きや楽しみの時間も大切にしてください。

4

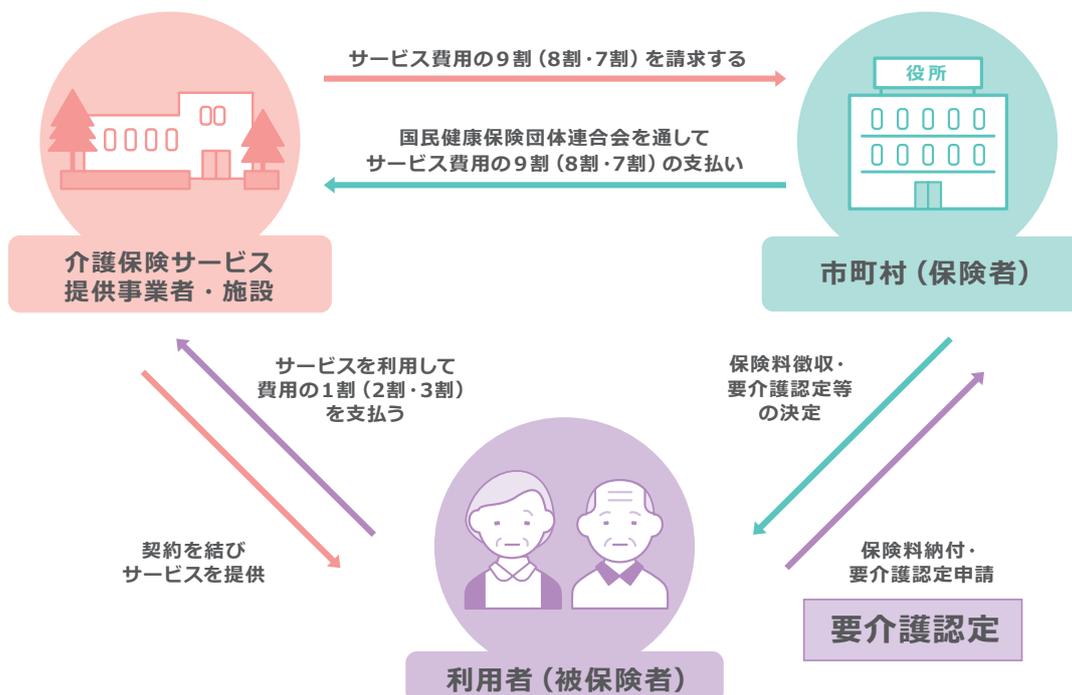
介護保険制度の基本を知っておきましょう

介護保険制度の仕組みや、どのようなサービスが受けられるのかを確認しておきましょう。

介護保険制度は、介護の必要な高齢者などを社会全体で支える仕組みです。

40歳以上の人に加入義務があり、日常的に介護や支援が必要と認定された時には、心身の状況に応じた介護サービスを利用料の原則1割負担（一定以上の所得の方は2～3割負担 ※1）で受けることができます。（利用には上限額あり ※2）

介護保険制度の基本的な仕組み（イメージ）



※育児・介護休業法に定める「**要介護状態**」とは、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。

こんな人が
介護保険サービス
利用できます

- ① 65歳以上の人（第1号被保険者）
- ② 40～64歳の医療保険に加入している人（第2号被保険者）で特定疾病 ※3により介護が必要と認定された人

※1「利用者負担割合」平成31年3月現在。今後の制度改正により、負担割合が変更になる可能性があります。

※2「利用の上限額」在宅サービスを利用した場合は、要介護度に応じて、利用できる上限額（支給限度額）が定められています。上限を超えてサービスを利用した場合は、超えた分の金額が利用者の負担となります。

※3「特定疾病」以下の16の疾病のこと

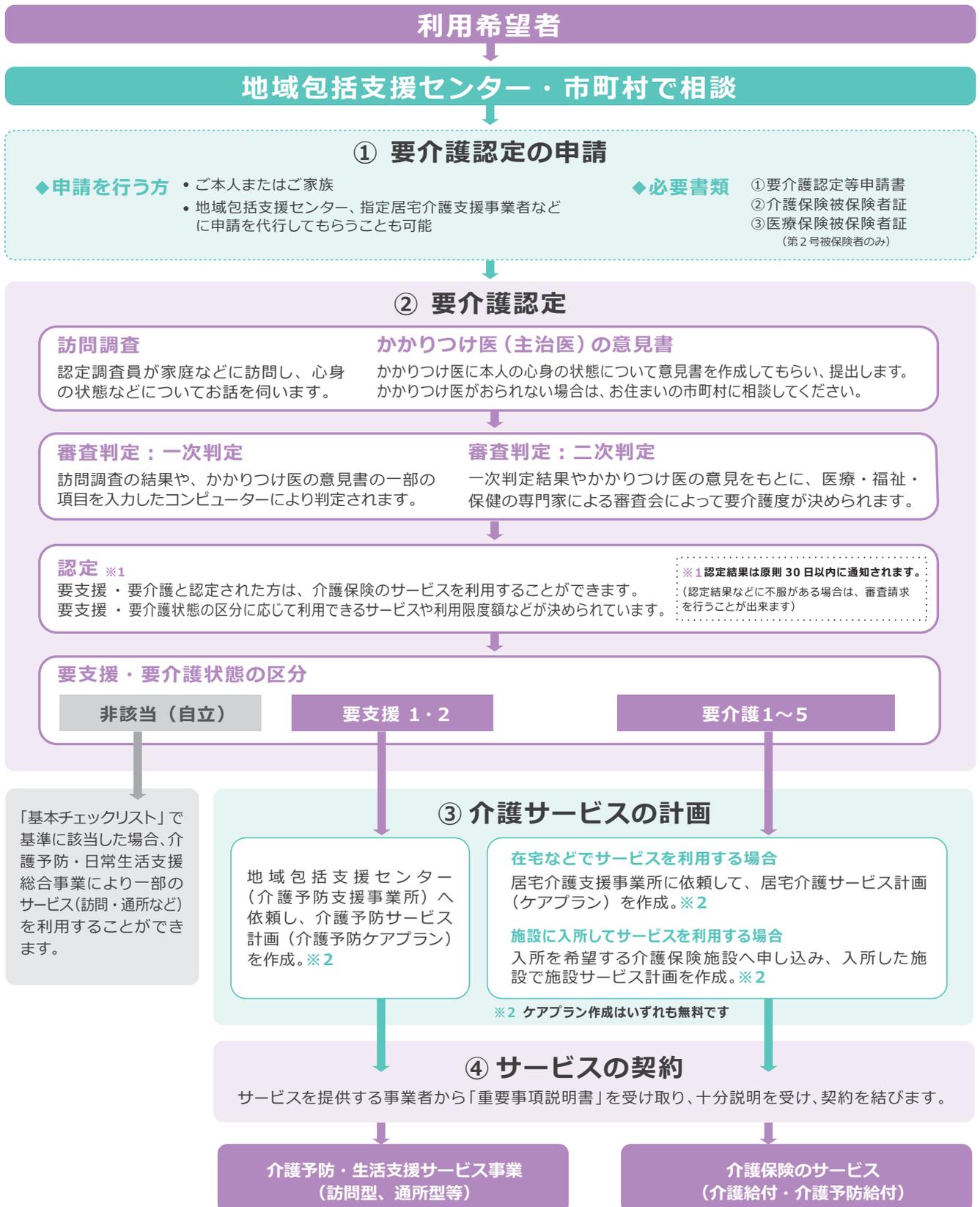
- ①がん（がん末期） ②関節リウマチ ③筋萎縮性側索硬化症 ④後縦靭帯骨化症 ⑤骨折を伴う骨粗鬆症 ⑥初老期における認知症 ⑦進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病（パーキンソン病関連疾患） ⑧脊髄小脳変性症 ⑨脊柱管狭窄症 ⑩早老症 ⑪多系統萎縮症 ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ⑬脳血管疾患 ⑭閉塞性動脈硬化症 ⑮慢性閉塞性肺疾患 ⑯両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

5

介護保険サービスの利用手続き

介護保険サービスを利用するためにどのような手続きが必要なのかを知っておきましょう。

まずは、お住まいの市町村や地域包括支援センターの窓口で相談の上、要介護認定の申請が必要です。サービス利用までの流れは、以下のとおりです。



6

介護保険やその他の各種サービス

在宅で介護をするときには「在宅系サービス」、在宅での介護が困難な場合は「居住系・施設サービス」など様々なサービスがあります。※この中には介護保険制度以外のサービスも含まれています。

在宅系サービス

1. 訪問介護	ホームヘルパーが家庭を訪問し、入浴・排泄・家事などの身体介護や調理、洗濯、掃除などの生活援助を行います。
2. 訪問入浴介護	自宅の浴槽での入浴が困難な方に対して、浴槽を積んだ入浴車が家庭を訪問し、入浴の介助を行います。
3. 訪問看護	医師の指示に基づいて、看護師などが家庭を訪問し、健康チェック、療養上の世話や診療の補助を行います。
4. 訪問リハビリテーション	理学療法士・作業療法士などの専門家が家庭を訪問し、必要なリハビリテーションを行います。
5. 居宅療養管理指導	医師・歯科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士などが家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
6. 通所介護（デイサービス）	デイサービスセンター（日帰りの介護事業所）で入浴や食事の介助、レクリエーションなどを行います。
7. 通所リハビリテーション（デイケア）	介護老人保健施設や病院などに併設され、理学療法士・作業療法士・医師の指示で、リハビリテーションを行います。
8. 短期入所生活介護（ショートステイ）	介護老人福祉施設などの施設に短期間入所し、入浴・排泄・食事などの日常生活の支援や機能訓練などを行います。
9. 短期入所療養介護（ショートステイ）	介護老人保健施設などの施設に短期間入所し、医学的な管理のもとに、介護や医療、機能訓練などを行います。
10. 福祉用具の貸与	車いす・介護用ベッド・リフトなど、日常生活の自立を助けるために福祉用具をレンタルすることができます。
11. 特定福祉用具購入費の支給	直接肌に触れて使用する入浴や排泄のための福祉用具（特定福祉用具に該当するもの）の購入費の9割分（一定以上の所得がある方は異なります）を支給します。
12. 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中・夜間を通じて、介護士または看護師が短時間（20分程度）の定期巡回訪問と随時の対応を行います。
13. 看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスを提供します。
14. 住宅改修費の支給	手すりの取付・段差の解消などの住宅改修にかかる費用の9割分（一定以上の所得がある方は異なります）を支給します。（限度額20万円）
15. 小規模多機能型居宅介護	「通い」によるサービスを中心に、利用者の希望などに応じて「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを提供します。
16. 夜間対応型訪問介護	夜間の定期的な巡回訪問や、利用者などからの連絡に応じた随時訪問を組み合わせ、身の回りの援助を行います。
17. 認知症対応型通所介護	認知症の方がデイサービスセンターなどに通って、入浴や食事の介助、機能訓練などを行います。

※上表の1・6・12・13・16は「要支援」の方は利用できません。「要支援」とは、要介護状態が軽度であって、状態が重度にならないように予防に重点を置いたサービスを提供するとされている要介護認定区分のことです。

Column

全て自分でかかえ込まず、各種サービスを上手に活用することが重要です。サービスの詳しい内容は、ケアマネジャー等に相談してください。

ダブルケア経験者から一言

とにかく一人で抱え込まず、誰かに相談してください。助けを求めることや専門機関（介護施設など）を利用することは悪いことではありません。介護サービスを利用することで、介護する人もされる人も、家族が幸せになると思います。

居住系・施設サービス等

1. 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な方に、日常生活の介護、健康管理などを行います。
2. 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（地域密着型特別養護老人ホーム）	定員29人以下の介護老人福祉施設において、日常生活で常に介護が必要で在宅での介護が困難な方に、日常生活の介護、健康管理などを行います。
3. 介護老人保健施設（老人保健施設）	医学的管理の下での介護、看護、機能訓練、その他必要な医療などを行い、家庭での生活に戻れるよう支援します。
4. 介護療養型医療施設（療養病床等）	長期療養が必要な方に、療養病床などの介護体制が整った医療施設で、看護、医学的管理下での介護、その他必要な医療などを提供します。
5. 介護医療院	長期療養が必要な方の生活施設として、療養のための医療と日常生活上の世話（介護）を一体的に提供します。
6. 特定施設入居者生活介護	有料老人ホームやケアハウスなどに入所している方に、入浴や食事などの介護、療養上の世話などを行います。
7. 認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）	少人数の認知症の高齢者がそれぞれ個室を持ち、家庭的な雰囲気の中で、介護職員の世話を受けながら共同生活を行います。
8. 軽費老人ホーム（ケアハウス）	食事や見守りなどのサービス機能がついた入居施設。入居者の収入に応じ、軽い負担で入居できます。
9. 有料老人ホーム	食事や家事援助などの各種サービス機能がついた入居施設。介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、健康型有料老人ホームの3種類があります。
10. サービス付き高齢者向け住宅	安否確認と生活相談サービスが付いた、高齢者が生活しやすいバリアフリー住宅。

その他のサービス

※市町村によってサービスが異なりますので、各サービスの詳しい内容はお住いの市町村にお問い合わせください。

1. 配食サービス	身体状況などにより食事を作ることが困難な場合の配食サービスを受けることができます。
2. おむつの宅配・費用助成	在宅で寝たきりなどで紙おむつを必要とする場合、紙おむつの給付、または、費用の助成を受けることができます。
3. 認知症初期集中支援チーム	専門家のチームが、認知症が疑われる人を訪問し、必要な支援につなぎます。
4. 認知症カフェ	認知症の人や家族、専門家などが集い、お茶を飲んだり相談ができる場所です。
5. 認知症高齢者等の見守りネットワーク（SOSネットワーク）	認知症の方が行方不明になった時、事故などを未然に防ぐため、早期に発見できるシステムを利用することができます。
6. 緊急通報サービス	急病や火災などの事故があった時、通報装置の緊急ボタンを押すことにより、近くの協力が員が駆けつけるサービスです。
7. 話し相手・安否確認サービス	日中ほとんど独居となる高齢者の自宅に訪問し、安否確認や話し相手になってくれるサービスです。
8. 介護家族向けの介護セミナー	在宅で介護をしている家族の方に医療的なケアや口腔ケアについて、専門家の講義と実践講習が受けられるセミナーです。



Column

介護は1年未満から10年を超える期間になることや、介護の時間も「必要な時に手をかす程度」から「ほとんど終日」までと様々です。仕事とそれぞれの事情に応じた両立ができることで、ずいぶん経済的な不安も軽減されます。

特別養護老人ホームのひと月の利用金額（例） ※市町村や施設によって異なります。

サービス費 26,000円 1割負担	+	居住費 50,000円 家賃相当額	+	食費 42,000円	+	その他 10,000円 共益費・光熱費	=	合計 約130,000円
--------------------------	---	-------------------------	---	---------------	---	---------------------------	---	-----------------

7

職場における介護・子育ての支援制度を知っておきましょう

会社に相談する際に、働きながら「介護や子育てを続ける」ためにどんな支援が受けられるのか知っておきましょう。

育児・介護休業制度

育児・介護休業法は、労働者の職業生活と家庭生活の両立が図られるように支援する目的で、労働者の請求により、以下の制度を利用できると定めています。育児や介護に直面したら、まず会社の上司または人事担当者などに相談してみましょう。ここに挙げた制度概要は法定の内容であり、会社によってはこれを上回る内容の制度を整備している場合もあります。自社の制度を確認しておきましょう。

1. 育児休業 子が1歳（父母とも育児休業を取得する場合は、子が1歳2ヶ月（パパ・ママ育休プラス））に達するまで育児休業の取得可能 保育所等に入れないなど一定の条件を満たす場合は、子が1歳6ヶ月に達するまでの間の延長が可能（2歳まで再度の申込が可能）	1. 介護休業 要介護状態にある家族（※）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可能
一定の条件を満たした期間雇用者も取得可能	
2. 短時間勤務等の措置 3歳に達するまでの子を養育する労働者について、短時間勤務（1日原則6時間）を可能とする措置を事業主に義務付け	2. 短時間勤務等の措置 要介護状態にある家族1人当たりの利用開始日から3年間で2回以上の利用を可能とする、下記①～④いずれかの措置を事業主に義務付け 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・繰り下げ / ④介護費用の援助措置
3. 時間外労働の制限 小学校就学前までの子を養育し、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限	3. 時間外労働の制限
4. 所定外労働の制限 3歳に達するまでの子を養育、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、所定外労働を制限	4. 所定外労働の制限
5. 深夜業の制限 小学校就学前までの子を養育、または要介護状態にある家族を介護する労働者が請求した場合、深夜業を制限	5. 深夜業の制限
6. 子の看護休暇制度 小学校就学前までの子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日（半日単位の取得可能）まで看護休暇付与を義務付け	6. 介護休暇制度 要介護状態にある家族が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日（半日単位の取得可能）まで介護休暇付与を義務付け
7. 転勤についての配慮 労働者を転勤させる場合の、育児または介護の状況について配慮を義務付け	7. 転勤についての配慮
8. 不利益取扱いの禁止 上記1～6の制度について申出をしたこと又は取得等を理由として、労働者に対して解雇その他の不利益な取扱いをすることを禁止	8. 不利益取扱いの禁止
9. ハラスメント防止対策 上司、同僚からの育児休業、介護休業等を理由とする嫌がらせ等の防止措置を義務付け	9. ハラスメント防止対策

育児・介護休業給付金

育児・介護休業を取得した場合、一定の要件を満たした時に支給されます。

- 対象者 / 雇用保険の被保険者
- 給付金額 / 休業開始時賃金月額額の67%
 （育児休業給付金は休業開始から6ヶ月経過後は50%）

お問い合わせは在職中の職場（事業所）を管轄するハローワークにお願いいたします。詳しくはP15をご参照ください。

※「要介護状態にある家族」

要介護状態にある家族とは、負傷、疾病または身体上も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にある次の方のことをいいます。

- (1) 配偶者（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む。） (2) 本人および配偶者の父母
 (3) 子 (4) 祖父母、兄弟姉妹または孫

仕事と子育ての両立支援制度

妊娠から産前・産後休業、育児休業、復職後の流れ

子ども	妊娠判明	産前6週間	出産(予定)日	産後8週間	1歳	
休業制度等	妊産婦が保健指導・健康診査を受けるために必要な時間の確保					
	妊産婦が医師等からの指導を守ることができるような措置 ※1 (通勤緩和・休憩時間の延長・勤務時間の短縮・休業等)					
	軽易業務への転換				育児時間	
	妊産婦の時間外・休日労働・深夜業の制限				妊産婦の時間外・休日労働・深夜業の制限	
	坑内業務・危険有害業務の就業制限				坑内業務・危険有害業務の就業制限	
		産前休業 6週間		産後休業 8週間		
			男性は出産予定日から取得可能		育児休業 (P.10)	
						所定労働時間の短縮措置
						所定外労働の制限
						子の看護休暇
	時間外労働・深夜業の制限					
経済的支援等		出産育児一時金				
		出産手当金				
		産前産後休業中の社会保険料の免除 ※5 ※6		育児休業給付金		
				育児休業中の社会保険料		



Column

子育ての相談ってどこにしたらいいのかな？

子育てに関する情報や支援を簡単に検索できるサイトがあります。

京都府の子育て支援情報ポータルサイト

**きょうと子育て
ピアサポートセンター**

きょうと子育てピア **検索**



妊娠中から子育て期まで役立つ情報を簡単に検索できます！



＼ 地域の子育て支援情報が満載！ /

- 健診やパパ・ママ教室等、行政が行う保健サービスや子育て支援制度
- 保育所や学童保育のほか、一時保育、病児・病後児保育等の子どもの預け先情報
- 「ファミリー・サポート・センター」の案内 →P12 (地域で子育てについて助け合う会員組織)
- 親子のお出かけ情報や京都府内で活動する子育て支援団体等の紹介

- 妊娠出産・不妊ほっとコール 075-692-3449 (助産師による相談窓口)
- 仕事と不妊治療の両立支援コール 075-692-3467 (産業カウンセラー等による相談窓口) も実施しています。センターの詳細については上記サイトをご覧ください。

育児には休業制度などの支援と経済的支援があります。子どもの年齢ごとに支援の内容も少しずつ変わってきます。



ファミリー・サポート・センター

急用や病気、残業や休日出勤など、パパ、ママの「困ったな、都合がつかない」に地域の人がかたえるファミリー・サポート・センターは、子どもを「預けたい人」と「預かる人」のネットワークをつくり、地域で子育てについて助け合う会員組織です。

※市町村が設立、運営しています。利用については、各市町村センターに直接お問い合わせください。

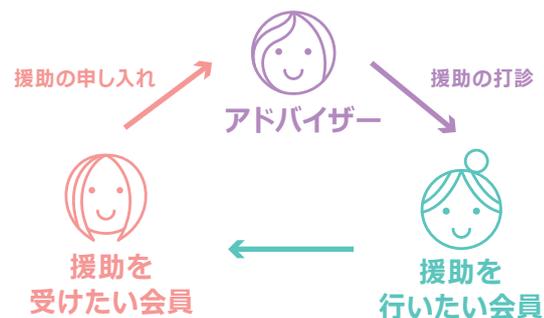


京都府のファミリーサポートセンター

<http://www.pref.kyoto.jp/kosodate/famisapo/famisapo-top.html>

ファミリー・サポート・センター

[相互援助組織]



ダブルケアの事例

どのように仕事とダブルケア（介護・子育て）を両立するかは、本人や家族の状況によって様々です。自分が介護や子育てに直面したとき、どうやって仕事と両立していくのか、経験者のお話を参考にしてください。

事例 1 職場の理解を得て、無理なく介護と仕事を両立しています

家族構成	<ul style="list-style-type: none"> ・Aさん（40代 正社員） ・夫（40代 正社員） ・実父（80代） ・実母（70代）
介護・看護の種類	脳梗塞 / 糖尿病 / 骨折
期間	約20年間
利用した制度やサービス	<ul style="list-style-type: none"> ・通所リハビリ ・ショートステイ ・特別養護老人ホーム

Aさんの実母は20年前に脳梗塞を発症し、以来、Aさんは在宅で介護を続けています。現在は通所リハビリを週に3回、ショートステイを月に5～8日利用し、手すり・車いす・杖をレンタルしています。通所リハビリは、迎えが9時、帰宅が16時半で、Aさんが仕事で不在の場合には、母一人で自宅で待ってもらっています。

実父は、もともと糖尿病を患っていましたが、7年前に大腿骨を骨折し、介護が必要となりました。自宅で介護しながら、通所リハビリやショートステイの利用を経て、現在は特別養護老人ホームに入所しています。

Aさんは、母の介護に加え、父の介護が必要となったため、時間の融通が利く仕事に転職しました。職場の上司や同僚には、普段から両親の状況を話すようにしています。おかげで、職場の理解を得て、両親の介護を続けながら、無理なく働くことができています。

スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	介護者	要介護者												
6:00	食事など 介助	朝食・ 着替え												
8:00	出勤		出勤	送迎	出勤		出勤	送迎	出勤		出勤	送迎	在宅	
10:00														
12:00	仕事	在宅	仕事	通所 リハビリ	仕事	在宅	仕事	通所 リハビリ	仕事	在宅	仕事	通所 リハビリ	買い物など の介助	在宅
14:00														
16:00				送迎				送迎				送迎	在宅	
18:00	帰宅													
20:00	家事と食事 など介助	夕食												
22:00	自分の 時間	就寝												
24:00														

事例 2 家族で分担しながら、介護と子育てに対応しました

家族構成	<ul style="list-style-type: none"> ・Bさん（30代 正社員） ・夫（30代 正社員） ・子2人（5歳／7ヶ月） ・実父（70代、要支援2） ・実母（60代） ・祖母（90代）
介護・看護の種類	子の入院 / 病気
期間	約2年間
利用した制度やサービス	<ul style="list-style-type: none"> ・デイケア ・往診 ・介護用ベッド ・ポータブルトイレ

Bさんは育児休業後にフルタイムの仕事に復帰し、7ヶ月の次男を保育園へ預けることになりましたが、保育園に通い出してから熱性けいれんを繰り返し、重い喘息を発症し、何度も入院が必要になりました。

同じ頃、同居していた祖母の食事量が徐々に減り、体重が減り続けて歩けなくなり、祖母の介護と、次男の看護の両方が必要となりました。

祖母の介護は、ケアマネジャーとヘルパーの資格を持つ同居の母が主に担当し、深夜も4時間おきにトイレ誘導などを行っていました。Bさんは次男の入院に付き添って病院に寝泊まりするなど、家族で分担しながら介護と看護に対応していました。

これまで10年間一緒に過ごしてきた祖母は、最期まで家族の見守る中で看取りたいと考えていたため、入院や施設入所は断り、在宅で介護を続け、自宅で息を引き取りました。

事例 3

家族の思いがバラバラにならないように家族会議を行いました

家族構成	<ul style="list-style-type: none"> ・Cさん(30代 正社員) ・夫(30代 看護師・夜勤あり) ・子(1歳) ・実父(70代) ・実母(70代)
介護・看護の種類	子育て / がん
期間	約2年間
利用した制度やサービス	<ul style="list-style-type: none"> ・デイケア ・往診 ・介護用ベッド ・ポータブルトイレ

2年前、Cさんの実父にステージ4のがんが見つかり、摘出手術を行いました。その後、病気の影響で片足が不自由になり、それが原因となった交通事故によりもう一方の足を骨折し、入院となりました。

リハビリのため入院を続けていましたが、がんの転移が見つかり、治療に専念するため退院し、在宅で介護を行うこととなりました。

当時、1歳の子どもを保育園に預けていたため、Cさんは毎日仕事終わりに保育園に迎えに行った後、実家に寄って父の入浴を介助するなど、介護を続けました。仕事は15時半までの時短勤務でしたが、通勤時間は1時間で、まだ小さいわが子を21時には寝かしつけたいため、時間に追われる毎日でした。

父のことについて、Cさんは母と兄とで家族会議を何回か行いました。父の意向、家族の意向、病気に対する捉え方、経済的なことについて、家族の思いがバラバラにならないように話し合える時間を作りました。父は、亡くなる前に緩和ケア病棟に移りましたが、緩和ケア病棟に移る時期や、誰が本人にその事を伝えるかについても、家族で相談しました。

時期	2018年2月		2018年7月	2018年9月			2019年 2月~4月
病気や怪我の症状	がん	片足に障害	交通事故で骨折	リハビリ	がん転移		がん
介護場所	入院手術	退院	入院手術	転院	在宅	通院	入院手術
活用した支援や制度			地域包括支援センター	ケアマネジャーの関わり	<ul style="list-style-type: none"> ・デイケア ・入浴介助 ・介護補助具のレンタル 	兄に通院のための送迎頼む (介護用車両購入)	

事例 4

相談することで気持ちが楽になりました

家族構成	<ul style="list-style-type: none"> ・Dさん(30代 パートタイマー) ・夫(40代 正社員) ・子2人(小学生/4歳) ・実父(70代) ・実母(70代)
介護・看護の種類	糖尿病 / アルツハイマー型認知症(若年性)
期間	<ul style="list-style-type: none"> ・実父：1ヶ月ほど ・実母：約7年間
利用した制度やサービス	<ul style="list-style-type: none"> ・実父：訪問入浴 デイケア ・実母：介護付き有料老人ホーム / 特別養護老人ホーム

Dさんの実父は長年入退院を繰り返し、人工透析等の治療を受けていました。主な介護を担っていた母が若年性認知症と診断され、父の介護や母の介護認定申請、ケアマネジャーとの契約等をDさんが行うことになりました。

父の他界後、母の認知症の症状は急激に悪化し、Dさんは先の見えない介護にストレスを抱え、不眠や、体の不調が出てきました。さらに当時幼稚園児だった次女の夜泣きも始まり、ぬいぐるみが手放せなくなるなどの影響が出てきたため、ケアマネジャーに相談、助言をいただき、介護付き有料老人ホームへの母の入居を決めました。

Dさんは在宅介護ができない罪悪感から、施設の対応に疑問を感じても何も言わずにいたことがストレスでした。そのことを民生委員に話すと「お母さんは専門家に任せて、あなたはあなたの家族を大切にしましょう」と言っただき、少し気持ちが楽になりました。

その後、母は地元の特別養護老人ホームに入所し、最期までの2年間、お世話になりました。Dさんはなかなか面会に行けないことに罪悪感がありましたが、職員の方から「任せてください」と言っただき、母はいい施設に出会えたと思えました。また、母の主治医の言葉に、介護はされる側のケアに加えて、介護をする側のケアもとても重要だということに気づかされました。

介護・子育てに関する情報を集めましょう

インターネットをつかって、いろいろな情報を知ることができます。自宅で手軽に情報収集してみましょう。

1. 介護保険に関する情報

介護保険制度の概要	厚生労働省「介護保険制度の概要」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html 介護保険制度の概要、過去の改正内容、地域包括支援センターについて詳しく紹介しています。
介護保険の解説	厚生労働省「介護保険の解説」 https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/wamnet 「介護制度解説・ハンドブック」 https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/handbook/ 介護保険制度、サービス利用までの流れ、サービスの利用料金などを説明しています。

2. 介護の相談窓口に関する情報

介護サービス情報	厚生労働省「介護事業者・生活関連情報検索検索」 http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp 都道府県別の地域包括支援センター、介護事業所が検索できます。
介護の地域窓口	ワムネット「地域窓口」 https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ 市区町村の介護に関する窓口の情報を提供しています。
認知症の相談窓口	きょうと認知症あんしんナビ http://www.kyoto-ninchisho.org 京都府認知症コールセンター、認知症疾患医療センターなどの情報を提供しています。

3. 育児・介護休業法等に関する情報

育児・介護休業法について	厚生労働省「育児・介護休業法について」 育児・介護休業法の詳細を解説しています。 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html
職場における子育て支援	厚生労働省「くるみんマークについて」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/index.html 「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の設定を受ける制度などを紹介しています。
育児・介護休業給付金の内容と手続きについて	ハローワーク「育児・介護休業給付の内容及び支給申請手続きについて」 https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_continue.html#g2 育児・介護休業給付金の内容と支給要件、手続方法等を案内しています。
両立支援に関する情報	両立支援のひろば http://ryouritsu.mhlw.go.jp 事業主や働く方々に、仕事と家庭の両立に向けた様々な情報を提供しています。

4. 仕事と介護の両立に関する情報

仕事と介護の両立ポータルサイト	厚生労働省「仕事と介護の両立～介護離職を防ぐために～」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/index.html 仕事と介護の両立に関する様々な情報を提供しています。
男性介護者の支援情報	男性介護者と支援者の全国ネットワーク https://dansei-kaigo.jp 介護に関わる男性たちを支援する様々な情報を提供しています。

5. 仕事と育児の両立に関する情報

女性の多様な働き方支援	マザーズジョブカフェ https://www.pref.kyoto.jp/mothersjobcafe/ 女性の多様な働き方の支援を行うマザーズジョブカフェ情報サイトです。
京都府の妊娠・出産・子育て支援ポータルサイト	きょうと子育てピアサポートセンター https://kyoto-kosodatepia.jp 京都府内の子育て情報が検索できるサイトです。
仕事と育児の両立ポータルサイト	女性にやさしい職場づくりナビ https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp

6. 京都労働局雇用環境・均等室

「勤務先に介護休業や介護休暇を利用したいと申し出たが、認められないと言われた」など、育児・介護休業法に関するお困りごとなどについては、お気軽にご相談ください。なお、介護保険や地域の介護保険サービスについては地域包括支援センターへどうぞ。

〒604-0846
京都市中京区両替町通御池上ル金吹町 451
TEL 075-241-3212