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

＜ご確認ください！＞

「トモニン」を使用するためには、事前に「両立支援のひろば」に御社の介護休業関係の両立支援の取組を登録していただくことが必要です

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

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、人事部・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。

仕事と介護の両立を推進しています

仕事と介護はこうやって両立させる！５つのポイント

1	要支援、要介護家族がいることを職場に伝え、仕事と介護の両立支援制度を利用する。
2	介護サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」。
3	地域包括支援センターやケアマネジャーなど専門家に何でも相談する。
4	日頃から「家族と良好な関係」を築く。
5	介護を深刻に捉えすぎずに、「自分のための時間を確保」する。

ひとりで抱え込まない

介護の課題に直面したら、職場の上司や人事部、
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。

仕事と介護の両立について相談する窓口

職場の上司へ

社内の窓口があれば、記入してください。

0412-425-○○○○　　人事部　　●●●まで

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。

当社の仕事と介護の両立支援制度

制度	概要	制度の対象外となる方	取得できる日数・回数	取得のための手続き
介護休業	介護のために仕事を休むことができます。	勤続1年未満の方、週の所定労働日数が2日以下の方は対象外です。	要介護状態の対象家族１人につき、要介護状態に至るごとに１回、通算して93 日まで	開始予定日の２週間前までに申出書を提出してください。
短時間勤務制度	介護のために１日の所定労働時間を8時間縮する。	勤続１年未満の方は対象外です。	対象家族１人につき、通算93日間の範囲内	開始予定日の２週間前までに申出書を提出ください。
介護休暇	対象家の他の、１日を休む。			での申出も可能でその場合は事後にをしてください。
法定時間外労働の制限	１か月１年に超える が免除されます。	外です。	なし	予定日の１月前に請求書を提出しさい。
深夜業の制限	深夜業（午後10時から午前５時までの労働）が免除されます。	深夜に対象家族の介護ができる同居の家族がいる方は対象外です。	１回の請求につき１月以上６か月以内の期間 請求できる回数に制限なし	開始予定日の１月前までに請求書を提出してください。

＜ご確認ください！＞

これは記入例です。
御社の制度の内容に合わせて修正の上、ご活用ください。

●その他の制度

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。