



介護離職を防ぐ! 働きながらできる 事前準備ガイド

引用元:

厚生労働省「仕事と介護の両立支援」

内閣府「高齢社会白書」

JILPT(労働政策研究・研修機構)

なぜ介護離職が起きるのか?(公的データ)



毎年 約10万人が介護を理由に離職

(厚生労働省)



40~50代の離職が多い

(いわゆる「働き盛り世代」)



突発的に介護が始まる

仕事の調整が間に合わない



制度を知らないまま離職

介護に直面して離職する人が多数

引用元:厚生労働省「介護離職の現状」 <https://www.mhlw.go.jp/>

働きながら介護を続けるために必要な3つの視点



情報の整理

家族・状況



公的制度の理解

両立支援制度



職場との調整

早めの相談

→これらを"前もって準備"することで離職を大きく防げる

引用元:厚生労働省「仕事と介護の両立支援ガイドライン」

ポイント① 家族の状況整理(事前準備)

働きながらの介護は、まず情報整理から



家族の健康状態

現在の健康状態、持病、服薬状況



かかりつけ医・医療機関

主治医、通院先、診察券の保管場所



緊急連絡先

家族、親族、近隣の連絡先リスト



今後予測される変化

健康状態の見通し、介護の可能性



これらの情報共有は厚労省が推奨する

"介護の初動"

引用元:厚生労働省「在宅介護支援の基本」

ポイント② 最初に相談すべき窓口を把握



地域包括支援センターでできること:



要介護認定の相談



ケアマネ紹介



支援制度の案内



家族の介護相談窓口

厚労省は「**介護の入口は地域包括**」と明記

引用元:厚生労働省「地域包括支援センター」 <https://www.mhlw.go.jp/>

ポイント③ 公的制度を知る(仕事と介護の両立)

厚労省が提供している両立支援制度:



介護休業

最大93日



介護休暇

時間単位取得可



時短勤務

所定外労働の制限



フレックスタイム

柔軟な勤務時間



制度を使わずに離職するケースが非常に多いと指摘されている

引用元:厚生労働省「介護と仕事の両立支援制度」 <https://www.mhlw.go.jp/>

ポイント④ 職場と早めに情報共有する



JILPTの調査結果:

介護離職の多くは
「職場に相談できず、
急に両立不能になる」
ために起きる

必要な行動:

- ✓ 状況の変化を早めに共有
- ✓ 上司・人事担当者との調整
- ✓ 勤務時間の相談
- ✓ 業務量の再配分

引用元:JILPT「仕事と介護の両立に関する研究」

ポイント⑤ 在宅介護と外部サービスの併用

介護サービスの活用が"離職を防ぐカギ"

主なサービス(厚労省):



デイサービス



ショートステイ



訪問介護



福祉用具レンタル



ケアマネージャーによる調整

これらのサービス利用が、**仕事の継続に大きく寄与**

ポイント⑥ 緊急時の対応を事前に決めておく

突然の体調悪化に備えることが重要

必要な準備:



緊急時に駆けつけられる家族の分担
役割分担と連絡体制の確立



行政の緊急相談窓口の把握
地域包括支援センター等の連絡先



かかりつけ医の連絡先整理
医療機関の情報を一元管理



介護サービスの予備プラン
緊急時に利用できるサービスの確認

厚労省は"緊急時準備"が両立の重要ポイントと解説

引用元:厚生労働省「家族介護支援」

今日からできる事前準備まとめ

公的情報に基づく「離職を防ぐための行動」：



① 家族の情報整理(健康状態・医療・連絡先)



③ 要介護認定の流れを知る



⑤ 職場に早めに相談



② 地域包括支援センターを把握(最初の相談窓口)



④ 仕事と介護の両立支援制度を理解



⑥ 介護サービスの利用計画を準備



⑦ 緊急時の連絡・役割分担を決めておく



事前準備が、介護離職を防ぐ第一歩

総合免責事項（Comprehensive Disclaimer）

- i 本資料は、研修および一般的な情報提供のみを目的として作成されたものであり、特定の個人または団体に対する専門的助言（法律、税務、金融、投資、経営その他一切の専門的判断を含む）を提供するものではありません。
- ▲ 本資料に記載された内容は、作成時点において信頼できると判断した政府機関・公的機関等の情報に基づいていますが、**その正確性、完全性、適時性を保証するものではありません**。また、今後の法令改正、制度変更、経済環境の変動その他の事情により、内容が適合しない可能性があります。
- ☞ 本資料の内容に基づいて行われる一切の判断、行動、意思決定については、**利用者自身の責任において行われるもの**とし、本資料の作成者・提供者は、資料の使用または使用不能により直接的・間接的に生じた損害、結果、損失、不利益について、如何なる場合も**責任を負わないもの**とします。
- ⚠ また、本資料の内容は将来の結果を保証するものではなく、利用者が本資料をどのように利用するかに関して、当方は一切の関与・管理を行いません。利用者は、**必要に応じて専門家（弁護士、税理士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー等）に相談の上、自己の判断で対応するもの**とします。
- 👉 本資料の複製、転載、引用等は自由ですが、それらの利用により発生したいかなるトラブル、紛争、法的問題についても、**当方は一切の責任を負わないもの**とします。

✓ 利用者は、本資料の利用に関し、**当方が一切の責任を負わないことに同意のうえ、本資料を利用するもの**とします。