



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

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



緊急連絡先

家族、親族、近隣の連絡先リスト



かかりつけ医・医療機関

主治医、通院先、診察券の保管場所



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

介護が始まる前に確認が重要

地域包括支援センターでできること:



要介護認定の相談



支援制度の案内



ケアマネ紹介



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

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



かかりつけ医の連絡先整理

医療機関の情報を一元管理



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



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

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)
- ② 地域包括支援センターを把握(最初の相談窓口)
- ③ 要介護認定の流れを知る
- ④ 仕事と介護の両立支援制度を理解
- ⑤ 職場に早めに相談
- 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