

## 資-14 両立制度と介護サービスの組み合わせ例

社内の両立支援制度や介護保険制度等の支援やサービスを組み合わせることで、仕事と介護の両立環境を整えていきますが、どのような組み合わせ方があるのでしょうか。実際に仕事と介護を両立しながら働いている方々の事例等を元に、両立支援制度と介護保険制度等の支援やサービスの組み合わせの例を紹介します。

両立にあたって課題となりそうなことへの対応の例ですので、実際には、ご本人の働き方、要介護のご家族の状況、利用可能な職場の両立支援制度、介護保険サービスなどによって、状況は異なります。その点を踏まえながら、あくまでもひとつの例として参考にしてください。

実際に両立支援制度と介護保険サービス等の組み合わせを行う場合には、仕事と介護を両立していくことを前提にして、会社にあるどのような両立支援制度を利用するのかを人事労務担当者や上司に相談したり、どのような介護保険サービス等を利用するのかをケアマネジャー等の介護の専門職に相談したりして、自身の仕事や介護の状況や希望を踏まえて調整をしていきましょう。双方に相談することが大切です。

### 組み合わせ例

- ① 家で一人で過ごす時間を極力短くする
- ② 急な残業、出張時に介護サービスを柔軟に利用する
- ③ 特定の時間帯における体調不良に対応する
- ④ 自分の休息も確保しつつ両親を在宅で介護する
- ⑤ 遠方に住む老々介護の両親の在宅生活を支える
- ⑥ 要介護者を看取る
- ⑦ 入所施設を探す

### 組み合わせ例① 家で一人で過ごす時間を極力短くする

労働者：正社員 / 要介護者：要介護2 軽度の認知症

#### 課題

要介護の親の認知症が少しずつ進んできました。フルタイムで働いているので、昼間、家で一人にする時間が長くと不安です。

#### 解決方法例

親は日中、通所介護を利用し、自分は短時間勤務で早く帰ることができるようすることで、一人になる時間を極力減らす。

職場の両立支援に関する制度



介護に関するサービス・支援

● 短時間勤務制度 就業時間の調整に関する制度

→ 通所介護の送迎の送り出しに合わせて活用。

● 通所介護（介護保険） 施設などへ通うサービス

→ 月～金で利用。延長サービスも利用 ※延長加算（追加料金）。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 日中、事業所へ通う通所介護サービスを月～金に利用し、1日6時間位滞在することで、一人で過ごす時間がないように調整。
- 仕事が忙しい時期は、通所介護の延長サービスを利用し、残業にも対応。
- 通所介護は自宅まで送迎してもらえる場合が多く、短時間勤務制度を活用して、送迎時間に合わせて出勤時間を調整。

## 組み合わせ例② 急な残業、出張時に介護サービスを柔軟に利用する

労働者：正社員（残業や出張あり）／ 要介護者：要介護 4

### 課 題

出張や残業などが月に数回あり、要介護の親も状態が不安定です。状況に応じて介護サービスを柔軟に利用したい。

### 解決方法例

小規模多機能型居宅介護を利用。仕事や要介護者の状況に合わせて、通い、訪問、泊まりのサービスを柔軟に調整。送迎時間に合わせてフレックスタイム制度を活用。

職場の両立支援に関する制度



介護に関するサービス・支援

#### ●フレックスタイム制度

就業時間の調整に関する制度

→送迎の送り出し・迎え入れに合わせて活用。

#### ●半日単位の介護休暇制度

休暇・休業の取得に関する制度

→通院時に活用

#### ●小規模多機能型居宅介護（介護保険）

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス

→出張のある日は泊まりを利用。要介護の親の体調の悪い日は通いを訪問に変更。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 通い、訪問、泊まりのサービスを柔軟に利用することのできる小規模多機能型居宅介護を活用し、残業や出張時には泊まりを利用したり、通いの時間を増やすなど対応。
- 送迎の送り出し・迎え入れはフレックスタイム制度を活用して勤務時間を調整。
- 通院時には半日単位の介護休暇を活用して付き添い。

## 組み合わせ例③ 特定の時間帯における体調不良に対応する

労働者：正社員／ 要介護者：要介護 2 難病、脳梗塞の既往歴あり

### 課 題

親に持病（難病）があり、午前中は体調が不安定です。月数回の通院や、日々の食事準備・入浴などには介助が必要です。

### 解決方法例

フレックスタイム制度等を活用することで、午前中は自宅で見守り。夕食の準備や入浴介助は、訪問介護と通所介護を組み合わせ対応。

職場の両立支援に関する制度



介護に関するサービス・支援



医療に関するサービス・支援

#### ●フレックスタイム制度

就業時間の調整に関する制度

→母の体調が悪い午前中は在宅し、12 時出社・20 時退社で勤務。

#### ●在宅勤務制度

勤務場所に関する制度

→週 1 回、金曜日に利用。

#### ●通所介護（介護保険）

施設などへ通うサービス

→週 2 日（火曜・木曜）に通所し、食事や入浴サービスを利用。

#### ●訪問介護（介護保険）

自宅で受けるサービス

→週 5 日（平日）利用。 夕食の準備～食事介助と週 5 日のうち 1 日は自宅での入浴介助を依頼。

#### ●訪問診療

自宅で受けるサービス

→難病により通院が難しいため、訪問診療を利用。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 午前中は体調の悪い母を自宅で見守るため、勤務先のフレックスタイム制度を活用し、おおむね 12 時出社・20 時退社で勤務。
- 訪問介護を週 5 日（平日 17 時～18 時 30 分）利用し、夕食の準備から食事の介助を依頼。また週 1 日は自宅での入浴介助も依頼。帰宅が 20 時頃のため夕食は先に食べてもらう。
- 週 1 日、金曜日は在宅勤務制度を利用。在宅勤務中は同僚とチャットで相談をしたり、テレビ会議システムを活用して社内会議に参加。在宅勤務の日に訪問診療を利用。フレックスタイム制度を利用して、診察時間に合わせて勤務を早目に切り上げ。診察に同席して、医師に状況を確認したり、心配なことを相談。

## 組み合わせ例④ 自分の休息も確保しつつ両親を在宅で介護する

労働者：正社員 / 要介護者：父・要介護1、母・要介護3

### 課 題

介護が必要となってきた父と、認知症の母。両親も自分も、このまま一緒に在宅で暮らしていくことを希望していますが、平日働いているので、土日に二人の介護をするのが負担になってきました。

### 解決方法例

通所介護を利用し、父母だけで日中過ごすことによる、父の介護負担を軽減。月に1回、母について、週末に短期入所生活介護を利用して、自分の休息時間を確保。

職場の両立支援に関する制度



介護に関するサービス・支援

- 所定外労働の制限 **就業時間の調整に関する制度**  
→ 残業のないフルタイム勤務。
- 時間単位の有給休暇制度 **休暇・休業の取得に関する制度**  
→ サービスの契約、役所の手続き等に活用。
- 通所介護（介護保険） **施設などへ通うサービス**  
→ 父は週2日、母は週4回利用。食事や入浴サービスを受ける。
- 短期入所生活介護（介護保険） **短期間施設に泊まるサービス**  
→ 介護者の休息時間を確保するため、月1回、土日にかけて利用。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 父は週2回、母は週4回、通所介護を利用し、機能訓練や食事、入浴のサービスを受ける。日中、父母のみで過ごすため、父の介護負担の軽減も図る。
- 所定外労働の制限を利用することで、平日は毎日定時に退社し、休日勤務も免除。
- 自分の休息時間を定期的に確保するため、介護度の重い母のみ、月に1回、土日（2泊3日）に泊まりのサービスである短期入所生活介護を利用。
- サービスの契約や役所の手続き等は、時間単位の有給休暇を活用。

## 組み合わせ例⑤ 遠方に住む老々介護の両親の在宅生活を支える

労働者：正社員（要介護の家族と遠距離に居住） / 要介護者：要介護4

### 課 題

脳梗塞の後遺症で半身麻痺の父を高齢の母が介護しています。父は通所系のサービスを利用したがりません。父につきっきりの母への負担が大きく心配ですが、自分は遠方にいるため、頻繁に帰ることができません。

### 解決方法例

訪問系の介護サービスを毎日利用し、母の負担を軽減。誰かの目が入ることで、母の見守りにも。月に1回、介護休暇や積立休暇制度を活用して帰省。帰省した際には、近所の人に声をかけて見守りのお願い。

職場の両立支援に関する制度



介護に関するサービス・支援

- 介護休暇 **休暇・休業の取得に関する制度**  
→ 実家に月に1回、帰省する際に利用。
- 失効年次有給休暇の積立による休暇制度 **休暇・休業の取得に関する制度**  
→ 通実家に月に1回、帰省する際に利用。  
※介護休暇が法定では年5日までのため、介護休暇で不足する分は失効年次有給休暇の積立による休暇制度を利用。
- 自宅で受けるサービス
  - 訪問介護（介護保険）  
→ 週5日、着替え・排泄・入浴・食事の介助等。
  - 訪問看護（介護保険）  
→ 週2日、病状観察、水分・栄養管理、医療的ケア等。
  - 訪問リハビリテーション（介護保険）  
→ 日常生活動作の訓練。
- その他のサービス・支援
  - 近所の人の見守り  
→ 自分は不在のときに、見守りを依頼。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 母の介護負担も考え、通所介護を利用してほしいが、本人が嫌がるため、訪問系サービスを毎日利用することで、母の介護負担を軽減。
- 高齢の父母のみで暮らしているため、毎日、誰かの目が入るように。帰省した際には、近所の人に声をかけて、心配なことがあったら、連絡してもらうように依頼。
- 毎月1回、介護休暇や失効年次有給休暇の積立休暇制度を活用して帰省。

## 組み合わせ例⑥ 要介護者を看取る

労働者：正社員 / 要介護者：要介護2 → 要介護4（要介護認定の区分変更手続きを実施）

### 課 題

父が末期のがんで、余命1か月と宣告されました。在宅で看取りたいため、仕事を休んで介護に集中したいと思っています。

### 解決方法例

介護休業制度を当面1か月間取得。在宅で看取るため、24時間体制の訪問看護や在宅療養支援診療所を利用。訪問介護を毎日利用して、介護の負担を軽減。

職場の両立支援に関する制度

● 介護休業制度

休暇・休業の取得に関する制度

→ 在宅に戻るための準備や手続き、限られた最期までの期間、在宅で付き添うために1か月休業。

介護に関するサービス・支援

自宅で受けるサービス

● 訪問介護（介護保険）→ 週5日、食事の介助、清潔の保持（清拭やオムツ交換）等。

● 福祉用具貸与（介護保険）→ 介護用ベッド、車いす、スロープの利用。

医療に関するサービス・支援

自宅で受けるサービス

● 訪問介護（医療保険）→ 在宅での看護。24時間体制で緊急時にも対応。

● 在宅療養支援診療所からの訪問診療 → 24時間体制で緊急の往診にも対応。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 父を在宅で看取るために、介護休業を取得。退院に向けての調整や手続きを行う時から取得を開始し、亡くなるまでの1か月間休業。
- 在宅での医療体制は、24時間体制で看取りにも対応してくれる在宅療養支援診療所に診てもらうことにして、訪問看護も24時間体制で対応してくれるところへ依頼。
- 要介護認定も受けて、介護保険サービスで介護用ベッドや車いす、スロープを利用。
- 休業開始後、2週間を過ぎた頃、状態が悪化し、ほぼ寝たきりの状態に。要介護認定の区分変更手続きを行い、要介護4と認定。訪問介護を週に5回、利用し、食事の介助や清潔の保持を依頼。「介護など、何もかも自分で対応しようとするのではなく、介護保険サービスを上手く利用して、寄り添っているという感覚でいてください」と、ケアマネジャーからアドバイス。

## 組み合わせ例⑦ 入所施設を探す

労働者：正社員 / 要介護者：要介護5

### 課 題

母が骨折で1か月入院しました。もうすぐ退院する予定ですが、寝たきりの状態です。在宅で介護することが難しいため、施設を探したいと思っています。

### 解決方法例

入院中の面会や世話、施設を決めるための諸手続き、諸手続き等のために、介護休業を2か月取得。自宅から通いやすい場所に介護付き有料老人ホームを見つける。フレックスタイム制度を活用して、週1～2回、通勤途中、施設に寄る。

職場の両立支援に関する制度

● 介護休業制度

休暇・休業の取得に関する制度

→ 施設探し等のため2か月間取得。

● フレックスタイム制度

就業時間の調整に関する制度

→ 有料老人ホームに寄るために活用。

介護に関するサービス・支援

施設などで生活しながら受けるサービス

● 短特定施設入居者生活介護〈介護付き有料老人ホーム〉（介護保険）

→ 有料老人ホームに入居し、入浴、排泄、食事等の介護を受ける。

### 両立支援制度と介護保険制度等の組み合わせポイント例

- 入院中の面会や世話、退院手続き、施設入所手続きのために、介護休業制度を2か月間取得。
- 施設は、頻繁に会いに行きたいため、自宅近くの施設を数件見学。通勤途中の通いやすい場所にある施設を見つけることができた。
- フレックスタイム制度を利用して、週に1～2回は、朝や帰りに施設に寄って、顔を見に行く。
- 介護休業に入る前には、職場で仕事の引継ぎ等をしつかり行う。また、復帰前には、職場の上長と面談し、復帰に向けて不安に感じていることなどを伝える。