

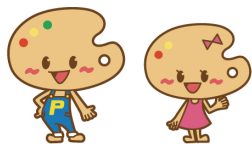
PALETTE news

会員とご家族の安心をサポート

見つかる「お得」、助かる「安心」。「お役立ち情報」はWEBにも満載!! <https://www.palette-net.com>

©一般社団法人パレット共済会 禁無断転載 お問い合わせ:TEL 0120-801-830(平日9:30~18:00)

本誌記載の情報は2023年9月1日現在のものとなります。都合により変更となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。



vol.113

秋
Autumn
2023



特集

新規契約

生命保険料切り替えキャンペーン

Topics & Information

介護と仕事の両立

「セゾンのふるさと納税」還元キャンペーン

Special Presents

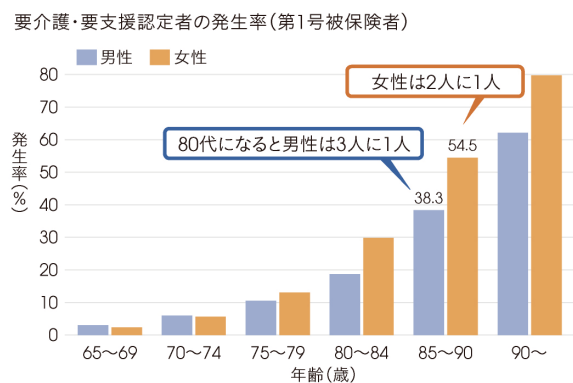
今月の
イチオシ
PRESENT

ごっつお便
FTコース 10名様



介護と仕事を両立するための3つのポイント

80歳代後半になると、男性の3人に1人、女性の2人に1人が要介護・要支援認定を受けています*1。親と離れて暮らす核家族や単身者が増加し、親の介護と自分の仕事を両立させるのは大きな課題となっています。いざという時に備え、介護と仕事を両立するためのポイントを考えます。



POINT 1 すぐに仕事を辞めない —まずは休んでみる—

介護と仕事の両立を基本線とし、職場の在籍を確保します。

(1) 離職後の生活を疑似体験できる

同じ人でも、介護が未経験の状況と経験を経た状況とでは判断が異なるのが一般的です。介護を経験するにつれ、介護と冷静に向き合えるようになるからです。また、介護を受ける親側も自身の老いを受け入れ、穏やかになっていきます。当初は退職しか思いつかなかった人でも、介護に慣れる過程で仕事との両立が現実味を帯びてきたり、親の介護状態が重篤すぎて手に負えず、専門家の力を頼るべきだと判断するようになったりします。

(2) 親が亡くなり介護が終わるケースも

介護に専念しようと退職しても、親が想定より早く寿命を全うしすぐに介護が終わる場合もあります。退職してしまえば職場復帰は困難ですが、在籍していれば職場に戻れるので、自身の収入等を確保できます。

(3) 介護休業など、国の支援策もある

まとまった休みが必要な場合は介護休業*2を利用します対象家族*3 1人につき、通算93日まで3回を上限として分割取得できます。その間は原則無給となりますが、その時に助けてくれるのが介護休業給付金で、給与のおよそ3分の2を給付してくれます。

また「親が緊急入院する」「ケアマネジャーと打ち合わせが

ある」など、短期間の休日が必要な場合は介護休暇によって1年間に5日間まで*4 会社を休めます。

それ以外にも、残業の免除、始業・終業時間を調整等、勤務時間短縮の制度もあり、始業前の介護、就業後の介護等で活用できます。

(4) 企業内制度も活用する

介護離職は企業にとっても人材流出という深刻な損失です。そのため、介護と仕事の両立を支援する独自制度を設け、働きやすい職場環境を整える企業が増えています。

例えば、パレット共済会では、介護にかかわる会員に対し次の制度を提供しています。

① 介護休職見舞金

会員が介護休職を取得し、30日以上経過した場合に給付されます。

適用	内容
介護休職見舞金	50,000円 (要介護対象者*5 1人につき1回のみ)

② 介護見舞金

介護することになった会員に対して給付されます。

適用	内容
介護見舞金	10,000円 (要介護対象者*6 1人につき1回のみ)

③ 提携介護付有料老人ホーム

会員が、提携する介護付有料老人ホームに入居する場合、割引特典を受けられます。

対象施設	内容
● ラークヒルズ札幌 ● 木下の介護 ● SOMPO ケア ● 東京海上日動ベターライフサービス	特典の内容は各施設により異なる

④ 郵便局のみまもりサービス

会員は、「郵便局のみまもりサービス」を優待料金で利用できます。

適用	内容
● みまもり訪問サービス ● 駆けつけサービス(オプション)	パレット共済会WEBサイトを参照

⑤ ニチイ学館 介護サービス

会員は、電話相談を無料で利用できます。

制度(③～⑤)の詳細は、パレット共済会のWEBサイトで確認できます。それ以外にも、企業内に独自制度がないかどうか、併せて確認しておきましょう。



POINT 2 人に相談する —ひとりで悩まない—

相談すべき相手として、次の(1)～(4)が挙げられます

(1) 地域包括支援センター

地域の高齢者の心身の健康の保持、生活の安定のための必要な援助を行い、保健・医療の向上、福祉の増進を包括的に支援する中核的機関で市区町村毎に設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが相談に対応し、高齢者のために介護予防・福祉を含めたサービスを継続的に提供しています。介護保険内の病気や障害だけでなく、日常生活上の相談にも応じ、経済的な問題、人間関係の問題、家族の状態など問題解決へ向けた業務も担っています。

(2) ケアマネジャー

要介護認定を受けた場合、ケアマネジャーによるケアプランの作成を受けられます(無料)。相談時に大切なのは、仕事を続ける意思を明確に伝えることです。さらに職場の状況(残業、出張の有無、勤務形態等)や両立支援制度の有無、会社での立場、上司や同僚の理解が得られそうかなど、できるだけ具体的に伝え、希望に沿うケアプランを実現していきます。

(3) 職場(労働組合、会社*7)

公的制度や企業内制度を、一番知りえる立場にある職場にも相談しましょう。職場側も具体的な相談によって、企業内制度を新しく作るきっかけになります。

周囲からの働きかけも大切です。周囲に相談できず、悩んでいる仲間がいるかもしれません。お互いを気遣う意識があれば、ひとりで問題を抱え込み孤立する社員を防げます。

(4) 介護経験者

実際に介護を経験された方にも相談すべきです。介護に向き合う過程で同じような悩みを抱えてきたはずだからです。経験者ならではの意見を聞けるでしょう。

相談相手は、ひとりでも多いほうがよいでしょう。不安なこと、辛いことがあれば、病院の医師や看護師、介護サービス事業所にも相談しましょう。友人や職場の同僚でも構いません。相談する人が多いほど、様々なアイデアがもらえます。ひとりで抱え込まないことが重要です。

POINT 3 自分で介護し過ぎない

介護サービスの利用に対して、「甘えていと思われるのではないか」と抵抗感を覚える人もいますが、介護はプロの力を借りることが大切です。

専門的な知識に基づく介護を受けることは、家族のためだけでなく、本人のためでもあります。家族の役割は、介護にまつわる手続きをしたり、本人に優しく接してあげたりすることです。すべてを自分でやろうとせず、周りの家族の理解や協力も得ながら、上手に介護サービスを活用します。

要介護者にも人生があるように、介護者にも「自分の人生」があります。自身の生活や健康を第一に考えることも必要です。決して一人で頑張り過ぎなくてもよいのです。家族の役割はマネジメントであり、自分で介護することではありません。

*1 出典:厚生労働省「介護保険事業状況報告」(2020年度・年報)
 *2 労働者が要介護状態(負傷、疾病または身体上も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)の対象家族を介護するための休業
 *3 配偶者(事実婚を含む)、父母(養父母を含む)、子(養子を含む)、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫
 *4 2人以上の場合は年10日、半日単位(所定労働時間の1/2)で取得可能
 *5 要介護対象者とは、公的介護保険制度の「要介護2以上」の認定を受けた会員の配偶者、会員の実父母、会員の配偶者の実父母、会員の子ども(ただし、会員が養子の場合は養親、会員の配偶者が養子の場合は養親)
 *6 要介護対象者とは、公的介護保険制度の「要介護3以上」の認定を受けた会員の配偶者、会員の実父母、会員の配偶者の実父母、会員の子ども(ただし、会員が養子の場合は養親、会員の配偶者が養子の場合は養親)
 *7 そもそも会社は、「介護を理由として人を解雇してはいけない」。介護と仕事の両立について相談された場合、「企業は社員が介護休業をとることを拒否してはならない」と法律で定められている。「育児・介護休業法」第12条 第1項 第2項