



認知症サポート
SOMPO
笑顔倶楽部

Supported by



未来へのそなえ

認知症共生社会実現に向けて

超高齢化社会の抱える問題のなかでも、差し迫って重要性が高い認知症や介護に関して正しい理解に向けたコンテンツをみなさまに定期的に発信していきます。

第13弾

「仕事と介護の両立」のポイント

職場でのコミュニケーションと公的制度的利用について

介護のはじまりはさまざまなか、ケースがあります。もしも家族の介護に関わるようになった場合、どのように「仕事と介護の両立」をすればよいのでしょうか。本記事では、両立のためのポイントを紹介します。

介護情報を知り、将来の備えや行動のヒントへ

介護に関わることになったとき、誰に頼るべきか、どこに相談すべきかわからない。さらに自身がどんな状況に直面しているかわからない。まさに「何がわからないか、わからない状態」になることがあります。

介護の情報を知っておくことは、このような状態を回避することにつながります。ここからは、「仕事と介護の両立」を実現するためのポイントを紹介いたします。

ポイント① 上司や同僚に介護状況をオープンにする



介護をしていると、休日だけでなく平日に対応する場面が出てくるため、仕事への影響が避けられません。このようなとき、一緒に働く上司や同僚が介護をしていることを事前に知っていれば、状況に応じて協力を得られやすくなります。

しかし、介護をしていることを知らない場合、「勤務態度がよくない」とみなされてしまう場合があるので、

また、介護の話はセンシティブな内容のため、上司と本人の間で考えや思いのすれ違い、誤った気遣いが起こりやすくなります。



そこで、日常的に介護に関する情報を共有したり、介護セミナーを実施したりすることで、介護の話題を話すきっかけが生まれます。



認知症サポート
SOMPO
笑顔倶楽部

Supported by



未来へのそなえ

認知症共生社会実現に向けて

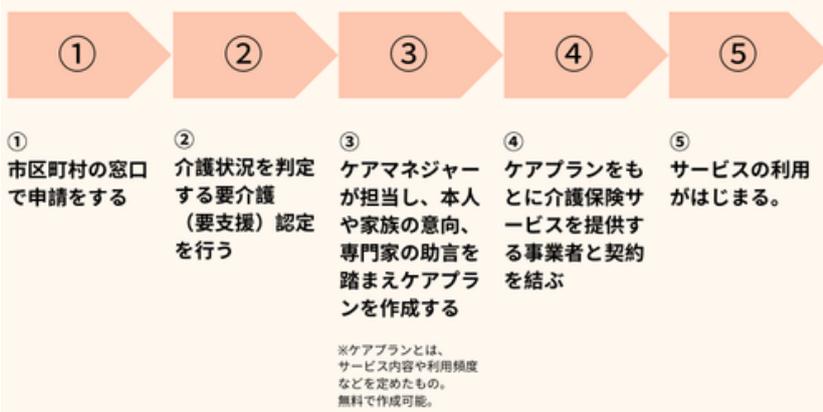
そうすることで、「職場で介護の話をしてもらいたい」という土壌が出来上がっていきます。介護をしていて人は、一人で抱え込まずに、「相談する、頼る」ことが大切です。職場の上司や同僚、職場環境を整備する方は、介護をしている人が仕事場にいることを想定しつつ、共有しやすい環境づくりをすることが重要です。

ポイント② 介護保険サービスを利用する



仕事と介護の両立においては、介護を一人でしすぎない状況をつくるのが大切です。そこで利用したいのが介護保険サービスです。

介護保険サービスの利用の流れ



介護保険サービスを利用する際は、地域包括支援センターや市区町村の窓口への相談・手続きが必要になります。介護保険サービスの申請は、介護を必要としている人が住んでいる居住地にある、地域包括支援センターで行います。具体的には、次のような手続きで行います。

介護に関する無料相談窓口

<https://www.wellbio.jp/>



介護のお悩みから施設紹介まで幅広くサポートします。

介護保険サービスを提供する事業者との契約前には、施設の見学をすることで、利用イメージをつかみやすくなり、不明点や不安点を解消することができません。また、サービス契約の際は、必ず家族が立ち会うようにしましょう。

家族の介護について、悩みや気になることがある場合、地域包括支援センターや市区町村の窓口、民間事業者の相談窓口でアドバイスを受けることができます。一人で抱え込まず、なるべく早めに相談をしましょう。

今回の記事は、 認知症サポート SOMPO 笑顔倶楽部 に掲載されている以下のURLより引用・転載しております。

「仕事と介護の両立」の手引き vol.2 ～職場でのコミュニケーション、公的制度の利用ついて～

<https://www.sompo-egaoclub.com/articles/topic/1707>