

情報を得られるのはココ!

● **地域包括支援センター（地域の相談窓口）**
 まず、相談をするならコチラ。高齢者のみなさまが住み慣れた地域で生活を継続できるようにするための拠点として、市町村が主体となって設置。場所がわからない場合は、まず各市役所（町役場）の介護保険担当課にお尋ねください。

● **愛媛県在宅介護研修センター**
 在宅での介護を支えるための研修を、毎月、約8～10講座開催しており、どなたでも参加できます。地域に出向いての出前講座や施設見学も積極的に対応しています。
【TEL】089-914-0721 / 【FAX】089-914-0732 / 【HP】有り

● **愛媛県介護実習・普及センター（県総合社会福祉会館内）**
 介護用ベッドや車いすなどの福祉用具、浴室・トイレなど住まいの改修モデルの展示のほか、専門の相談員が相談に対応しています。
【福祉用具相談】火・水・金 9時～16時、木 9時～12時
【住宅改造相談】木 13時～16時
【TEL】089-921-5140 / 【FAX】089-921-3398 / 【HP】有り

● **メディカサイト**
 愛媛県最大の総合介護情報サイト「メディカサイト」。地域に根ざした、特別養護老人ホーム、介護付有料老人ホーム、グループホーム等、わかりやすい情報が満載。
【HP】有り (http://www.medica-site.com)

● **認知症の人と家族の会 愛媛県支部**
 1980年結成。全国46都道府県の支部で、1万1千人の会員が「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指しています。愛媛県支部による電話相談を実施中。
【電話相談】月・水・金 9時～16時 / 【HP】有り
【TEL】089-923-3760 / 【FAX】089-926-7825

● **男性介護者と支援者の全国ネットワーク（略称「男性介護ネット」）**
 介護にかかわる男性は5年間で74%増加。全国組織ではありますが、孤立しがちな男性のコミュニティとして、介護に関する情報収集場所として広がっています。
【TEL・FAX】075-466-3306
【MAIL】info@dansei-kaigo.jp / 【HP】有り

● **愛媛県社会保険労務士会**
 育児介護休業法という法律の元、会社には必ず制度があります。会社の総務課・顧問の社会保険労務士・もしくはこちらの総合労働相談所にお尋ねください。
【電話相談】毎週月～金曜日 16時～19時
【来所相談】毎週月～金曜日16時～17時
【TEL】089-907-4868 / 【HP】有り

● **ファミリーサポートセンター**
 地域において育児や介護の援助を受けたい人で行いたい人が会員となり、育児や介護について助け合う会員組織。県内11市町に設置。（介護については松山市のみ）
【TEL】089-945-1008（松山） / 【HP】有り

職場で、あなたや部下は、仕事と介護の両立、できますか？

チェックリスト 

1. 従業員同士、上司部下の面談やコミュニケーションの時間が定期的にある。
2. 面談では、仕事だけでなく、プライベートの面についても話をする。
3. 子育て中の人でも継続して仕事をしている。
4. 従業員それぞれが、どんなプライベート環境（家族のこと等）が把握している。
5. 育児や介護を支援する制度の使い方を知っている。
6. 会社に、働き方の相談窓口や相談できる風土がある。
7. 育児や介護をしている人の評価は下がらない。
8. 必要に応じて（有給）休暇を取得できる。
9. 従業員同士で、業務の情報共有の仕方を明らかにしている。
10. 親の心身・経済状況を把握している。（かかりつけ医、預貯金通帳や重要書類等の確認）

何項目チェックがつけられましたか？
 「3つの心構え」で介護に備えることができます。

 知っておきたい「3つの心構え」

3つの心構え

仕事と介護の両立に必要な

心構え 1 対話

心構え 2 情報収集

心構え 3 お金

管理職なら知っておきたい!!

仕事と介護を両立できる時代です!

まずは今の状態を「チェック」しましょう 

愛媛県の高齢化率は全国で9位

全国のワーキングケアラ（仕事をしながら、親や子どもや障がいのある家族の介護看護をしている人）は、約270万人。
愛媛でも、働く人の8割が「今後（今も含めて）介護にかかわる」と答えています！（平成25年度ワークライフ・コラボ調査）

仕事と介護を両立できる時代です！

「仕事と介護の両立」は難しいことですが、業務改善のチャンスともなります。

3つどれも仕事の場においても必須な項目！ ビジネスパーソンだからこそ、「仕事と介護の両立」は、仕事で培ってきた能力（体力、情報収集力、コミュニケーション能力、問題解決能力等）を発揮し、家族と仕事をマネジメントできます！

【ご存知ですか？ 育児介護休業法】

育児休業と介護休業の違いを知る

「育児休業」は、従業員本人が育児を行うことを目的に取得しますが、「介護休業」は、従業員本人が介護を行うことだけが目的ではなく、仕事と介護の両立準備（介護認定の申請、介護施設の準備等）を行うための期間としても位置づけられています。

以下、『育児・介護休業法』で定めている概要をご紹介します。

1. 介護休業
2. 短時間勤務制度等の措置
3. 介護休暇制度
4. 法定時間外労働の制限
5. 深夜業の制限
6. 転勤の配慮
7. 不利益取扱いの禁止

詳細は、愛媛県社会保険労務士会もしくはワークライフ・コラボまでお尋ねください。

愛媛県社会保険労務士会

【電話相談】毎週月～金曜日 16時～19時

【来所相談】毎週月～金曜日16時～17時

【TEL】089-907-4868 / 【HP】有り

NPO法人 ワークライフ・コラボ

【HP】<http://www.worcolla.com>

制度は「必ず行使」するものではなく、困ったときに選択する一つであることを心がけましょう。

心構え 1

対話 ～コミュニケーション～

職場で プライベートも含めて、話ができる風土・雰囲気はありますか？ 仕事のモチベーションは、**仕事以外のことでの影響が大きい**のです。

プライベートも知ってくれている、という信頼こそ、会社への帰属意識へつながります。

また、誰がいつ時間制約ができるかわからない状況だからこそ、仕事の仕方（タイムマネジメント、属人化しない仕事の見える化、情報共有）を話し合い、考えましょう。

導入例

業務はペアワークで情報を共有する / 全員のスケジュールをイントラネット等で共有できる / 等

家族で 介護の可能性のある人（親等）とコミュニケーションの一環として、今後の話をしましょう。（親の年齢が若いから・・・は関係ありません）

“自己犠牲の精神”や、“こうあるべき”は、物事をうまく進めません。「どうするのが、みんなハッピーか」「自分はどうしたいのか」ということを家族で意見を出し合ってみましょう。

導入例

「介護プロジェクト」として、どんな生活を送るのが介護する側される側ともに一番幸せか、というゴールイメージを共有し、
・経済的負担（資金）はどれくらい必要か、
・時間配分は、
・どんな介護サービスがあるのか、
・そのために必要な人材の確保は、
など、介護について話し合う

心構え 2

事前の情報収集

情報はプライベートでも貴重な資源！
介護サービスは、子育て支援以上に幅広い支援がたくさんあります！

「家族が要介護状態になったとき、どこでどんな手続き・段取りをするか知っているか」という問いに「知っている」と答えたのは約3割。（ワークライフ・コラボ調査）何となく知っている（たぶんどうにかなる）、知らない、と答えた方が7割です。

情報を「仕事の知識」の一つとして知っておくと、自分のためはもちろん、部下や同僚が困ったときに効率的に対応できるようになります！

導入例

介護保険に加入する40歳を機に、社内研修にキャリア研修の一環として、介護知識を取り入れる

心構え 3

お金の備え

当たり前ですが、介護にはお金がかかります。

介護を理由に離職した人の8割が「精神的、肉体的、経済的に追い込まれて苦しくなった」と答えています。
いつまで、どのくらいかかるか見えづらい介護だからこそ、親の経済状況の把握と自身の収入源は持っておく必要があります。

導入例

会社で働き続けるための制度を利用したときに収入はどうか知っていますか？
エンディングノートやライフプランシートで今後の収入、今のたくわえを見る化する。
（市民講座等に参加してみましょう）