

主なツール利用者：従業員

## ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきこと ～突然、介護に直面したときに～

このチェックリストは…

★従業員(あなた)が、

★ケアマネジャーへ相談する際に、どのようなことをケアマネジャーに伝えるべきか、確認すべきかのポイントをまとめたツールです。

◆ケアマネジャーは介護の専門家であり、あなたが仕事と介護の両立を実現する上で欠かすことのできない存在です。

◆ケアマネジャーと良好な関係性を構築し、十分な情報共有を行うことが、仕事と介護の両立につながります。

※人事担当者から、介護に直面する可能性が高まる 40 歳代・50 歳代の従業員を中心に、研修資料などとしてお配りください。

### はじめに

- ✓ 介護に直面した際、あなたが最初に介護について相談する先は**地域包括支援センター**です。
- ✓ 地域包括支援センターでは、介護が必要な高齢者やその家族のために、介護サービスや日常生活に関する相談を受け付けています。
- ✓ 要介護者の**ケアプラン**を立てる**ケアマネジャー**も、地域包括支援センターや市区町村の窓口で紹介してくれます。

### \*\*\*地域包括支援センターとは?\*\*\*

地域包括支援センターは、中学校の通学区域におおよそ1施設ずつ設置されています。  
介護サービスの申請などは、**介護が必要な「高齢者の居住地」にある地域包括支援センターや市区町村の窓口**で行います。事前に、地域包括支援センターや市区町村の窓口の所在地や連絡先を調べておきましょう。

### \*\*\*ケアプランとは?\*\*\*

要支援認定、要介護認定を受けた人が介護サービスを適切に利用できるよう、その人の心身や家族の状況などを考慮しながら作成する介護サービスの計画書のことで、具体的には、利用する介護サービスの種類や内容、介護サービス事業者などを定めます。

### \*\*\*ケアマネジャーとは?\*\*\*

ケアマネジャーとは、介護分野における専門職であり、正式名称を「介護支援専門員」といいます。ケアマネジャーの仕事は、介護を必要とする個々の利用者の状況に応じて最適なケアを受けられるようにコーディネートすることです。具体的には、介護を必要とする人や家族の状況を適切に把握することや、ケアプランの作成、介護サービスを提供する施設・事業者との調整、介護サービスが適切に提供されているかどうかの定期的な確認などを行います。

## ◆ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべき3つのこと

ケアマネジャーに相談する際に確認しておくべきことは、「1 介護が必要な人について」「2 あなた自身について」「3 勤務先の両立支援制度について」の大きく3つに分けられます。

それぞれについてどのようなことを確認しておけばよいのか、チェックリスト形式で挙げています。

### 1 介護が必要な人について

介護が必要な人に関する情報は、主に「①介護のこと」「②生活のこと」の2つに分類することができます。その人の意思や健康状態等に沿った適切なケアプランを作成するためには、これらに関する具体的な情報をケアマネジャーに伝えることが大切です。

具体的には、以下のような情報を事前に確認しておくといでしょう。

#### チェックリスト ①介護のこと

- 食事のとり方や耳の聞こえ方、トイレ・排泄の変化
- 動く様子（歩き方、歩く速さ、つまづく、転ぶなど）の変化
- 物忘れの傾向（同じものを買ってないかなど）・頻度
- 既往歴や服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント
- かかりつけ医
- 子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無
- 在宅介護サービスの利用意向
- 介護施設への入居意向
- 最期はどこで暮らしたいと思っているか

#### チェックリスト ②生活のこと

- 1日、1週間の生活パターン
- 近所の友人や地域の活動仲間の存在
- 地域の民生委員や配達員など、家族や友人以外で親の安否を確認できる人の有無
- 趣味や楽しみ
- 好きな食べ物
- 生活に関する不安や悩み

## 2 あなた自身について

あなたに対するケアマネジャーの理解が深まることは、仕事と介護を両立するためのよりよい環境整備につながります。あなた自身の状況を把握することで、それを踏まえたケアプランの作成が可能になるからです。「介護経験の有無」や「介護を分担できる兄弟姉妹・配偶者などの有無」といった介護に関わるだけでなく、「1日や1週間の生活パターン」や「平均的な出勤時間・帰宅時間」といったあなた自身の生活や仕事の状況についても、より具体的な情報を伝えましょう。

### チェックリスト ①介護のこと

- あなたの介護に対する考え方
- あなたの介護経験の有無
- あなたが介護を担える時間帯
- 介護を分担できる兄弟姉妹・配偶者などの有無
- 介護サービスや介護施設を利用すること（親の介護を他人に任せること）への抵抗感の有無

### チェックリスト ②仕事や生活のこと

- あなたの1日や1週間の生活パターン
- あなたの健康状態・通院の有無
- あなたの家庭の状況（配偶者や子育ての状況など）
- あなたの仕事の状況（仕事内容、出勤時間・帰宅時間、残業の有無、出張の頻度、転勤の可能性など）

### 3 勤務先の両立支援制度について

仕事と介護の両立のためには、勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用することが有効です。ケアマネジャーには、「勤務先にどのような両立支援制度があるのか」「あなたがどの制度をどのように利用しようと考えているのか」などの情報を伝えましょう。

#### 【法定の両立支援制度】

- |   |                |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> 介護休業               | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> 介護休暇               | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> 所定外労働の制限           | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> 時間外労働の制限           | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> 深夜業の制限             | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> 介護のための所定労働時間短縮等の措置 | (利用意向: 有 ・ 無 ) |

(①短時間勤務、②フレックスタイム制度、③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ、  
④介護サービス費用の助成その他これに準じる制度)

#### 【勤務先にあるその他の両立支援制度】※ご自身でご記入ください。

- |                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> _____ | (利用意向: 有 ・ 無 ) |
| <input type="checkbox"/> _____ | (利用意向: 有 ・ 無 ) |

#### ～法定の両立支援制度について～

育児・介護休業法では、「働く人の仕事と介護の両立」のための各種制度の基準を定めています。正社員だけでなく、契約社員やパートなどといった有期契約労働者も、それらの制度を利用できます（一部、一定の要件を満たす必要のある制度もあります）。

⇒厚生労働省ホームページのサイト内検索で「平成 29 年 1 月 1 日施行対応育児・介護休業法のあらまし」と検索すると、「育児・介護休業法のあらまし」の閲覧ページが表示されます。介護関係の制度には、各項目の横に「介護」と表示していますので、該当ページをご確認ください。

本ツールは、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 雇用均等 > 仕事と介護の両立 > 仕事と介護の両立支援