

主なツール利用者：従業員

親が元気なうちから把握しておくべきこと ～突然、介護に直面しても困らないために～

このチェックリストは…

- ★従業員(あなた)が、
- ★「介護への事前の備え」の一環として、親の状況や親の住む地域の地域包括支援センターの情報などを確認・記録するためのツールです。
- ★あなた自身の親以外の家族(たとえば、配偶者の父母や祖父母など)に対しても用いることができる内容となっています。各自の状況に合わせてご活用ください。

※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。

留意点

- ◇ 個人的な情報を記載するシートです。お取り扱いには十分ご注意ください。
- ◇ 親の状況確認を継続して行うことが、親の行動面・健康面の変化などの把握につながります。定期的に確認し、その内容を本シートに記載しましょう。
- ◇ また、シートは毎回ファイリングするなどして保管しておきましょう。

1 まずは親が65歳、または自分が40歳になったら親と話し合う

介護は誰もが直面する可能性があり、「介護への事前の備え」はとても重要です。しかし、親が元気であるうちは、「親に介護が必要になったらどうするか」といった話題は親子間でもなかなか切り出しにくいものです。そこで、まずは親が介護保険の保険証が届く65歳を迎えたとき、あるいは、あなたが介護保険料を納付し始める40歳を迎えたときなどに、介護について話し合ってみてはいかがでしょうか。

2 親の状況を把握する

まずは、「もし親に介護が必要になったら」という視点で、親の状況を把握することから始めましょう。

対象者との関係	お名前	記入日
例① 実母	A子	平成●年●月●日
例② 夫の父	B男	平成●年●月●日
<u>こちらにご記入ください</u>	<u>こちらにご記入ください</u>	<u>こちらにご記入ください</u>

Q1 親の老後の生き方の希望は？

親自身が「老後の生き方」や「介護が必要になった場合の暮らし方」についてどのような考えを持っているかは、介護者が必ず知っておきたい情報です。親自身が具体的な希望を持っていないこともありますが、その場合には親子で話し合う機会を持つとよいでしょう。

※確認できたものから、□にチェックマークを入れてください。また、必要に応じて、四角い枠の中に確認した情報を書き込んでください。

介護が必要になった場合、誰とどのように暮らしたいか

子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無

在宅介護サービスを利用するか

介護施設に入居するか

最期はどこで暮らしたいと思っているか

延命治療を希望しているか

Q2 親の生活環境や経済状況は？

親の生活環境や経済状況を把握しておくことは、いざ介護に直面した際、自分自身がどのように親を支援していくか、親がどのような介護サービスを受けるかを判断するのに役立ちます。

親の1日、1週間の生活パターン

高齢になって、生活上困っていることや不便に感じている場所

親の経済状況(どれくらいの生活費で生活しているか、生活費を何でまかなっているかなど)

- 親の財産（預貯金、株式、保険、借入、年金など）

- 大切な書類（健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など）の保管場所

Q3 親の趣味・嗜好は？

親に介護が必要になったとき、親の趣味や嗜好についての情報があると、寄り添ってサポートする人にとっては大いに参考になります。ヘルパーなど、家族以外の人との協力も得やすくなります。

- 親の趣味や楽しみ

- 親の好きな食べ物

Q4 親の周囲の環境・地域とのつながりは？

親と離れて住んでいる場合、地域の人々の見守りや気づきが大きな助けになることも少なくありません。できるだけ、親の「地域とのつながり」も把握しておきましょう。

- 近所の友人や地域の活動仲間の名前・連絡先

- 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・連絡先

Q5 現在の親の行動面・健康面の状況は？

現在の親の行動面・健康面の状況はどうか。

耳の聞こえ方や物忘れの傾向、服用している薬やかかりつけ医などを確認しましょう。

- 食事のとり方

- 耳の聞こえ方

- トイレ・排泄

- 動く様子（歩き方、歩く速さ、つまづく、転ぶなど）

- 物忘れの傾向（同じものを買ってしまったりなど）・頻度

- 親の既往歴や血圧など

- 親の服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント

- 親のかかりつけ医

- 親の不安・悩み

3 介護を行う側の状況を把握する

兄弟姉妹・配偶者などと事前によく話し合い、お互いの状況を把握しておくことで、いざというときに親の介護に関する役割分担や体制を決めやすくなります。

親の介護については、兄弟姉妹間・夫婦間などでさまざまな意見が出るのが予想されます。兄弟姉妹間・夫婦間で出た意見を取りまとめる「最終的な意思決定者(※)」を事前に決めておくといでしょう。また、介護は兄弟姉妹間・夫婦間などで分担し、介護の負担が1人に集中しないようにしましょう。

※意思決定者は、必ずしも主たる介護者である必要はありません。

- 兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方

- 兄弟姉妹・配偶者の親との関係性

- 兄弟姉妹・配偶者の健康状態

- 兄弟姉妹・配偶者のそれぞれの家庭の状況（子育ての状況、他の要介護者の有無など）

- 兄弟姉妹・配偶者の仕事の状況（勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など）

4 地域包括支援センターの所在地や連絡先を把握する

実際に介護に直面した場合、中学校の通学区域におおよそ 1 施設が設置されている地域包括支援センターに連絡すれば、介護認定の申請手続きや介護支援サービスに関する情報を入手することができます。

介護サービスの申請は「本人の居住地」がベースになりますので、まずは親の住む地域の地域包括支援センターがどこにあるのかを把握しておくことが大切です。

市町村によっては独自の介護支援サービス(福祉器具のレンタルやおむつの支給など)を提供していることがありますので、必要に応じて活用するとよいでしょう。

- 親の住む地域の地域包括支援センターの所在地、連絡先

- 親の住む地域で利用できる各種介護支援サービス

5 あなた自身の勤務先の仕事と介護の両立支援制度を把握する

育児・介護休業法では、企業が整備すべき仕事と介護の両立支援制度を定めています。あなた自身の勤務先の両立支援制度を把握することは、仕事と介護を両立するための方法を検討する際に役立ちます。

勤務先の仕事と介護の両立支援制度の具体的な内容

勤務先にはどのような両立支援制度がありますか？

介護休業：

介護休暇：

上記以外の制度について、ご自身でご記入ください。

↓

_____：

_____：

_____：

上記の両立支援制度を利用する際の申請方法

～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・介護休業法のあらし」と検索すると、「育児・介護休業法のあらし」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](#)