

仕事をつづけながら介護をするために

裏面：介護ストレスチェックシート

在宅で介護を続けるためには、しっかりとした経済的基盤が必要です。
仕事と介護を両立するため、早めに相談して、介護保険サービスや両立支援制度をうまく活用し、ストレスを抱えこまないようにしましょう。

ポイント1 相談は早めに まずは地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の生活を支える区の相談窓口です。介護・福祉・健康・医療のことなど、まずは地域包括支援センターにご相談ください。
練馬区には、地域を担当する25か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センターの一覧
練馬区のホームページが表示されます



ポイント2 両立支援制度を活用する 職場の規定を確認

育児・介護休業法に基づき、会社などの事業主は、両立支援について就業規則で規定することになっています。職場の担当者に確認し、計画的に利用しましょう。

両立支援規定の例	
介護休業	要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限に取得できる。
短期介護休暇	年次有給休暇とは別に、要介護状態にある対象家族1人であれば年5日まで、2人以上であれば年10日まで、時間単位で取得できる。
所定労働時間の短縮等の措置	介護休業とは別に、短時間勤務、時差出勤、フレックスタイムなどの働き方をすることが、3年以上の間で2回以上利用可能。
所定外労働の制限	介護が終わるまで必要に応じて残業の免除を請求できる。
介護休業給付金	介護休業中に支給された賃金が所定の額を下回ったとき、支払われた賃金に応じた給付金が支給される。(国の制度)

介護休業制度 特設サイト

厚生労働省のホームページが表示されます



介護のストレスチェックシート

あなたは現在、介護やお世話をする事についてどのような考えをお持ちですか？
それぞれの質問について、1つだけ○をつけてください。

①介護やお世話のために、身体の具合が悪くなったことはありますか。	はい・いいえ わからない
②介護やお世話は、つらいと思いますか。	はい・いいえ わからない
③介護やお世話のため、自由に外出できないことがありますか。	はい・いいえ わからない
④介護やお世話のため、睡眠不足になっていますか。	はい・いいえ わからない
⑤介護やお世話のため、家事や仕事に影響が出ていますか。	はい・いいえ わからない
⑥介護やお世話のための出費が、経済的な負担となっていますか。	はい・いいえ わからない
⑦もう少し自分の時間がほしいと思いますか。	はい・いいえ わからない
⑧介護やお世話に対して、もう少しほかの家族が理解してくれれば良いと思いますか。	はい・いいえ わからない
⑨介護やお世話をするようになってから、家族関係が気まづくなったと思いますか。	はい・いいえ わからない
⑩介護やお世話のことで、相談できる専門家がいますか。	はい・いいえ わからない
⑪介護やお世話を代わってくれる人がいますか。	はい・いいえ わからない
⑫介護やお世話に関することで、グチを言い合える人がいますか。	はい・いいえ わからない
⑬あなたの介護やお世話に対して、ご本人は感謝していると思いますか。	はい・いいえ わからない
⑭これからも今までのような介護やお世話をしていこうと思いますか。	はい・いいえ わからない

記入したら、その内容をあなたが信頼するケアマネジャーや施設の相談員に見せてみましょう。良いアドバイスが得られるはずです。お近くの地域包括支援センターでもご相談に応じています。

介護ストレスチェックリストの見方

①か②に「はい」がある	⑭が「はい」	あなた自身が気づいていないストレスがあるかもしれません。どこかで無理をしていませんか。介護サービスの専門家に相談してみてください。
	⑭が「いいえ」「わからない」	相当なストレスがたまっているようです。介護サービスの専門家に相談するとともに、介護の方法を見直してみましょう。
①～⑨の「はい」の数と⑩～⑭の「いいえ」「わからない」の数の合計	合計3つ以上	解決策を一人でなく、誰かと相談して考えてみましょう。