

仕事と介護の 両立応援BOOK

1

本書作成の目的

2

仕事と介護の両立を
めぐる状況

3

介護離職に伴い
生じる生活上の課題

4

「仕事と介護の両立に
向けた3つのポイント」

5

「仕事と介護の両立」を
支える公的制度

6

大田区で活用可能な
社会資源



一般社団法人大田区支援ネットワーク
〒143-0015 東京都大田区大森西6-2-2 株式会社カラズ内
TEL : 03-5767-5215
<https://www.ota-shien.net/>
info@ota-shien.net



一般社団法人大田区支援ネットワーク

2021年3月発行

1	本書作成の目的
2	仕事と介護の両立をめぐる状況
3	介護離職に伴い生じる生活上の課題
4	「仕事と介護の両立」に向けた3つのポイント
5	「仕事と介護の両立」を支える公的制度
6	大田区で活用可能な社会資源

目次

1	本書作成の目的	P02
	(1) 本書作成の背景	P02
	(2) 本書作成の目的	P02
2	仕事と介護の両立をめぐる状況	P03
	(1) わが国における介護離職の状況	P03
	(2) 東京都における仕事と介護の両立をめぐる状況	P03
	(3) 大田区における仕事と介護の両立をめぐる状況	P04
3	介護離職に伴い生じる生活上の課題	P05
	(1) 介護離職に伴い自身が直面する課題	P05
	(2) 介護離職に伴い要介護の家族等との間に生じる問題	P05
	(3) 介護離職をする前に	P06
4	「仕事と介護の両立」に向けた3つのポイント	P07
	(1) 家族等の介護に「備える」	P07
	(2) 介護等が必要になったときに「相談する」	P07
	(3) 介護離職をしないために働き方を「見直す」	P08
	【参考】企業等における仕事と介護の両立支援策の重要性	P09
5	「仕事と介護の両立」を支える公的制度	P10
	(1) 育児・介護休業法に基づく支援制度	P10
	(2) 公的介護保険制度	P11
	(3) 「仕事と介護の両立」を支える様々な制度	P12
6	大田区で活用可能な社会資源	P14
	(1) 家族介護者支援ホームヘルプサービス	P14
	(2) 大田区社会福祉協議会	P14
	(3) 地域包括支援センター	P15
	(4) 大田区支援ネットワークについて	P16

1	本書作成の目的
2	仕事と介護の両立をめぐる状況
3	介護離職に伴い生じる生活上の課題
4	「仕事と介護の両立」に向けた3つのポイント
5	「仕事と介護の両立」を支える公的制度
6	大田区で活用可能な社会資源

1 本書作成の目的

(1) 本書作成の背景

世界のどの国も経験したことがないスピードで高齢化が進む日本。

高齢化に伴って介護が必要な方も増加し、介護は誰にとっても他人事ではない状況です。

そんな中、就労しながら介護を担う方が「本当は働きたいけれど仕事を辞めざるを得ない」という「介護離職」が社会問題となっています。介護を理由に離職した場合、経済的・肉体的・精神的困窮につながることも少なくありません。また企業側にとっても管理職を含む中核人材の流出は、経営状態の悪化等に直結する由々しき問題となっています。

そうした背景のもと、「これから介護と仕事の両立に直面しそうな方」や「いま直面している方」「直面している人が勤務する企業」の皆様にご協力いただきたい介護の知識や両立を支える制度、介護の実際などを一冊にまとめたのが「仕事と介護の両立応援BOOK」です。令和2年度大田区地域力応援助成事業の一環として作成しました。

大田区にお住まいの方やお勤めの方が、仕事と介護の両立が必要になっても安心して働き続けられるまちなるよう、ご活用いただければ幸いです。



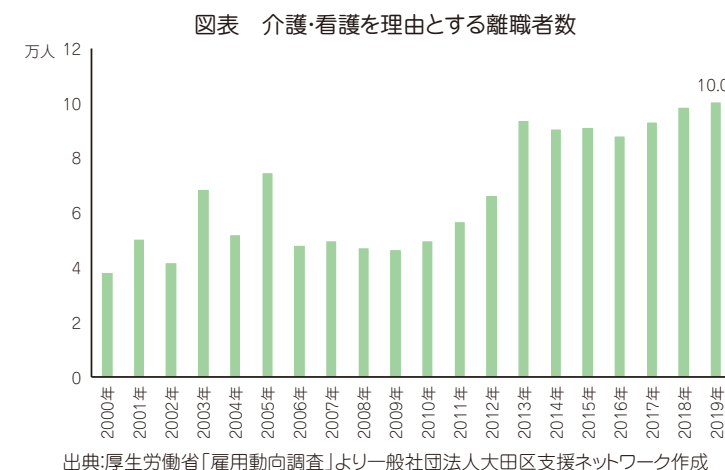
(2) 本書作成の目的

- 大田区在住・在勤の方を対象として、「介護離職」を含む家族介護に伴う様々な問題を啓発すること（お知りいただくこと）。
- 仕事と介護の両立に向けて活用可能な支援策（大田区内の社会資源や公的施策）や、身近な相談窓口について情報を提供すること。

2 仕事と介護の両立をめぐる状況

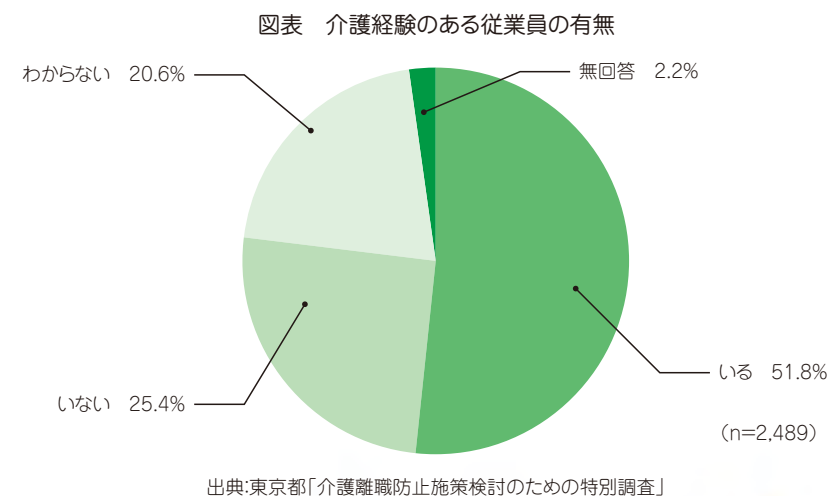
(1) わが国における介護離職の状況

わが国においては、「介護・看護」を理由として離職する労働者の数が増加する傾向にあります。2019年には約10万人が、「介護・看護」を理由として離職している状況です。



(2) 東京都における仕事と介護の両立をめぐる状況

今や、従業員が介護を行っている状況は珍しいものではなく、どのような企業等であっても従業員が介護離職をするリスクを抱えていると言えます。東京都が2017年に都内の企業等を対象として実施したアンケート調査によると、回答した企業等の51.8%が、介護経験のある従業員がいると回答していました。



2 仕事と介護の両立をめぐる状況

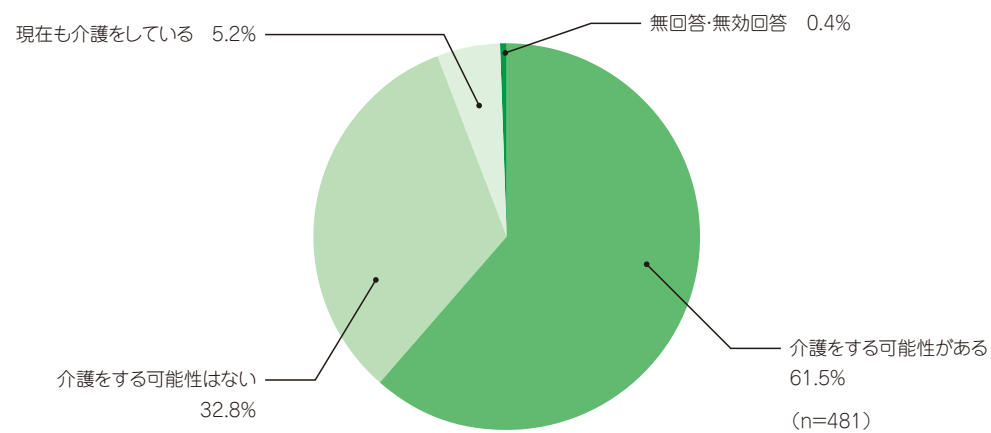
(3) 大田区における仕事と介護の両立をめぐる状況

介護離職者が増加している背景には、介護をすることに対して、多くの人々が不安を抱えていることがあると考えられます。一般社団法人大田区支援ネットワークが2017年に大田区内の企業で働く従業員を対象として実施したアンケート調査によると、今後5年間のうちに介護をする可能性がある人のうち、9割が介護をすることに対して何らかの不安を感じていました。

そして、具体的な不安としては、「どのくらいお金がかかるか分からない」「公的介護保険制度の仕組みが分からない」「将来の見通しを立てにくい」といったことが挙げられていました。

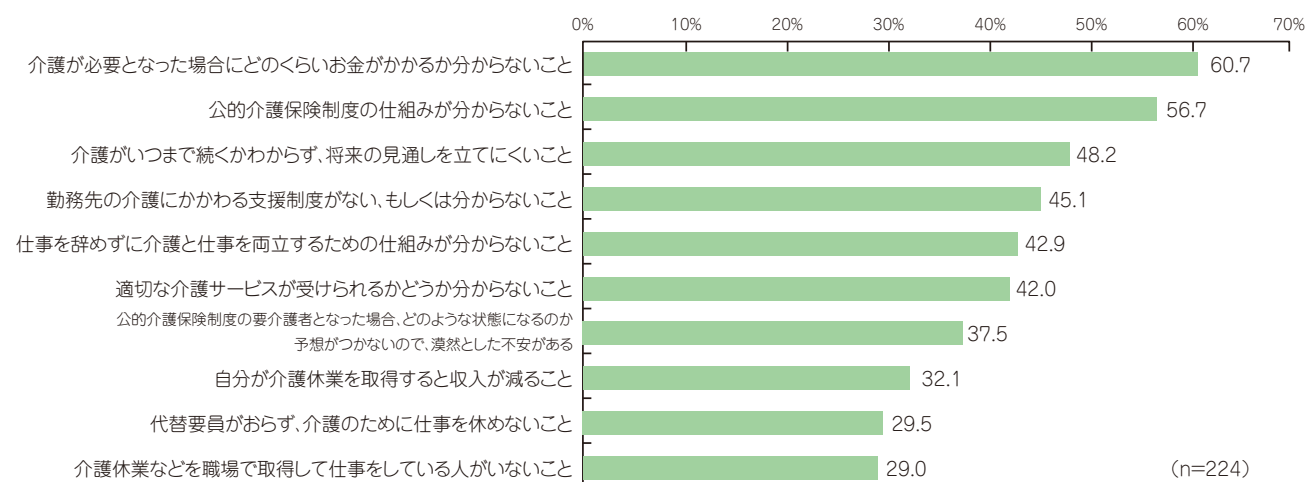
こうした現状を踏まえて、本書では、介護に対する不安を解消し、仕事と介護を安心して両立できる環境づくりに役立つ、様々な情報を提供していきます。

図表 介護をすることに対する不安の程度(今後5年間で介護をする可能性がある人)



出典:一般社団法人大田区支援ネットワーク「大田区内の中小法人における仕事と介護の両立に関するアンケート調査」

図表 介護に関して不安なこと(今後5年間で介護をする可能性がある人・回答割合上位10項目・複数回答)



出典:一般社団法人大田区支援ネットワーク「大田区内の中小法人における仕事と介護の両立に関するアンケート調査」

3 介護離職に伴い生じる生活上の課題

(1) 介護離職に伴い自身が直面する課題

介護離職に伴って多くの人々が直面する最大の課題の1つは、離職により給与等の所得が失われてしまう点にあります。自身の所得が失われた場合、貯蓄や介護を要する家族等の年金により生活をしていくということも考えられます。しかしながら、介護は育児等と異なりどの程度の期間続くか見通しが立ちづらく、介護費用だけでなく入院等による急な出費等が生じる可能性もあります。もし離職により所得が大幅に減少した状態となってしまうと、介護の長期化や不測の事態の発生などのために自身と介護が必要な家族等が急速に生活困窮状態に陥ってしまう恐れがあります。

また、基本的に介護は24時間365日の対応が求められます。日中の食事や入浴の介助などのほか、早朝や夜間であっても排泄等の介助は必要となり、誤嚥や転倒防止に向けた見守りのため、外出もままならない状況が続きます。仕事を辞め、介護に専念するということは、常に自宅に居ながら、気を抜けない環境が継続するということであり、自身の健康状態の悪化や社会とのつながりの減少(社会的孤立)などの問題も懸念されます。



(2) 介護離職に伴い要介護の家族等との間に生じる問題

介護離職は、離職した本人のみならず介護を受ける側に対しても大きな影響を及ぼす可能性があり、介護を受ける側にとっても介護者が仕事を辞めて介護に専念するということが、生活の質(QOL)の向上につながるとは言いづらい面があります。

例えば、まず考えられる問題として、「質の高いケアを受ける機会の喪失」ということが挙げられます。認知症の人のケアや身体介護等については、専門的な知識や技術が必要であり、介護福祉士等の専門職はそうした技術等に精通をしています。しかしながら、家族介護者は専門技術を有していないケースが多く、認知症の周辺症状にうまく対応できなかったり、介助時に要介護者の身体に負担をかけ、事故等が発生する可能性もあります。

また、(1)に記載したような問題のため、家族介護者の心身の負担が高まると、介助時の対応や声掛けが荒くなったり、最悪の場合、ストレスが高じて虐待等に至ってしまうことも懸念されます。



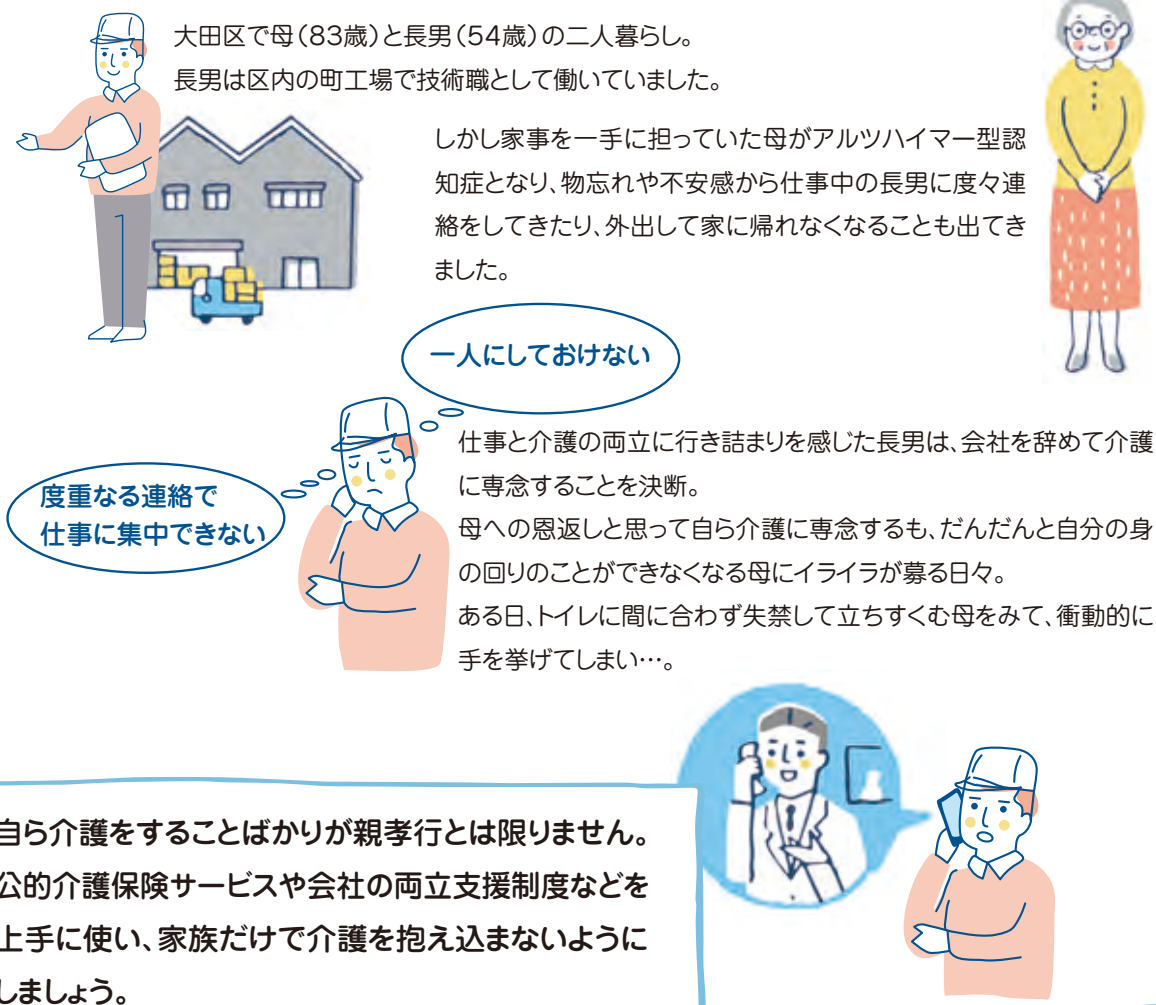
3 介護離職に伴い生じる生活上の課題

(3) 介護離職をする前に

大切な親や家族等が要介護状態となった場合、仕事を辞めてでも、その介護に専念したいと考えるのは無理からぬことと言えます。しかしながら、介護のために仕事を辞める「介護離職」については、(1)や(2)で記載したように自身と介護が必要な家族等のQOLにマイナスの影響を及ぼす可能性もあります。そのため、実際に離職をする前にその必要性や意義、生計をいかに立てて行くかといった点について、十分に考慮することが求められます。

併せて、自身や家族等だけで結論を出すのではなく、勤務先や行政、地域包括支援センターにどのように介護を行うべきか、仕事と介護の両立ができないか相談をし、力を借りることが重要になります。

認知症の母を一人にしておけず離職して介護することに。 恩返しのつもりが虐待へ!?



大田区で母(83歳)と長男(54歳)の二人暮らし。
長男は区内の町工場で技術職として働いていました。

しかし家事を一手に担っていた母がアルツハイマー型認知症となり、物忘れや不安感から仕事中の長男に度々連絡をしてきたり、外出して家に帰れなくなることも出てきました。

一人にしておけない

仕事と介護の両立に行き詰まりを感じた長男は、会社を辞めて介護に専念することを決断。

母への恩返しと思って自ら介護に専念するも、だんだんと自分の身の回りのことができなくなる母にイライラが募る日々。

ある日、トイレに間に合わず失禁して立ちすくむ母をみて、衝動的に手を挙げてしまい…。

度重なる連絡で
仕事に集中できない

自ら介護をすることはばかりが親孝行とは限りません。
公的介護保険サービスや会社の両立支援制度などを
上手に使い、家族だけで介護を抱え込まないように
しましょう。

4 「仕事と介護の両立」に向けた3つのポイント

(1) 家族等の介護に「備える」

家族等が要介護状態となった場合であっても、現在の仕事を辞めることなく、「仕事と介護の両立」を進めていくためには、いざという時に備え、平素から様々な準備や情報収集を進めていくことが求められます。事前準備や情報収集については、下記のような点を押さえておくことが重要になります。

① 介護休業や介護保険など「使える制度」に関する情報収集

家族等に介護が必要になった場合、要介護者が一定の年齢以上であれば、介護保険法に基づく公的介護保険サービスが利用できます。介護保険サービスには、訪問系・通所系・短期の宿泊系・施設入所系などのサービスのほか、サービスの利用等に関する相談(居宅介護支援)、福祉用具のレンタル、住宅のバリアフリー化に向けた住宅改修など、要介護者の状態に応じて様々なサポートを受けることができます。

また、こうしたサービスの利用に向けた様々な調整のため、仕事を休まなければならない事態も生じます。その際、国の定める介護休業制度(対象家族1人につき3回まで、通算93日まで休業可)を利用することが可能です。こうした制度の詳細まで理解しておく必要はありませんが、いざという時に活用可能な制度があるということをあらかじめ知っておくことが重要です。

② 勤務先や地域における相談先の確認

介護保険サービスの利用や介護休業の取得に向けては、介護保険サービスであれば、区役所や地域包括支援センターが相談窓口になり、介護休業については勤務先の人事・労務・総務関連部署に相談するケースが一般的と考えられます。いざというときに慌てて時間を浪費しないためにも、制度に関する情報収集を行うとともに、最寄りの相談窓口をあらかじめ確認しておくことも重要になります。

③ 介護に必要な費用の想定

介護が必要になった際に、どのくらいの費用が必要になるか想定しておくことも重要になります。在宅介護サービスを利用して自宅での生活を継続するのか、施設に入所するのか、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅に入居するののかによって必要になる費用は大きく異なります。また、要介護者が近隣に住んでいるか、遠方にいるかといった点でも必要な費用額は変わってきます。

こうした点を考慮しながら、介護が必要になった際にはどのくらいの費用が必要になるかをあらかじめ想定し、その費用の確保に向けた準備をしておくことも重要になります。なお、必要に応じて、要介護状態となった際に利用可能な資産(貯蓄など)の状況についても、家族の中で話し合いをしておくことも求められます。

上記①～③に加え、家族・親族の間で介護や費用の支出、行政等との調整などの面でどのような役割分担を行うか、勤務先における仕事と介護の両立支援策といった点についても検討や情報収集をしておくことが重要になります。

4 「仕事と介護の両立」に向けた3つのポイント

(2) 介護等が必要になったときに「相談する」

事前の準備や情報収集に加え、いざ家族等に介護が必要になった場合には、家族・親族の中で問題を抱え込まず、介護の専門家（地域包括支援センターや居宅介護支援事業所）や行政機関へ積極的に相談し、助言を受けることが重要になります。

特に初期段階では、介護が必要な家族が住む地域の自治体や地域包括支援センターへ相談し、要介護認定の申請を行うとともに、居宅介護支援事業所のケアマネジャーと契約し、介護保険サービスの利用に向けたケアプランの作成、個々のサービス事業者の選定などをケアマネジャーと共に行うことになります。認定の申請から実際にサービスが開始されるまでには、仮に諸手続きが順調に進んだ場合でもおおむね1,2か月程度の時間を要します。そのため、できるだけ早い段階で介護休業を取得するなどして時間を確保し、自治体等への相談などを進めていくことが求められます。

また、居宅介護支援事業所への相談においては、介護が必要な家族がどのような状態になってもらいたいのか、そのためにどのような事業所にサービスを提供してもらいたいかなどの要望を伝えるだけでなく、あなた自身が仕事と介護の両立を考えていること、家族で対応できる介護量、介護費用の想定といった点についても率直に伝え、

(3) 介護離職をしないために働き方を「見直す」

特に要介護者が在宅での生活を継続する場合、介護保険サービスを利用したとしても、土日祝日や夜間・早朝などにサービスが空白となる時間帯が発生するケースがあります。また、平日の日中時間帯であっても、要介護者の急な体調変化等により、家族等の付き添いが必要となるケースも生じます。

介護離職をせずに、このような空白の時間帯や体調悪化時などに対処していくためには、介護休業を取得するとともに、具体的には下記のような形でこれまでの働き方を見直すことも必要になります。

- 労働時間の削減：残業や休日勤務の抑制、フルタイムから短時間勤務への切り替え
- 勤務場所や勤務時間帯の変更：テレワーク勤務、時差出勤、夜勤等の抑制
- その他の対応：
勤務時間等が不規則な部署からの異動、長期出張の抑制、転居を伴う異動の抑制 など

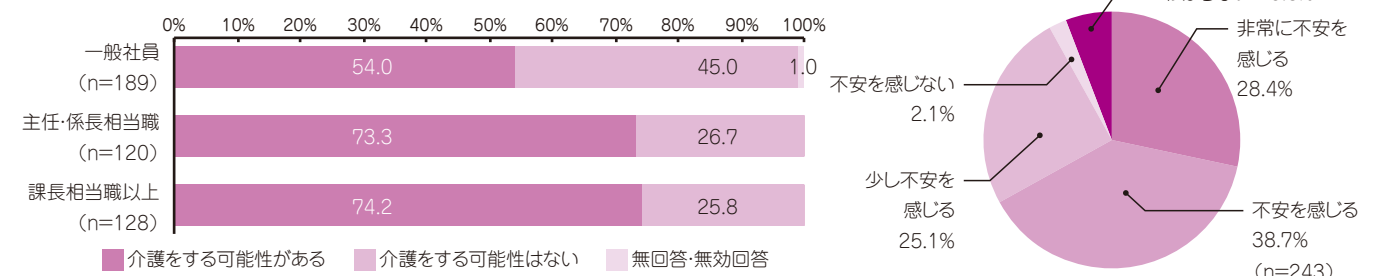
こうした対応については、あなた自身の裁量の範囲で実践できるものばかりではないと考えられます。そのため、家族等の介護が必要になった後、できるだけ早い段階で勤務先の上席者や人事関係部署に相談し、適切な配慮を求めていることが重要です。

【参考】企業等における仕事と介護の両立支援策の重要性

大田区支援ネットワークが2017年に区内企業の従業員を対象に実施したアンケート調査によれば、全回答者の約6割が、今後、家族等の介護に従事する可能性があると回答しています。また、その割合は年代別では40歳以上、職位別では「主任・係長相当職」および「課長相当職」で7割を超えています。さらに、回答者全体の約9割が介護に対して不安を感じているとの結果が見られます。

この調査結果からすれば、企業等の屋台骨を支えているミドルマネジャー層において特に介護離職の可能性が高いと言え、あくまで個人的な事情としてとらえられがちな「介護離職」の問題は、実際には企業等にも大きな影響を及ぼす、一種の経営上のリスク要因であると考えられます。

図表 職位別に見た介護の可能性（今後5年程度・左グラフ）および介護に対する不安（右グラフ）



出展: いずれも(一社)大田区支援ネットワーク「大田区内の中小法人における仕事と介護の両立に関するアンケート調査結果報告書」

上記の年代や職位の回答者においては、企業等に対して介護休業等の充実や介護休業が取得しやすい職場環境づくり、柔軟な働き方（短時間勤務やフレックスタイム制度など）の導入を希望する意見が多くなっています。経営者においては、こうした従業員のニーズを踏まえ、仕事と介護の両立を支援するための取組を進めていくことが重要になります。

併せて、調査結果からは働く人々の間で様々な支援制度の周知が進んでいない様子もうかがえました。そこで40歳となり初めて介護保険料を納付する機会をとらえ、従業員を対象とした介護保険制度や社内の両立支援施策、公的な相談窓口などに関する情報提供を進めることが求められます。

なお、厚生労働省のホームページでは、企業等が仕事と介護の両立支援策を導入する際に活用可能な様々なツールが公開されています。また、支援策の導入に向けた無料コンサルティングや支援策を整備した企業等に対する補助金などのサポートもあります。従業員の介護離職を防ぎたいと考える企業等においては、こうした国の支援を積極的に活用しながら、両立支援のための環境を整えていくことが考えられます。



厚生労働省ホームページ「仕事と介護の両立 ～介護離職を防ぐために～」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/index.html)
厚生労働省委託事業ホームページ「中小企業のための育児・介護支援プラン導入支援事業」
(<http://ikuji-kaigo.com/lp/kaigo/>)



5 「仕事と介護の両立」を支える公的制度

(1) 育児・介護休業法に基づく支援制度

介護のために仕事を休むことができる国の制度があります。それは会社の制度ではなく、「育児・介護休業法」によるもので、基本的に全ての雇用保険に入っている人（非正規やパートも含む）が対象になります。

制度	概要
介護休業	会社に申し出ることによって休みがとれます。要介護状態にある家族一人につき通算93日までで、一度にとってもいいですし、数回に分けて（上限3回まで）取得することもできます。この休業は自らが介護をするためのものではなく、介護を受ける家族の環境を整えるための休業（ケアマネジャーへの相談、行政手続き、入所施設探し等）です。
介護休暇	要介護状態にある家族1人なら年に5日まで、2人以上なら年に10日まで、1日または半日単位で取得できます。これは家族の通院に付き添うやケアマネジャーとの面談に同席する等介護に充てるための休暇です。 ●対象家族の範囲：配偶者（事実婚を含む）・父母・子・配偶者の父母・同居しかつ扶養している祖父母、兄弟姉妹、孫

そもそも「うちの会社には介護休暇制度はない。」と思っている人も多く、介護のために離職を考えてしまうこともあるかもしれません。しかし、繰り返しになりますが、これは国の制度です。失業した時に給付金がでるのと同じように介護をするための休業が認められているのです。また、休業だけではなく、介護と仕事を両立できるような措置を講じることが会社に義務づけられています。

休業・休暇以外の各種制度

短時間勤務等の措置	①短時間制度②フレックスタイム制度③時差出勤制度④介護サービス費用の助成いずれかを事業主は講じなくてはなりません。
法定時間外労働の制限	1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働が免除されます。
深夜業の制限	深夜業（午後10時から午前5時までの労働）が免除されます。
転勤に対する配慮	就業場所の変更によって、介護に困難が生じる場合、事業主は配慮しなくてはなりません。

そして、事業主は介護休業の申し出や取得を理由として解雇などの不利益な取り扱いをしてはいけないことになっています。

介護休業給付金

介護休業期間中は会社に支給の制度がない場合、無給となってしまいますが、一定の要件を満たすと介護休業給付金がうけられます。

要件	「介護休業を開始する前2年間に12か月以上雇用保険に加入していること」です。これに加えて有期労働者は同一の事業主の下で1年以上雇用が継続しており、かつ、介護休業開始予定日から起算して93日を経過する日から6か月を経過する日までに、その労働契約（労働契約が更新される場合にあっては、更新後のもの）が満了することが明らかでないことが必要です。
金額	「賃金（日額）×休業日数（最大93日）×67%」 ただし、会社から80%以上賃金が支払われている場合は給付はありません。また、13%を超えて支払われている場合も収入額に応じて支給額が減額される場合があります。目安としては賃金が平均して月額15万円の場合、支給額は月額10万円程度、賃金額が20万円の場合、支給額は13.4万円程度となります。

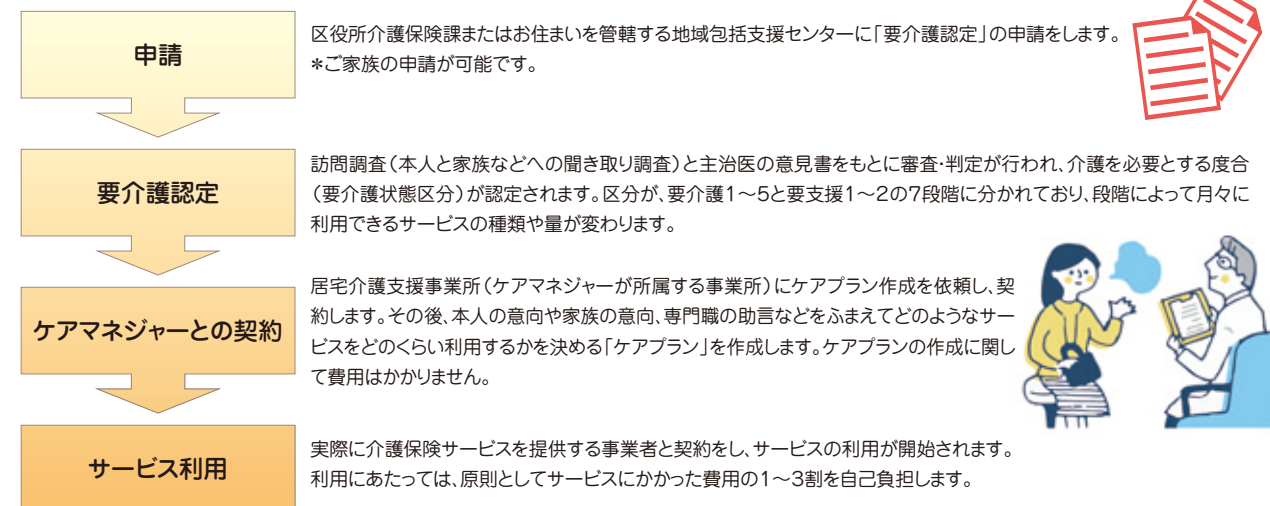
私はどうなのかな?と気になっても会社に相談しにくい場合はハローワークや社会保険労務士等の専門家に相談してみましょう。

(2) 公的介護保険制度

私たち日本国民は、40歳になると介護保険制度に加入します。

そして介護が必要であると認定された場合には、介護保険制度による介護サービスを利用することが可能です（但し、40～64歳の場合には老化が原因とされる特定疾病（16種類）により介護が必要であると認定された人）。

利用までは以下のような流れになります。



分類	目的	介護サービス
自宅で受けるサービス	日常生活の手助けをしてもらいたい	●訪問介護（ホームヘルプサービス） ●訪問入浴介護
	自宅でリハビリや看護などを受けたら、相談などをしたい	●訪問リハビリテーション ●訪問看護 ●居宅療養管理指導
	24時間対応してほしい	●定期巡回・随時対応型訪問介護
施設などに出かけて受けるサービス	施設に通いたい	●通所介護（デイサービス） ●通所リハビリテーション（デイケア） 等
	短期間施設に泊まりたい	●短期入所生活介護（福祉系ショートステイ） ●短期入所療養介護（医療系ショートステイ）
	通い訪問・泊まりなどを組み合わせたい	●小規模多機能型居宅介護 ●看護小規模多機能型居宅介護
施設などで生活しながら受けるサービス	生活介護を中心に受けたい	●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム） ●特定施設
	リハビリを中心に受けたい	●介護老人保健施設
	医療を中心に受けたい	●介護療養型医療施設 ●介護医療院
生活環境を整えるためのサービス	福祉用具を利用したい	●福祉用具貸与 ●福祉用具購入費の支給
	自宅を改修したい	●住宅改修費の支給

5 「仕事と介護の両立」を支える公的制度

(3)「仕事と介護の両立」を支える様々な制度

老後や死後のことは様々な不安がありますが、法律でそれを解決することもできます。ただし、認知症になってしまうと法律行為ができなくなってしまうので、早めの準備がポイントです。

◆「入院してしまった」「高齢で外出が不自由だ」 財産管理契約

このような時、ちょっとしたお買い物を頼むのは口頭ですみますが、役所に届け出をしなくてはならない、証明書を取得しないと手続きが進まない、銀行にいつ支払い・お金を引き出したい等を誰かに頼むためには法律の根拠が必要です。その都度**委任・代理契約**をすることもできますが、毎回書類を作るのは大変です。そのような時は事前に一連の手続きがお願いできる**財産管理契約**を結んでおくといでしょう。財産管理契約は①お願いしたい人を決め、②お願いしたい各種手続きを一覧にして、③期間や報酬、報告の方法などを決めます。一人暮らしで健康に不安がある人はあわせて**見守り契約**をしておく、用事がなくても定期的に訪問してもらえるようになります。

◆「認知症になってしまった時の生活が心配」 成年後見制度

もし、認知症になってしまったら、日々の生活には人の助けが必要になります。その心配をカバーしてくれるのが後見制度です。まだ元気な時にもしも認知症になってしまったら、誰に・何をお願いしたいかを決めておくことが**任意後見制度**です。一方で何の準備もしないままに認知症になってしまった場合でも家庭裁判所が法律に決められた事柄をサポートしてくれる専門家等を付けてくれます。それを**成年後見制度**といいます。誰にサポートしてもらえたら安心でしょうか。財産管理契約と合わせて任意後見契約を事前に結んでおけば、認知症になる前からずっと自分が選んだ信頼できる人に老後の生活をサポートしてもらうことができます。また、自分の老後や介護等に備え、保有する不動産や預貯金などを信頼できる家族などに託し、管理・処分を任せる**家族信託**という制度もあります。これは認知症であるかにかかわらず、使える制度で、事前に契約しておき即時もしくは条件を付けて開始することができます。後見制度と信託制度はお願いできる内容が少し違ってきます。自分の状況にあった制度を選択するといでしょう。

◆「人生最後の時が心配」 尊厳死宣言書

人生最後の時を病院で迎えることになる場合、お医者さんはできるだけ、命をつなぎとめる努力をしてくれます。そのような時に余計な延命治療をしないでほしいと事前に意思表示しておくことが**尊厳死宣言書**です。家族の人はなかなか「そろそろ逝かせてあげて下さい」とは判断できないものです。人生最後の決断を事前に表明しておけば家族の背中をそっと押してあげることができます。

◆「お葬式のこと心配」 死後事務委任契約

お葬式は生きているうちに自分で**生前契約**しておくことができます。その場合はそのことを残された人に知ってもらうようにしておく必要があります。また、誰かにお葬式のことを任せたいと思った場合は**死後事務委任契約**をしておきましょう。お葬式の他にも死後の手続きは色々あります。それらお願いしたいことをリスト化して、まかせたい人に生前にお願いする契約です。ペットの世話もこの契約でお願いできます。この点、遺言書に「〇〇をあげるの、ペットの世話をお願いします」(**負担付き遺贈**)とする場面も見受けられますが、遺贈でお願いすると、相手方が「〇〇もいないから、ペットの面倒もみられない」と判断することもあるので、確実とはいえません。死後事務委任契約では、死後の医療費の清算など、家族が高齢で外出が難しい場合や、役所への届け出など他の家族が忙しくてなかなか平日に事務手続きに動き回れないといった心配も解決することができます。

◆「遺言」 遺言

私のうちはおめないだろうから、遺言は必要ない。と思われる方もいるかもしれませんが、遺言には「争いごとを防止する」に加えて「死後の手続きを明確にする」効果もあります。相続人の確定や財産の一覧を明記することになるため、残された人たちが、やらなくてはいけないことを確実に把握できるからです。近年の法律改正で自筆証書遺言の作成、保管がしやすくなりました。ただし、遺言は形式と指定できる事項が決まっているため、自分で作成した遺言も一度は専門家に見てもらおうといでしょう。

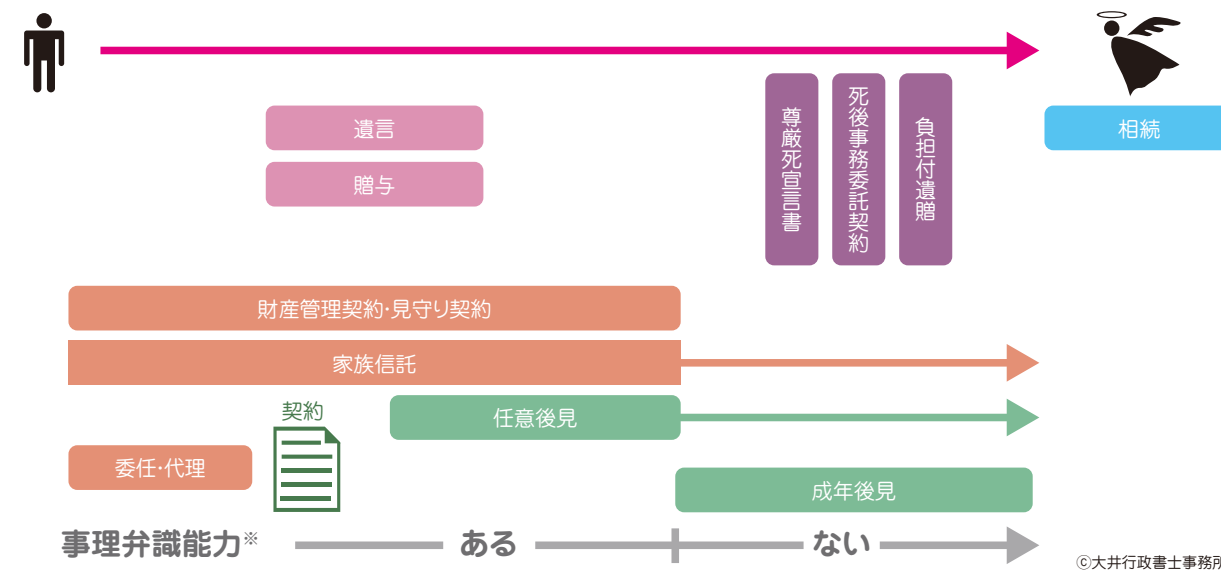
普通方式遺言

遺言には普通方式と特別方式があり、普通方式には右のような違いがあります。遺言は何度でも書き直すことができ、一番新しく、形式のあっているものが有効とされます。また、自筆証書遺言では法務局に預けられる制度ができ、見つからないや手続きが煩雑だというような問題が解決できるようになりました。

自筆証書遺言	公正証書遺言 秘密証書遺言
・自分で作成できる	・公証役場で作成する
・費用がかからない	・手数料がかかる
・証人不要	・証人が2人必要

老後の心配をサポートしてくれる法律は色々あります。「難しいし、よくわからない、こんな時はどうだろう」そんな時は地域包括支援センター、社会福祉協議会、または行政書士などの専門家に相談してみてください。きっとあなたの心配を解決できる手段を見つけることができるはずです。

◆老後の心配サポート 法律マップ



※事理弁識能力(じりべんしきのうりょく)とは:自らが行った行為の結果、何らかの法的な責任が生じるということを知ることができる能力。契約等の法律行為をするためにはこの能力が必要であり、認知症になるとこの能力は失われます。



6 大田区で活用可能な社会資源

(1) 家族介護者支援ホームヘルプサービス

在宅で介護している家族をサポートするために、介護保険とは別にヘルパーによる支援を受けられる大田区独自のサービスです。

対象者

次の要件すべてに該当する方

- (1) 大田区内に住所を有し、現に居住している
- (2) 要介護4または5の認定を受けている
- (3) 家族により居宅で介護を受けている



ホームヘルプサービス内容

食事や服薬の介助、排せつの介助、入浴や清拭・着替えの介助、通院や病院内での介助・付添い、買い物・散歩などの外出介助、掃除、洗濯、調理・配膳・片付け、見守り・話し相手 など

通常、介護保険では認められないケースとなる病院内での介助（待ち時間における付き添い等）、外出同行、介助を伴わない見守り、話し相手のみの支援にも利用できます。

※詳しくは、お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターにお問合せください。

(2) 大田区社会福祉協議会

大田区社会福祉協議会は、地域福祉の推進を図ることを目的として、様々な事業に取り組んでいます。

家事などの日常生活の手助け

- ・絆サポート(日常家事サービス・外出介助サービス)
- ・ほほえみ訪問事業
- ・ささえあい食料支援事業
- ・助っ人サービス(ちょっとした困りごとの支援)
- ・緊急通報サービス
- ・車いすの無料貸与
- ・車いすステーション事業 など

成年後見制度・生活支援サービス

弁護士・司法書士・公証人による相談、福祉サービスの利用相談、支払い代行、遺言公正証書作りの支援
お問合せ先：大田区社会福祉協議会
〒144-0051 東京都大田区西蒲田7-49-2 大田区社会福祉センター5階
TEL:03-5703-8230



大田区社会福祉協議会 Webサイト

(3) 地域包括支援センター

介護保険の認定申請（原則65歳以上で初回の人）や区の高齢者サービスに関するお問い合わせは、お住まいの地域を担当する下記の地域包括支援センターへ

令和3年3月現在

No	地域包括支援センター				お住まいの地域	
	名称	所在地	電話番号	FAX番号	特別出張所	担当地域
1	大森	大森西1-16-18 特別養護老人ホーム大森内 (令和3年6月末頃から大森西2-16-2 区民活動支援施設【こらぼ大森】1階)	5753-6331	5753-6332	大森西	大森西1～7丁目
2	平和島	大森東1-31-3-105 大森東地域センター内	5767-1875	5767-1876		大森中1丁目1～21、2丁目1～12、19～24、3丁目1～5、9～36、大森東1～3丁目、大森本町1丁目9～11、2丁目、平和の森公園
3	入新井	大森北3-24-27	3762-4689	3762-7465	入新井	特別出張所管内
4	馬込	中馬込1-19-1-101	5709-8011	5709-8014	馬込	北馬込1・2丁目、中馬込1～3丁目、西馬込1・2丁目、東馬込1丁目1～32、南馬込1丁目1～4・6・7
5	南馬込	南馬込3-13-12	6429-7651	6429-7652		東馬込1丁目33～50、東馬込2丁目、南馬込1丁目5・8～60、南馬込2～5丁目、馬込特別出張所管内の南馬込6丁目
6	徳持	池上7-10-5	5748-7202	5748-7232	池上	特別出張所管内
7	新井宿 (大森医師会)	中央1-21-6 新井宿特別出張所2階	3772-2415	3772-2472	新井宿	特別出張所管内
8	嶺町	田園調布本町7-1 嶺町特別出張所2階	5483-7477	5483-7488	嶺町	特別出張所管内
9	田園調布	田園調布2-58-5 (令和4年1月から田園調布1-30-1田園調布特別出張所2階)	3721-1572	5755-5707	田園調布	特別出張所管内
10	たまがわ	下丸子4-23-1 特別養護老人ホームたまがわ内	5732-1026	5732-1027	鵜の木	特別出張所管内
11	久が原	仲池上2-24-8 特別養護老人ホーム池上となり	5700-5861	5700-5841	久が原	特別出張所管内
12	上池台	上池台5-7-1 特別養護老人ホーム好日苑内	3748-6138	3748-6139	雪谷	特別出張所管内
13	千束 (田園調布医師会)	石川町2-7-1 田園調布医師会館3階	3728-6673	3728-6735	千束	特別出張所管内
14	六郷	仲六郷2-44-11 六郷地域力推進センター2階	5744-7770	5744-7780	六郷	南六郷1～3丁目、東六郷1～3丁目、仲六郷1～4丁目、南蒲田2丁目23・28～30番
15	西六郷	西六郷3-1-7 ブラウドシティ大田六郷1階	6424-9711	6424-9661		西六郷1～4丁目
16	やぐち	矢口1-23-12 特別養護老人ホームゴールデン鶴亀ホーム内	5741-3388	3758-4411	矢口	特別出張所管内
17	西蒲田	西蒲田7-49-2 社会福祉センター7階	5480-2502	5480-2503	蒲田西	特別出張所管内
18	蒲田	蒲田2-8-8 特別養護老人ホーム蒲田内	5710-0951	5710-0953	蒲田東	東蒲田1～2丁目、蒲田1～3丁目、5丁目
19	蒲田東 (蒲田医師会)	蒲田4-24-12 蒲田医師会館5階	5714-0888	5714-0880		南蒲田1・3丁目、南蒲田2丁目1～22、24～27、蒲田本町1～2丁目、蒲田4丁目及び蒲田東特別出張所管内の西糀谷1丁目
20	大森東	大森南4-9-1 大森東特別出張所2階	6423-8300	6423-8350	大森東	特別出張所管内
21	糀谷	西糀谷2-12-1 特別養護老人ホーム糀谷内	3741-8861	3741-8867	糀谷	特別出張所管内
22	羽田	羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階	3745-7855	3745-7032	羽田	特別出張所管内

お問い合わせ先がご不明な場合は、福祉部 高齢福祉課 電話 5744-1250 FAX 5744-1522

夜間・休日専用高齢者電話相談 **高齢者ほっとテレフォン ☎3773-3124**
受付時間 月～金曜日 午後5時から翌朝午前8時30分 土・日曜日・祝日・年末年始 終日(24時間)

1 本書作成の目的

2 仕事と介護の両立をめぐる状況

3 介護離職に伴い生じる生活上の課題

4 「仕事と介護の両立に向けた3つのポイント」

5 「仕事と介護の両立」を支える公的制度

6 大田区で活用可能な社会資源

6 大田区で活用可能な社会資源

(4) 大田区支援ネットワークについて

大田区支援ネットワークは、大田区内で在宅介護サービス事業を運営する者が有志で集まった組織です。大田区を中心とした地域に存在する様々な課題を解決し、誰もが心豊かに住まえるまちづくりと地域福祉に寄与すると共に、それを発信し広めていくことを目的として活動しています。

ここ大田区を取り巻く環境も大きく変化しており、「介護」「高齢者」ましては「介護保険」という単体のくくりでは解決しがたい地域課題が増えています。設立当初より、地域課題の共有やその解決策についての勉強会、先行事例の視察などを行ってまいりました。

仕事と介護の両立支援事業について

2017年より、ライフワークバランス事業として「大田区内中小企業の仕事と介護の両立に関する実態把握および調査研究」を行うと共に「介護離職防止セミナー」を実施してきました。

令和2年度には、「令和2年度大田区地域力応援基金助成事業」の採択を受け、「仕事と介護の両立支援」に本格的に取り組んでいます。

具体的には、大田区民向けにセミナーを実施すると共に、大田区内企業様向けに「仕事と介護の両立支援事業」を展開しています。仕事と介護の両立に関するご相談を随時受け付けております。

お気軽にお問合せくださいませ。



事業内容	
区民向け	仕事と介護の両立に資するセミナーの定期実施 相談窓口の設置
大田区内企業向け	次の両立支援メニューの中でご希望の内容をご提供します。 ■従業員の実態把握アンケート 調査の実施、レポート報告 ■従業員向け介護セミナー ■従業員向け介護と仕事の両立に関する相談窓口設置 ■必要に応じ社内制度や企業風土構築に向けたコーディネート

お問合せ

一般社団法人大田区支援ネットワーク
〒143-0015 東京都大田区大森西6-2-2 株式会社カラース内
TEL：03-5767-5215 FAX：03-5767-5217
Mail：info@ota-shien.net
ホームページアドレス：http://www.ota-shien.net/

○執筆者・協力団体

行政書士・社会保険労務士さんのう法律事務所 荒木伸文氏

大井行政書士事務所 大井公美子氏

株式会社浜銀総合研究所 田中知宏氏・辻本侑生氏

令和2年度大田区地域力応援助成事業 仕事と介護の両立応援BOOK

2021年3月発行

発行元：一般社団法人大田区支援ネットワーク

住所：〒143-0015 東京都大田区大森西6-2-2 株式会社カラース内

TEL：03-5767-5215/FAX：03-5767-5217

Mail：info@ota-shien.net

ホームページアドレス：http://www.ota-shien.net/

1 本書作成の目的

2 仕事と介護の両立をめぐる状況

3 介護離職に伴い生じる生活上の課題

4 「仕事と介護の両立に向けた3つのポイント」

5 「仕事と介護の両立」を支える公的制度

6 大田区で活用可能な社会資源

