



令和3年度オンライン介護講座
仕事と介護の両立について
～実践編～



NPO法人となりのかいご
代表 川内潤

本日のお話

ワークショップ

よいケアマネジャーと出会う方法

よりよい老人ホーム選びとは

介護のプロを上手にマネジメントする方法

介護にどれくらいお金がかかるのか

休憩

子育てと親の介護が重なったらどうしたらいいの

介護に疲れた家族をみつけたらどうしたらいいの

介護が必要な家族の防災

代表者の経歴

川内 潤 社会福祉士、介護支援専門員（ケアマネジャー）、介護福祉士
厚生労働省『令和2年仕事と介護の両立事業』検討委員、『令和3年重層的支援体制整備事業』有識者

介護の仕事をする両親の元で育つ
器械体操中の怪我による

車椅子生活の経験から福祉の世界に目覚める

外資系コンサルティング会社へ転職
ヘルスケア業界のコンサルティング業務に従事

2002

2004

上智大学文学部社会福祉学科在学中
老人ホーム紹介サービス事業を立ち上げ

2006

2008

2012

介護会社にて**介護スタッフ**として修行
訪問入浴、認知デイ、老人ホームでの介護現場
を経験 **家族介護の難しさに直面**

「となりのかいご設立」
高齢者虐待問題に取り組む

社会福祉法人本部職員の傍ら
介護セミナー・個別相談を開始

介護現場での経験を活かし、誰でもできる両立支援に取り組む

企業内介護セミナーの開催

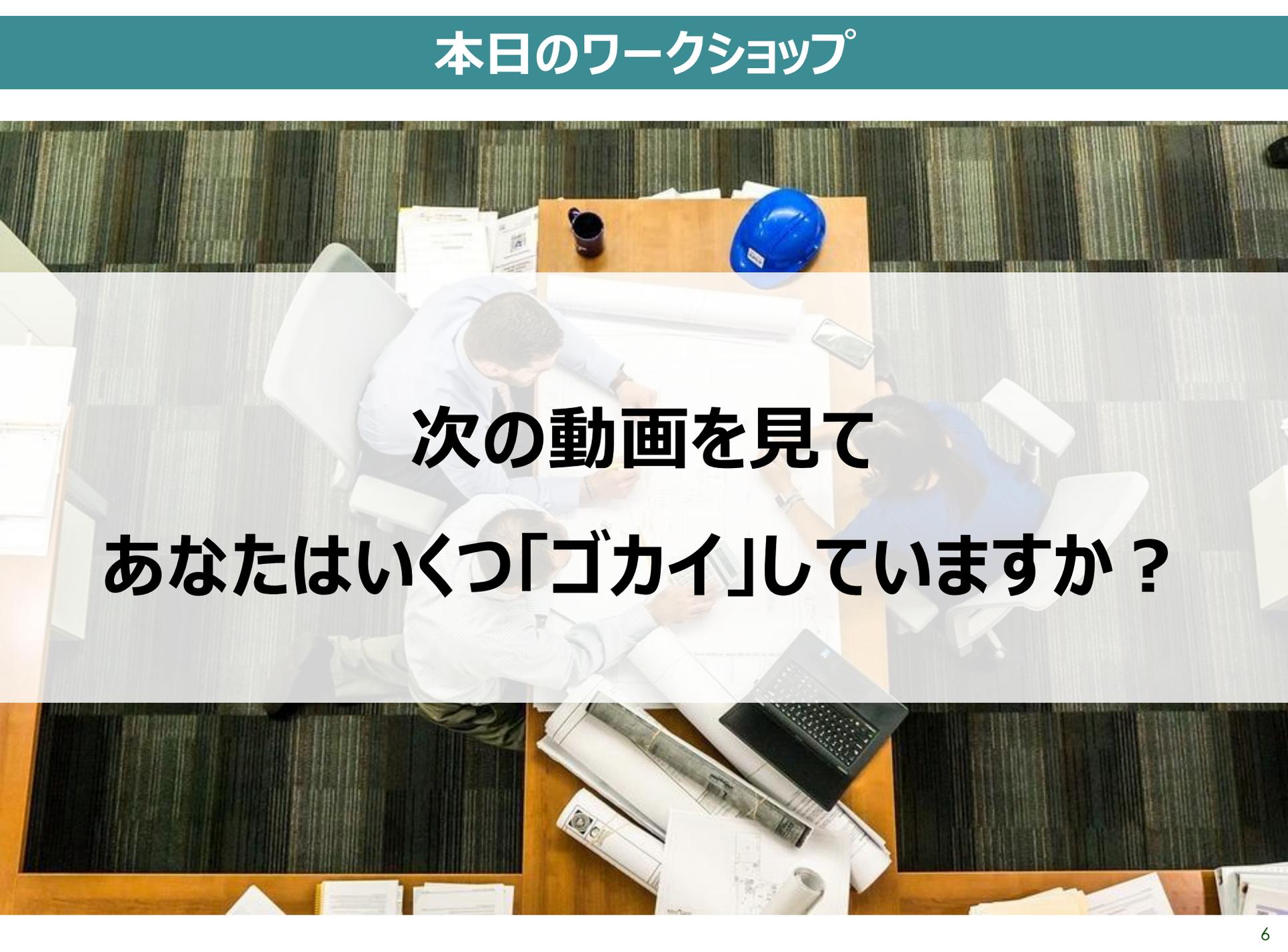
企業内での介護と仕事の両立に関する個別相談

書籍やラジオなどでの情報発信

次のお話

ワークショップ°

本日のワークショップ



**次の動画を見て
あなたはいくつ「ゴカイ」していますか？**

あなたの「ゴカイ」は、いくつありましたか？

チャットで数字を入力してみてください

- 倒れる前に地域包括支援センターに相談
- 遠くの家族より近くの他人
- 説得は早いうちからプロの仕事
- 院内ソーシャルワーカーとプランを立ててから退院
- それぞれができる範囲でできることを

次のお話

よいケアマネジャーと出会う方法

良いケアマネジャーに出会う

ケアマネジャーと家族の意見は必ずしも同じではない。

▶▶ **しっかり要望を伝え、信頼関係を築くことが大事。**



良いケアマネジャーに出会う

☑地域包括支援センターに状況を伝えておく

地域包括支援センターからケアマネジャーの情報を提供してもらう

☑地域包括支援センターからアドバイスをもらう

「いいケアマネジャーを教えてください」ではなく
「自分達の状況にあった、ケアマネジャー選びのアドバイスをいただけないでしょうか？」

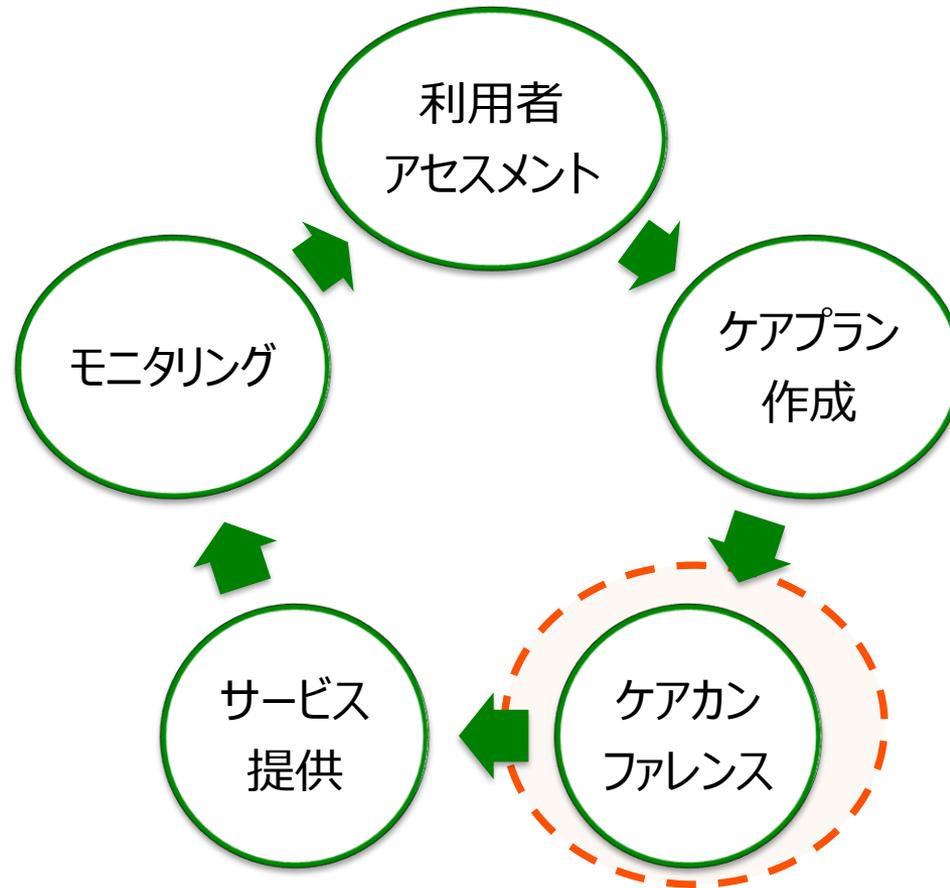
☑自身でもケアマネジャーの事業所を探しておく

インターネットで「介護事業所検索」厚労省」で検索

☑近隣の事業所を比較検討する

メール対応の環境、土日祝日の対応、事業所内ケアマネ人数、併設事業所の有無、
1人あたりのケアプラン件数
※ケアマネの基礎資格もチェックする

ケアプラン作成の流れ



ケアカンファレンス（サービス担当者会議）とは

ケアマネジャーがサービス計画の作成のために、サービス利用者やその家族と、サービス事業者（ホームヘルパー、デイサービス、福祉用具、訪問リハビリなど）を招集して行う会議。ケアプラン作成の初回、大幅変更、認定期間更新などの際に行われる。

ケアプラン例

第2表

居宅サービス計画書(2)

作成年月日

年

月

日

利用者名 K 様

生活全般の解決すべき課題(ニーズ)	援助目標				援助内容					
	長期目標	(期間)	短期目標	(期間)	サービス内容	※1	サービス種別	※2	頻度	期間
以前のような生活をしたい	一人で入浴できる	7/1～12/31	シャワーの他に浴槽に入る	7/1～9/30	入浴動作の指導・訓練 入浴補助用品の導入	○ ○	訪問リハビリ 福祉用具購入または貸与	B病院 C事業所	週1回	7/1～9/30
	一人で外出できる	7/1～12/31	杖をついて歩ける範囲を広げる	7/1～9/30	歩行の訓練と指導 屋外での歩行訓練の補助 自主訓練(屋内)	○ ○	訪問リハビリ 訪問介護 本人、家族	B病院 A訪問介護	週1回 週2回 随時	7/1～9/30
	自分らしく過ごすことができる	7/1～12/31	一人で留守番できる	7/1～9/30	一人の時のリスクを検討し、対応策を考える		本人、家族 ケアマネ		随時 訪問時	7/1～9/30
	トイレで排泄できる	7/1～12/31	自分で排泄行為ができる	7/1～9/30	P-WC利用、安全な動作の確実な実行 動作の確認	○	本人(妻の見守り) 訪問リハビリ	B病院	随時 訪問時	7/1～9/30
病気の悪化を防ぎ、今の体調を継続したい	上手に病気とつきあい、悪化しない	7/1～12/31	病気とのつきあい方を理解し、病状の変化を見逃さない	7/1～9/30	診察及び指導 投薬 定期的な服薬と病状観察 通院介助	○	主治医 本人、妻 訪問介護	D病院M先生 A訪問介護	随時 毎日 月1回	7/1～9/30

※1 「保険給付」については○印を付す。
 ※2 「当該サービス」については○印を付す。

本人の想いに近づくために深掘り
出来ているかが重要

よりよい支援チーム作りのポイント

☑ 開催日程の希望日を伝える

遠慮せず開催日程の希望日を伝える（参加に介護休暇活用は有効）
参加が難しい場合は、電話や書面での参加も可能

☑ 介護の中で大切にしたいことを伝える

生活歴（出身地、仕事、趣味、交友関係など）を簡単に伝える
「本人の想い」と「家族の想い」を分けて伝える

☑ 家族の意見調整としても活用できる

第三者の専門家を交えた話し合いができる貴重な場として活用
家族それぞれの想いと本人の想いを整理する
※家族会議にケアマネジャーに入ってもらうことも有効

次のお話

よりよい老人ホーム選びとは

老人ホームトラブル事例

☑ 入居して1か月ほどで退去を依頼される

☑ 面会に行ってもほとんどケアスタッフと会わない

☑ 半年ほどでスタッフが入れ替わってしまう

☑ 24時間看護師配置でも夜間の医療サポートが手薄

☑ 運営会社が倒産して入居金の返還がされない

最近の老人ホームトラブル事例①



施設外観(運営会社HPより)

勤務先の有料老人ホーム「サンライフ北品川」(東京都品川区)で入所者の男性(82)を暴行して殺害したとして、警視庁は22日、元介護職員の根本智紀容疑者(28)＝東京都新宿区北新宿4丁目＝を殺人容疑で逮捕し、発表した。暴行があったとされる頃、根本容疑者が男性を居室に引きずり込む様子が、施設内の防犯カメラに映っていたことが捜査関係者への取材でわかった。同庁は当時の状況を詳しく調べている。(2019年5月22日朝日新聞記事より)

最近の老人ホームトラブル事例②



(NHK NEWS WEBより)

静岡市内の特別養護老人ホームが運営法人の経営難などの理由から閉鎖を検討している問題で、市によりますと、当初133人いた入所者全員が23日までに施設を出て、他の施設に移ったり、自宅に戻ったりしたということです。

静岡市の葵区と清水区の3つの特別養護老人ホームについて、運営する愛知県の社会福祉法人は9月、「経営難で閉鎖を検討している」と市に連絡し、市が入所者を別の施設に移す手続きを進めていました。

静岡市によりますと、施設には当初、133人の入所者がいましたが、23日までに、全員がほかの施設に移ったり自宅に戻ったりしたということで、今後も生活の支援を続けることにしています。

一方、市は、閉鎖を検討している施設の運営法人に対しては、今後の具体的な方針などについて引き続き説明を求めることにしています。

法人は、これまでの取材に対し、「現段階では閉鎖についてコメントできない」としています。

(NHK NEWS WEBより)

いっぱいお金をかけて、

いっぱい介護サービスを使っても、

いい介護体制ができるとは限らない

金額が
サービスの質を
確保している訳
ではない。



老人ホームは
私立公立問わ
ずしっかり選ぶこ
とが大事。



老人ホームの選び方

高い・安いはホームの質ではない

『よりよい老人ホーム選びの5か条』より

第1条 **すぐ入居できます、は疑おう。**

第2条 **家族が昼食を食べに行こう。**

昼食の時間に
ケアの作業は集中する

第3条 **職員の離職率を調べよう。**

離職率開示は法律で
決められている。

第4条 **月額料金は総額を聞こう。**

第5条 **看取りケアをやっているか聞いてみよう。**

家族が望まないことを、事業所
のほうから、提供できるか

詳細はとなりのかいごHPをご覧ください

次のお話

**介護のプロを
上手にマネジメントする方法**

介護のプロを上手にマネジメントする方法

目標を共有する

- 支える側の想いと要介護者の想いを分けて考える
- 要介護者にとってのよりよい生活とは

困りごとをしっかりと伝える

- 介護のプロは人の困りごとを聞けば聞くほどモチベーションが上がる

自身の働き方を伝える

- 勤務時間、繁忙期、異動や転勤の可能性などを含めて伝えておく

具体的に褒める

- 母の攻撃的な言葉を受け流しつつ、丁寧に話を聞いてくれた
- 父のオムツ交換を笑顔で会話をしながら、手際よくやってくれた

「人に話す」

困りごとをしっかりと伝える
ということの大切さ。

- 支える側の想いと要介護者の想いを

- 介護のプロは人の困りごとを聞けば聞くほどモチベーションが上がる

分けて考える

- 要介護者にとっての

話すことで

不安や悩みが
整理できる

話をしやすくする
雰囲気
づくりの大切さ

集める

け流しつつ、

頃で会話をしながら
れた

自身の

- 勤務時間、
能力などを含めて

次のお話

介護にどれくらいお金がかかるのか

介護費用の平均金額



平均月額

7.9万円

×

平均期間

約4年11ヶ月

=

合計

約470万円



※「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」より作成

年金額等の親の収入・貯金を知り、
家族が負担をしなければならない金額を把握する

介護保険で利用できるサービス

施設や自宅で受けられる指定のサービスが1～3割負担で利用できる

サービス内容	
自宅	<ul style="list-style-type: none">○訪問介護（ホームヘルプ）○訪問看護○夜間対応型訪問介護○定期巡回・随時対応型訪問介護・看護○訪問入浴○訪問リハビリテーション○居宅療養管理指導○福祉用具レンタル・購入○住宅改修
入所	<ul style="list-style-type: none">○有料老人ホーム○経費老人ホーム（ケアハウス）○グループホーム○特別養護老人ホーム（特養）○老人保健施設（老健）○介護療養型医療施設（病院）
通い	<ul style="list-style-type: none">○通所介護（デイサービス）○認知症対応型通所介護（認知デイ）○通所リハビリテーション（デイケア）

○居宅介護支援（ケアプラン作成・相談）

○小規模多機能施設

※その他のサービスも存在します

介護保険サービスの請求書（要介護5）

● 請求書

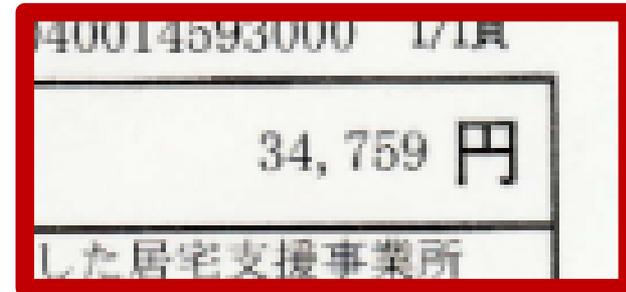
日頃、サービスをご利用頂きありがとうございます。
 今月の利用料金は下記の通りです。
 振替日の前日までに、ご指定の振替口座へご入金下さい。

発行番号 116040014593000 1/1頁

お客様 氏名	様	お支払期限 又は振替日	平成28年04月27日	請求金額	34,759 円
お支払方法：口座振替		居宅サービス計画を作成した居宅支援事業所			

項目	提供日	内容	詳細	単価	回数	金額(円)	備考
【 介護保険】	3月分	利用者負担額（詳細下記）				28,940	
事業所名： 保険者： 要介護度：要介護5		事業所番号： (2016年03月分) 公費適用・軽減額：0円	単位単価：11,400	給付率：90%	被保険者番号：		
2016年3月サービス提供分							
		サービス内容	単位数	回数	給付単位		(単位)
	112001	身体1・I	294	20	5,880		(単位)
	112049	身体2・I	466	17	7,922		(単位)
	112097	身体3・I	677	13	8,801		(単位)
	112145	身体4・I	773	1	773		(単位)
	116274	訪問介護処遇改善加算I	2,010	1	2,010		(単位)
		給付単位数計			25,386		(単位)
		< 訪問介護 計 >			(合計)	28,940	
【 介護保険】	3月分	利用者負担額（詳細下記）				5,819	
事業所名： 保険者： 要介護度：要介護5		事業所番号： (2016年03月分) 公費適用・軽減額：0円	単位単価：11,400	給付率：90%	被保険者番号：		
2016年3月サービス提供分							
		サービス内容	単位数	回数	給付単位		(単位)
	121111	訪問入浴	1,234	4	4,936		(単位)
	126105	訪問入浴処遇改善加算I	168	1	168		(単位)
		給付単位数計			5,104		(単位)
		< 訪問入浴 計 >			(合計)	5,819	
(以下余白)							

ご指定の金融機関により、「
」と表示されない場合がございます。
 ご不明な点は、ご指定の金融機関にお問い合わせ下さい。



フルに介護サービスを利用していても
仕事をしていれば
十分に収められる金額

もし仕事を辞めていたら…
 かなりの負担となってくるのでは？

介護認定の仕組み

介護保険の申請

- ・用紙は市区町村のHPからダウンロード
- ・地域包括支援センターが申請代行もしてくれることもある
- ・「主治医意見書」を頼める医師が必要
- ・申請さえすれば介護サービスは利用できる

訪問調査

- ・調査員が本人状況ヒアリングのため訪問
- ・日常の様子をしっかり伝える

1次判定 (コンピュータ)

- ・調査員のヒアリング内容をコンピュータに打ち込むと要介護度を判定してくれる

2次判定 (専門家の話し合い)

- ・保健・医療・福祉の学識経験者が、一次判定結果と主治医意見書を参考に要介護度を判定

介護度決定

- ・要支援 1・2、要介護 1～5、自立のいずれかの判定が告知される

約1ヶ月～1ヶ月半

介護費用を減免する制度

高額介護サービス費

設定された上限超過分を自治体から支給
⇒ケアマネジャー

高額療養費制度

医療費が高額な際に負担を軽減する
⇒治療を受けた医療機関のソーシャルワーカー

高額医療・高額介護 合算療養制度

医療／介護保険の双方を利用する世帯が高額な
自己負担になる場合の負担を軽減する
⇒ケアマネジャー、自治体

住宅改修/ 福祉用具レンタル

段差の解消、手すり設置、引き戸への取り換え、
車いす、杖、歩行器、電動ベッド など
⇒ケアマネジャー ※実費購入は要注意

同世帯としたことで負担額が上がる

一人暮らしの母：年金月額18.5万円（年収222万円） 要介護3
子：年収400万円

同世帯

介護保険負担割合：3割

※年間本人所得220万円以上、世帯収入463万円以上により

介護サービス費：4.4万円（月額）

※高額介護サービス費により8.1万円から減免

52.8万円（年額）

別世帯

介護保険負担割合：1割

※年間本人所得220万円以上、世帯収入280万円未満により

介護サービス費：2.7万円（月額）

18万円（年額）

- 同世帯とすることで介護保険の負担割合が大きく変化する
- 3割負担となっても高額介護サービス費で減免が受けられる

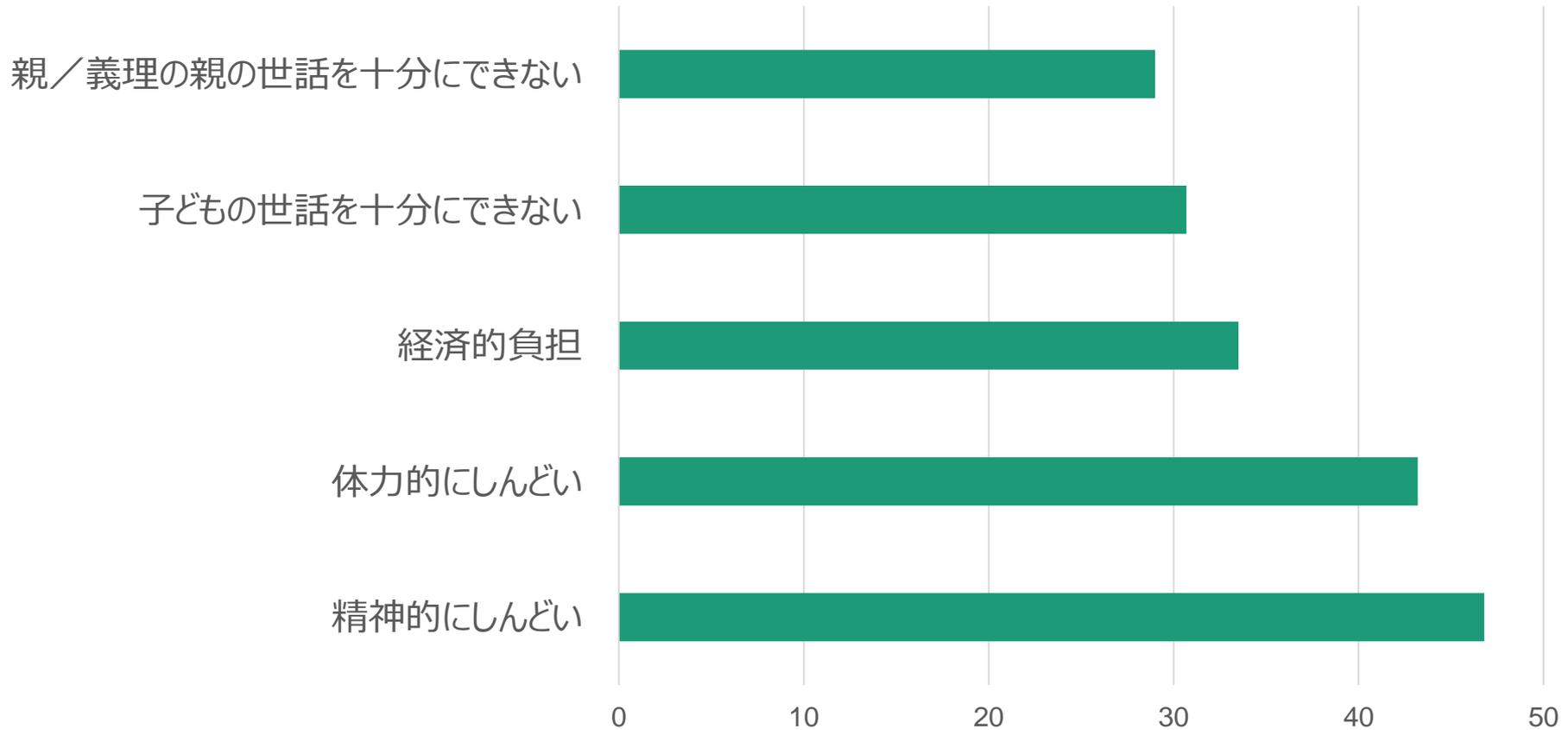
休憩
(15分)

次のお話

**子育てと親の介護が重なったら
どうしたらいいの？**

子育てと介護を同時に抱える「ダブルケア」負担の実態と考え方

ダブルケアで負担に感じている（いた）こと



※ダブルケアに関する調査2018（ソニー生命連携調査）

まず、支える側の余裕が必要

ダブルケアへの誤解によるトラブル事例

☑ **里帰り出産で、母が父の世話で疲弊していることに気づく**

→育児休暇と連続して介護休暇・休業を取得することになってしまう

☑ **同居している父が寝かしつけた子どもを起こしてしまう**

→何度説明しても、張り紙をしても、同じことが繰り返されてケンカになる

☑ **保育園児の子どもを夫に任せ、実家の母を見守り**

→母の見守りでイライラしてしまい、夫と電話で喧嘩になってしまう

☑ **介護のため子どもとともに帰省して、実家でテレワーク**

→子どもと一日一緒にいて、介護もしながらのテレワークで倒れる寸前

☑ **一人っ子のため、子育ての最中に母を呼び寄せる**

→母との口論が耐えなくなり、小学生の子どもが怯えるようになる

家族が認知症になっても仕事と両立する方法

☑ 里帰り出産で、母が父の世話で疲弊していることに気づく

➡ 母の許可を取る前に電話で地域包括支援センターに相談する

☑ 同居している父が寝かしつけた子どもを起こしてしまう

➡ しつこく関わる介護サービスを探してくれるようケアマネジャーに依頼する

☑ 保育園児の子どもを夫に任せ、実家の母を見守り

➡ ケアマネジャーに子どものことも伝え、自宅に戻ることを伝えてみる

☑ 介護のため子どもとともに帰省して、実家でテレワーク

➡ 地域包括支援センターにも相談して、自宅に戻る期日を決める

☑ 一人っ子のため、子育ての最中に母を呼び寄せる

➡ 環境変化が母の混乱につながるため、母の自宅で体制づくりをする

次のお話

**介護に疲れた家族をみつけたら
どうしたらいいの？**

遠距離に住む高齢の両親をサポート

要介護1で認知症の80代の父を母が懸命に介護を近居の妹が手伝う

	居住	役割
母	北海道	昼夜問わず父の世話で疲れ果てる
長女	大阪	小学校二人の子育て中、連絡調整役
次女	北海道	週2～3回訪問



長男の取り組み	
母と妹の愚痴聞き役	➡ 気持ちのフォローと実態把握
ケアマネとの連携	➡ 実態を伝えサービス導入
母の受診手配	➡ 母の体調回復と父との距離確保

介護状況	
症状	認知症
デイサービス	週3日
ヘルパー訪問	週2日

直接の介護に加わらない。
マネジメントに徹することで、状況改善をはかる

近居で外部サポートを拒否するガン末期の母をサポート

ガン末期で自宅療養中の母をサポート

	居住	役割
母	神奈川	ガン末期で自宅療養、外部サポートを拒否
長女	神奈川	看護師、毎日訪問、6歳娘が一級障害
長男 次男	神奈川	仕事で多忙、長女と衝突



長女の夫の取り組み	
母を交えた自宅での食事会の提案	→ きょうだいでの話し合いと入院の合意
娘の療育	→ 娘の放課後等デイサービスの活用
母の性格と病気の受け止め	→ 緩和ケア病棟への入院

介護状況	
症状	ガン末期
介護認定	なし
緩和ケア病棟	入院・看取り

専門職であっても、家族の直接ケアは難しい。
 まずは、母を受け止める余裕を持つことが重要

次のお話

介護が必要な家族の防災

介護が必要な家族の防災

【要介護者は『災害弱者』になりやすい】

東北の震災の際、介護が必要な家族がいると避難所に居づらくなり、無理に帰宅して『災害弱者』となってしまうケースがあった。情報が入りづらくなり救援物資が届かず、二次被害や災害関連死に至ることも、、、、。

✓ハザードマップと「福祉避難所」「二次避難所」の場所を確認する

福祉避難所：特別な支援が必要な人を受け入れる施設

二次避難所：継続的な支援が受けられる

✓自治体の災害情報に登録

自治体が発信している災害情報に家族が登録しておく

✓連絡手段を決めておく

親がスマホを使用しているならば、LINEやTwitterの方が通じやすいことも

✓ご近所へのお願い

交通網がマヒして、すぐに現地に行けないことも。「遠くの家族より近くの他人」

次のお話

お知らせ

川内潤 NP法人とりのかいご代表理事

もし明日、
親が倒れても
仕事を辞めずに
すむ方法

ボブラ社

親の面倒は
子が見るもの
そう思っていないですか？
介護で本当に大切なのは、
「任せ方」と「頼り方」

介護のプロが
新時代の親孝行を
緊急提言!

「もし親」を
あなたの周りに
伝えてください！

1

Amazon
高齢化社会
介護、社会福祉
3部門で1位！
(2018/3/16・22時点)



Facebookにて介護関連情報を発信中



The screenshot shows a Facebook page for a business-oriented caregiving information page. The page header includes the Facebook logo, the name '会社員のための介護情報、となりのかいご', and a search bar. The main content area features a large circular profile picture with the character 'と' (to) and the text '会社員のための介護情報、となりのかいご' and '@kaigoforbussinessperson'. The main post has the headline '介護より愛情。だから頼る、任せる。' (Care more than affection. That's why we rely on and entrust.) and the title 'となりのかいご' (Neighbor's Care). Below the title is the text '家族を介護をする上でいちばん大切なのは、あえて自身の生活を優先して、人に頼る、任せること' (The most important thing when caring for family is, despite prioritizing one's own life, to rely on and entrust to others). The post has interaction buttons for 'いいね!' (Like), 'フォローする' (Follow), 'シェア' (Share), and 'メッセージを送る' (Send Message).



いいねをお待ちしております



川内潤

かわうち・じゅん
NPO法人「となりのかいご」代表

1980年生まれ。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、2008年に市民団体「となりのかいご」設立。2014年に「となりのかいご」をNPO法人化、代表理事に就任。ミッションは「家族を大切に思い一生懸命介護するからこそ虐待してしまうプロセスを断ち切る」こと。誰もが自然に家族の介護に向かうことができる社会の実現を目指し、日々奮闘中。著書に『もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法』。

※このプロフィールは、著者が日経ビジネス電子版に記事を最後に執筆した時点のものです。

この著者の記事

介護生活救済記

「親があなたを忘れる日」を乗り越えるために

2021.07.29 松浦さんは母親が認知症だと宣告されたときから、覚悟していたようですが、実際に面と向かって「あんた誰？」と言われて、大きなショックを受けました…



介護生活救済記

「コロナ禍を機会に親との距離を取りましょう」「えっ?」

2021.06.03 コロナ禍で親に会えないと嘆く声は尽きません。でも、私は「別に頻繁に会わなくていいのではないですか?」「むしろコロナ禍で会えないほうが、上手く…



介護生活救済記

家のお風呂から旅立った母、私の介護は間違っていたのか

2021.04.20 「母親を看取ることができなかった私は、親不幸なのだろうか……」私は、この問いに対して、なかなか答えの見つからない日々を過ごしていました。いつ…



介護生活救済記

「親の介護に監視カメラを導入」が大間違いの理由

2021.02.05 「コロナ禍で、一人暮らしの母親が心配。実家に監視カメラを設置して、服薬の管理や、おかしい行動がないかをチェックしたい」と優秀なビジネスパーソン…



2021年8月30日号

米国の産業地図が大きく塗り替えられようとしている。シリコンバレーから企業や人材、マネーが抜け出し、テキサスやアリゾナなどの内陸部で化学反応を起こしつつある。その…

誌面で読む

バックナンバー >

月1回ペースで 配信中!

日経BP特設サイト

新型コロナ最新情報「「こむ」

アクセスランキング

現在 昨日



ヒットの地獄



50万通りの
「となりのかいご」

法人について

ブログ

ダウンロード

ラジオ

企業の方へ

地域の方へ

お問い合わせ



（ ラジオ ）

代表理事の川内潤と、フリーアナウンサーで介護福祉士の資格を持つ柴山延子氏が、皆さんの介護のお悩みに答えるポッドキャストです。毎週月曜日20:00に1本のペースで公開しています。

- 家族介護に関する悩みを募集しております。
ラジオネーム・年齢・性別・家族介護のお悩みをradio@roshin-kaigo.comまでお送りください。
※皆様からのお悩みは、編集して取り上げることもありますのでご了承ください。
※取り上げることができない場合もありますのでご了承ください。

ナビゲーター



川内 潤
(代表理事)



柴山 延子
(フリーアナウンサー)

お悩み投稿

募集中！！

Copyright © NPO Tonarinokaigo



ニッポン放送に出演（2021年5月16日）



受講報告書の提出について

入力期限　：　令和3年12月28日（火）

- ① 公立学校共済組合静岡支部ホームページを開く。
- ② トップページのお知らせ欄「令和3年度オンライン介護講座受講報告書について」をクリックする。
- ③ 更に「令和3年度オンライン介護講座受講報告書」をクリックする。



介護講座動画配信について

配信期間

令和4年3月31日まで

内 容

○仕事と介護の両立について～介護の心構え編～（約60分）

講師：NPO法人 となりのかいご 川内 潤

※8月3日のオンライン介護講座の内容を一部編集したもの

○介護体験談～介護は誰にでも訪れる～（約50分）

講師：一般社団法人 静岡県介護福祉士会

○一般家庭向け 介護実技（約60分）

講師：一般社団法人 静岡県介護福祉士会

視聴方法

- ①公立学校共済組合静岡支部ホームページ「組合員専用ページ」にログインする。
(組合員証番号と生年月日(西暦)を入力する。)
- ②「支部から組合員の皆さまへのお知らせ」欄に掲載された動画配信リンクアドレスを開き、パスワード(同お知らせに掲載)を入力する。

