

令和4年度オンライン介護講座
仕事と介護の両立について
～心構え編～



NPO法人となりのかいご
代表 川内潤

仕事と介護の両立について～心構え編～

本日のお話

ワークショップ

親が元気なうちが成功のカギ

休憩

直接介護をすることが親孝行になるのか？

後悔しないための家族介護とは？

お知らせ

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
厚労省『令和4年中小企業育児・介護休業等推進支援事業』検討委員

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

3

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

4

2005年
当時



5

仕事と介護の両立について～心構え編①～

最初のお話

ワークショップ

6

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？

7

ワークショップ

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

8

次のお話

親が元気なうちが成功のカギ

9

介護相談で出会った介護の誤解

誤解1：まだ親が元気だから介護のことは考えなくていい

→トラブルが起きてからの対応では後手になり離職リスクが高くなる

誤解2：直接介護することは親孝行になる

→介護のプロであっても、自身の家族を介護するのは難しい

誤解3：介護離職した人は、辞めざるを得ない状況だった

→早めの相談をしていれば、間違いなく離職を防ぐことができる

誤解4：地域包括支援センターは介護が必要になってから

→元気なうちからの連絡で、いざとなった時にスムーズな支援を受けられる

誤解5：テレワークは仕事と介護の両立に有効である

→要介護者の依存を引き出し、介護状態が促進されてしまう

リモートワークと介護の不都合な真実



遺贈を知る 遺言書について ③ 遺贈の活用事例 ④ 遺贈を決めた方の声 私たちについて ⑤ 動画集 ⑥ 読み物 ⑦ 士業・銀行・公証人等の皆様

新型コロナウイルス禍で浸透した「新しい生活様式」の中でも、私たちに働き方の変化をもたらしたのがテレワークです。日本生産性本部（東京・千代田区）が2020年から実施している「働く人の意識に関する調査」の最新版（2022年4月公表）によりますと、「コロナ禍収束後もテレワークを行いたいか」という問いに「そう思う」と回答した人は34.5%でした。「どちらかといえばそう思う」（37.3%）と合わせると、7割以上の方がテレワークを前向きに捉えていることがわかりました。

そんな中、かつての取材先から気になる話を聞きました。NPO法人となりのかいご代表理事の川内潤さんは社会福祉士、介護福祉士の資格をもつ介護のプロ。複数の企業と顧問契約を結び、従業員に対して介護セミナーを実施したり介護離職を防ぐための相談に乗ったりしています。

川内さんは「コロナ禍で、家族の介護についての相談が増えている。テレワークが逆に仕事と介護の両立を難しくしている」といいます。テレワークの普及は子育てや介護と仕事の両立にとって追い風と考えていた私は正直驚きました。ところがテレワークで在宅時間が長くなり、親の介護に直接かかわる時間が増えその結果、介護うつに陥ったり、最悪の場合、介護離職を余儀なくされたりするケースが出ているというのです。

「在宅勤務中に親が困っている姿を見ると、つい手を貸してあげたくなる。これが『やりすぎ介護』となり、結果として要介護者の家族への依存度を高めている」と川内さんは指摘します。中には「自分が家にいるから」と訪問介護を断ったり、それまで通っていたデイサービスに行かなくなったりするケースもあるとか。イライラしてつい親を怒鳴ってしまった、在宅介護に疲れてしまったと、ストレスを打ち明ける人が少ないないそうです。

厚生労働省の雇用動向調査によると、2021年上半年期の離職者のうち「介護・看護」を理由とした人の数は約5万3000人でした。このペースでいけば2021年通年の介護離職者の数は過去最高になるかもしれません。介護離職者の年齢層は家計の主な担い手



受付時間 9:00 - 17:00
0120-331-531

資料請求 お問合せ

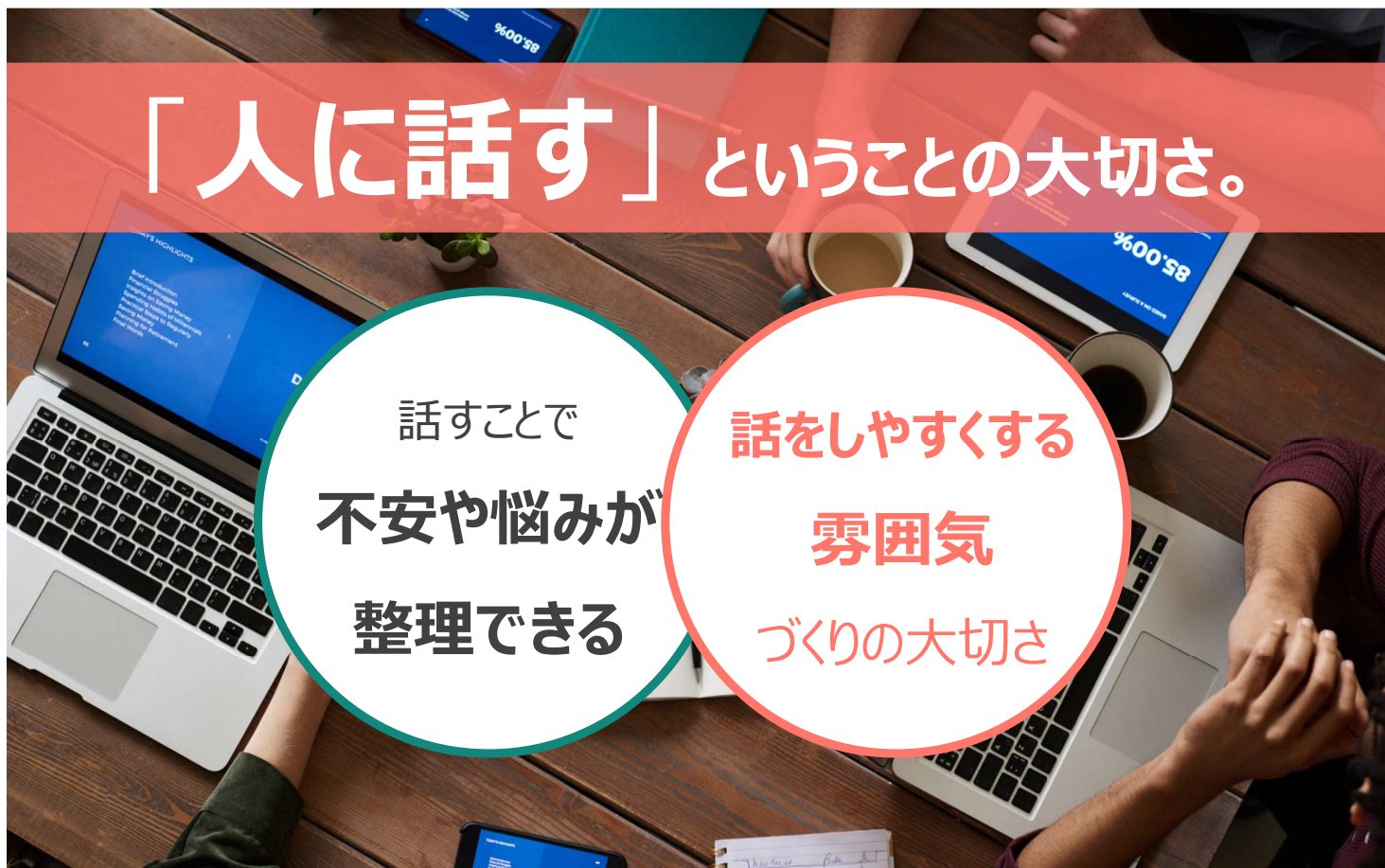
テレワークが進んでも、介護離職者数は最多を更新する見込み

ワークを通じて知ってほしいこと

「人に話す」ということの大切さ。

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**

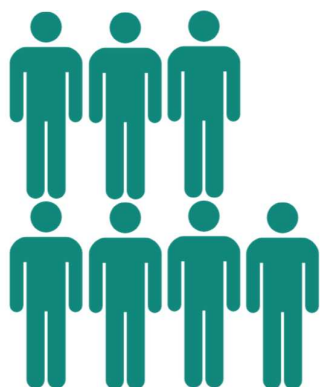


介護の全体像 高齢世帯人口の比率

世界的に類をみない速度で高齢化しており

1人の高齢者を支える若者の負担は年々増加している

1980年



2020年



2040年



介護の全体像 要介護度別認定数の推移

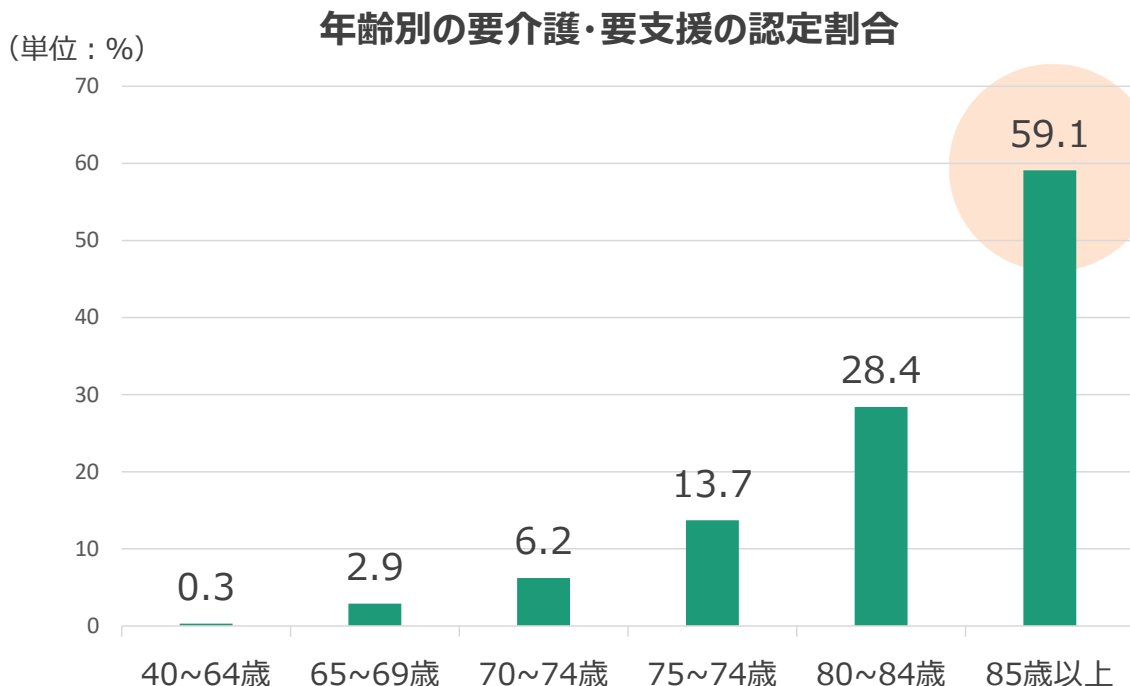
令和3年までの21年間で、要介護（要支援含む）認定者数は21年前の2.9倍に
同年では687万人いると報告されている

21年前の要介護認定者数の

約3倍

介護の全体像 年齢別の介護認定を受けている方の割合

父母・義父母・親戚…介護が身に降りかかる確率はかなり高く誰しも向き合う事柄に

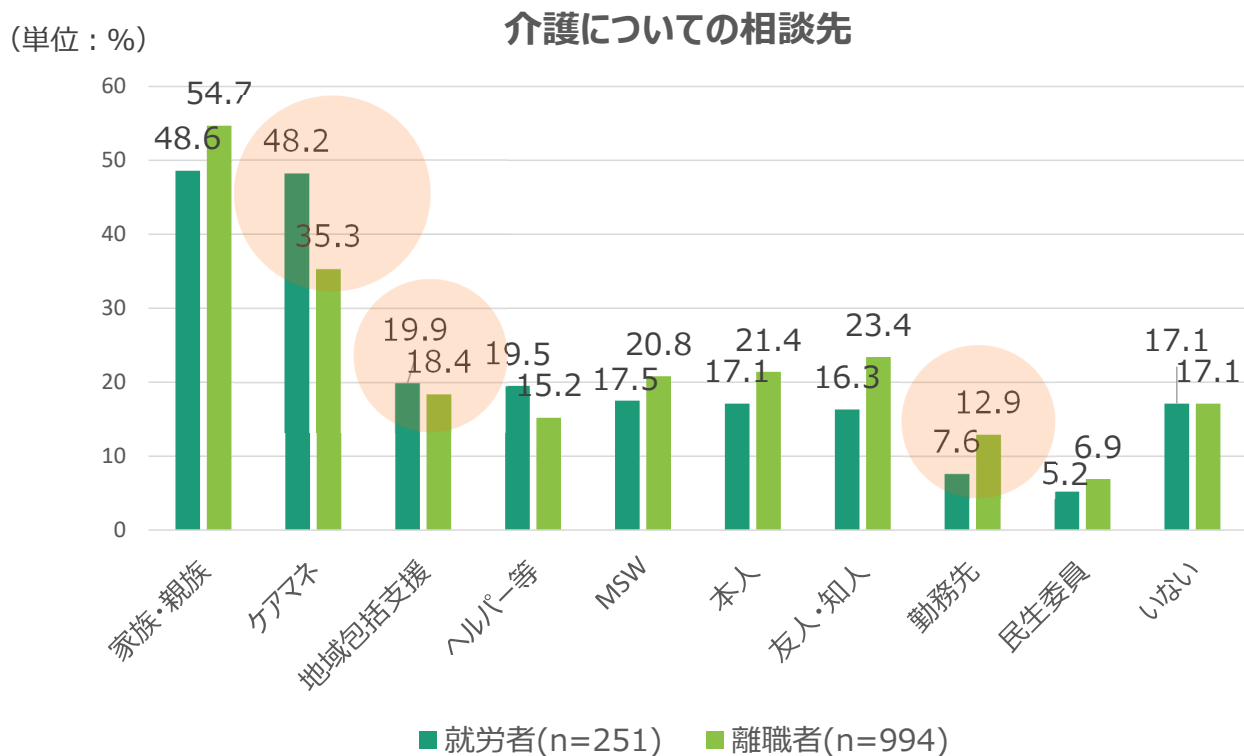


厚生労働省「介護保険事業状況報告（暫定）（平成28年9月）」総務省「人口推計（平成28年9月確定値）」

仕事と介護の現状

介護に関して相談できている方が少ない

▶▶▶ 勤務先だけでなく、ケアマネや地域包括支援センターにも相談を



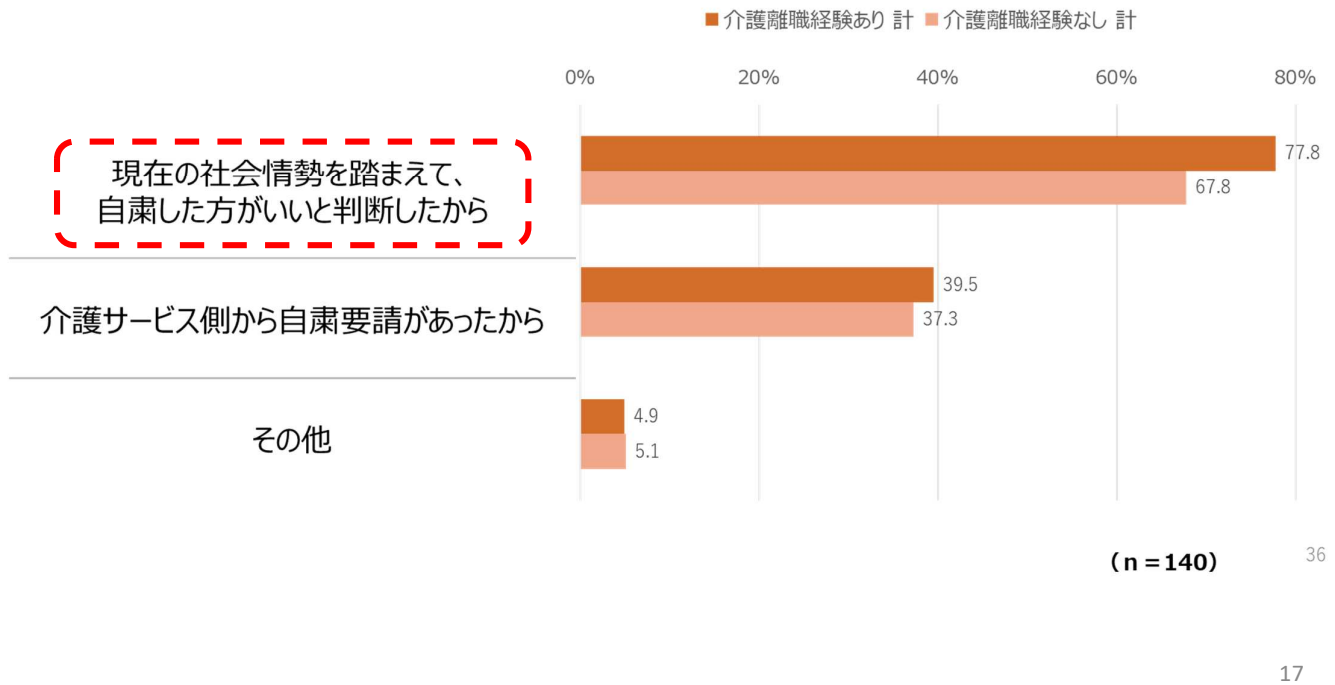
出所：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「仕事と介護の両立に関する実態把握のための調査研究（労働調査）」（厚労省委託事業）2013年3月

家族介護をする社員の実態（介護離職白書より）

3.1.4 実態 介護サービス利用頻度が減った理由

となりのかいご

利用頻度をどちらかといえば自粛をして減らしているの側面が大きい

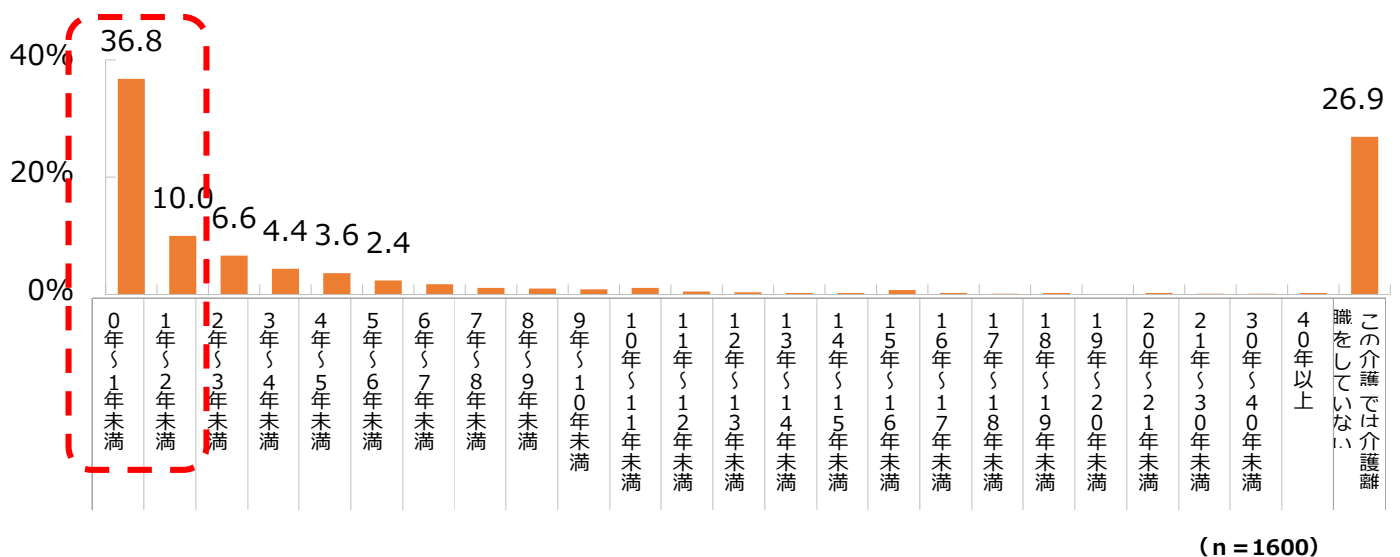


家族介護をする社員の実態（介護離職白書より）

4.2.3 問題と原因・背景 介護離職が起こる背景～離職者と現職者の比較から～

となりのかいご

介護離職する方々の半数が介護開始時の前後2年で離職する



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

制度活用イメージ 直接介護するために休暇を使ってはいけない

フェーズ	フェーズ1 初期体制構築	フェーズ2 体制強化	フェーズ3 安定	フェーズ4 看取り
介護の状況	要介護状態が発覚	日常生活の一部に手助けが必要	日常生活の全般に手助けが必要	食事量の急低下、 血圧低下、呼吸苦 継続的な高熱
タスク	介護保険申請 ケアマネ選びなど	状況に応じ メンテナンス ケアマネとの信頼構築	状況に応じ メンテナンス 老人ホーム探し・入居	看取り体制の構築
制度活用例	訪問調査同席 <u>（半日～1日）</u> ケアマネ初回相談 <u>（半日～1日）</u> ケアカンファレンス出席 <u>（半日～1日）</u>	ケアカンファレンス出席 <u>（半日～1日）</u> デイサービス・ショート ステイ見学 <u>（2～3日）</u> サービス利用拒否の 急遽帰宅の対応 <u>（2週間）</u>	ケアカンファレンス出席 <u>（半日～1日）</u> 老人ホーム見学 <u>（2～3日程度）</u>	家族と最期の時間を 過ごす <u>（1週間～1ヶ月）</u>

適切な情報収集ができれば
少ない日数の休暇・休業で
十分対応が可能！！

在宅勤務（テレワーク）は活用
方法に要注意

重要なことは、、、

様々な制度から自身に合ったものを選び出し
活用していくこと

例えば、、、

介護休暇・休業を取得するだけでは介護離職が加速される

>> その介護の体制を構築するために休むことが必要

介護保険サービスだけで体制づくりをして費用がかさむ

>> ボランティア、自治会、隣近所の活用が必要不可欠

必要以上に費用がかかってしまった事例

[Aさんの行動]

母も嫌がるし
安く済ませるために
まず家族でやってみる

介護に集中するため
介護休暇を取得

何でも聞いてくるので
ついイライラして
怒鳴ってしまう

昼夜問わず話し
かけられ、
メンタル不調に
陥る

入居金500万円
月額25万円

有料老人ホームへ

息子が来る
回数が増え安心

平日も息子がいるので
なんでも息子に聞く

デイサービスには
行きたくない
知らない人が怖い

息子に話かけると
怒鳴り返され
更に不安に

[高齢の母の気持ち]



介護の質を維持し費用を圧縮した事例

[Bさんの行動]

地域包括支援センター
に状況相談

随時、状況を共有
「財布が見当たらない」などの事など

介護認定の申請とデイ
サービスの契約をし
母のサポートを任せる

公立の老人
ホーム申込み

母自身の年金で
支払える
老人ホームへ



生活を心配して
くれる人が訪問
してくれる

「掃除を手伝わせて」
と言われ無下に断れず
お願いすることに

編み物先生を依頼
され出かける事に

宿泊時の食事の準備
片付けがありがたい

[高齢の母の気持ち]



ポイントは早期の「相談」と「連携」

[Bさんの行動]

地域包括支援センター
に状況相談

随時、状況を共有
「財布が見当たらない」などの事など

介護認定の申請とデイ
サービスの契約をし
母のサポートを任せる

公立の老人
ホーム申込み

「プロ」に頼る
早さが大事に



生活を心配して
くれる人が訪問
してくれる

「掃除を手伝わせて」
と言われることもあり
お願いすることに

編み物先生を依頼
され出かける事に

宿泊時の食事の準備
片付けがありがたい

[高齢の母の気持ち]



仕事と介護の両立のコツとは

伝えてきたメッセージ



とにかく
早い段階で
相談する！！

介護の予兆を早めに発見するチェックリスト

家族の不安解消！チェックシート

～このシートの使用方法～

- 1、まずは心配な家族を想像しながらチェックをしてみてください。
 - 2、次に、実際にその家族と会ってみて、改めてチェックしてみてください。
- ※すべてを完璧にチェックする必要はありません。よくわからない場合は「不明」にチェックを入れてください。

1 一人でバス・電車・自家用車で出かけているか？	はい	いいえ	不明
2 日用品の買い物に出かけているか？	はい	いいえ	不明
3 週に1回は外出しているか？	はい	いいえ	不明
4 ここ最近、外出の回数が減ってきているか？	はい	いいえ	不明
5 預金の出し入れをしているか？	はい	いいえ	不明
6 友人の家に出かけているか？	はい	いいえ	不明
7 家族や友人の相談にのっているか？	はい	いいえ	不明
8 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか？	はい	いいえ	不明
9 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか？	はい	いいえ	不明
10 15分ほど続けて歩くことができるか？	はい	いいえ	不明
11 この1年間で転んだことはあるか？	はい	いいえ	不明
12 転ぶことに恐怖があるか？	はい	いいえ	不明
13 この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか？	はい	いいえ	不明
14 固いものが食べづらそうにしているか？	はい	いいえ	不明
15 お茶や汁物でむせることがあるか？	はい	いいえ	不明
16 同じ話題を繰り返し話すことがあるか？	はい	いいえ	不明
17 自分で電話番号をダイヤルして電話をかけているか？	はい	いいえ	不明
18 今日が何月何日かを把握できているか？	はい	いいえ	不明
19 以前は楽しんでいたことが楽しくなくなっているか？	はい	いいえ	不明
20 以前は楽しんでいことがおっくうになっているか？	はい	いいえ	不明
21 疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか？	はい	いいえ	不明
22 日々の生活を楽しく送ることができているか？	はい	いいえ	不明

○青い枠に3つ以上チェックが入った場合は、「高齢者の身近な公的相談窓口」である「地域包括支援センター」に相談してみてください。不安解消のアドバイスを受けることができます。
○地域包括支援センターは、【心配な家族が住んでいる地域・地域包括支援センター】でインターネットで検索することで調べることができます。まずはお電話でご相談ください。

※このチェックシートは厚生労働省の基本チェックリストを参考に作成いたしました。

介護の予兆を早めに発見するチェックリスト

家族の不安解消！チェックシート

～このシートの使用方法～

- 1、まずは心配な家族を想像しながらチェックしてみてください。
- 2、次に、実際にその家族と会ってみて、改めてチェックしてみてください。

※すべてを完璧にチェックする必要はありません。よくわからない場合は「不明」にチェックを入れてください。

1	一人でバス・電車・自家用車で出かけているか？	はい	いいえ	不明
2	一人で買い物に出かけているか？	はい	いいえ	不明
3	一人で外出しているか？	はい	いいえ	不明
4	ここ最近、外出の回数が減ってきているか？	はい	いいえ	不明
5	預金の出し入れをされているか？	はい	いいえ	不明
6	友人の家に出かけているか？	はい	いいえ	不明
7	近頃、手先が震えたり、物忘れがひどいと感じているか？	はい	いいえ	不明
8	10分ほど続けて歩くことができるか？	はい	いいえ	不明
9	この1年間で転んだことはあるか？	はい	いいえ	不明
10	転ぶことに恐怖があるか？	はい	いいえ	不明
11	この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか？	はい	いいえ	不明
12	固いものが食べづらそうにしているか？	はい	いいえ	不明
13	お茶や汁物でむせることがあるか？	はい	いいえ	不明
14	同じ話題を繰り返し話すことがあるか？	はい	いいえ	不明
15	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっているか？	はい	いいえ	不明
16	以前は楽にやっていたことがおっくうになっているか？	はい	いいえ	不明
17	疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか？	はい	いいえ	不明
18	日々の生活を楽しく過ごせているか？	はい	いいえ	不明

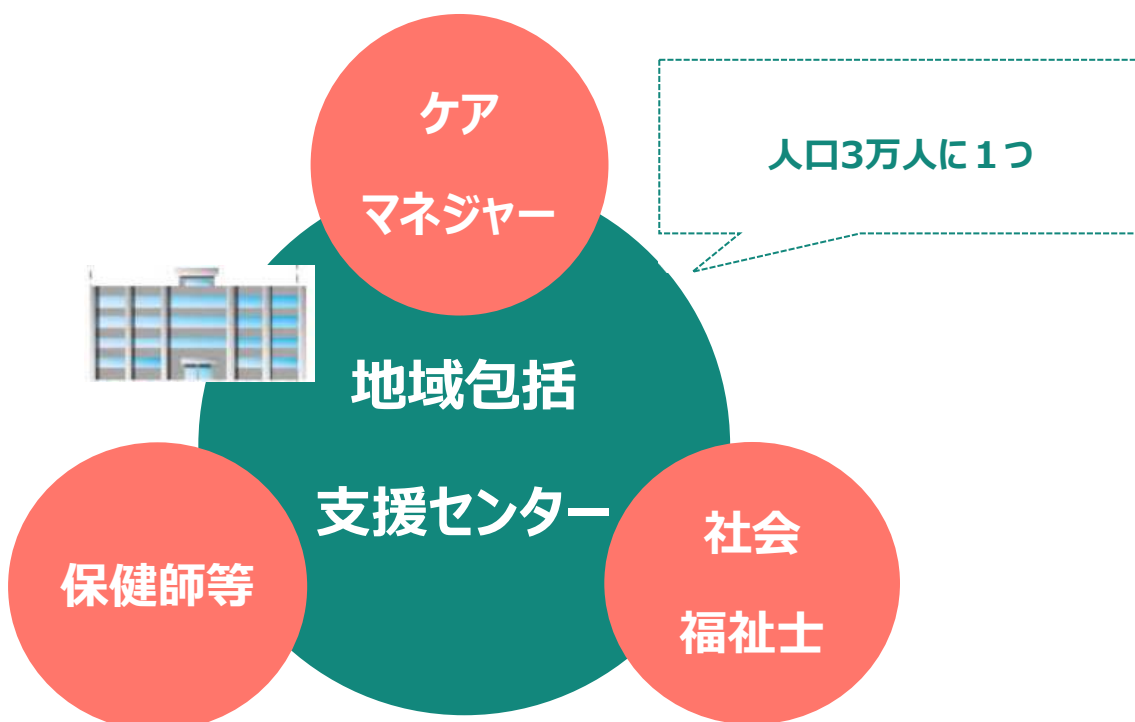
「私が相談していいのかな」という人こそ
早めに相談したほうがよい

早めに相談すれば、介護体制をつくる
いい準備ができる

※このチェックシートは厚生労働省の基本チェックリストを参考に作成いたしました。

地域包括支援センターとは

地域包括支援センター：
地域の高齢者を主に対象とした
保健福祉に関する総合的な相談窓口



地域包括支援センターに相談してみよう

✓ 探す

「地域包括支援センター 親が住んでいる町名」で検索
(または役所に電話で問い合わせ)

✓ 相談する

訪問の必要なし！まずは昼休みに電話でOK
チェックシートを事前に準備しておくでスムーズ

✓ 地域の情報も調べる

自分での情報収集も大切

厚生労働省の検索サイト 介護サービス情報公表システム
<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

介護に悩んでいる同僚に気づいたら

驚くほど効果的な「4つのセリフ」

☑ 「話してくれてありがとう」

☑ 「両立した方が親にとっても良い介護環境になるよ」

☑ 「まずは地域包括支援センター相談してはどうか」

☑ 「今後も何かあったら、気軽に話してもらいたい」

自身に適した
サービス・制度を活用
した両立方法は
千差万別なので
アドバイスは難しい

親が元気なうちから言い出しやすい雰囲気づくりへ

休憩 (15分)

31

次のお話

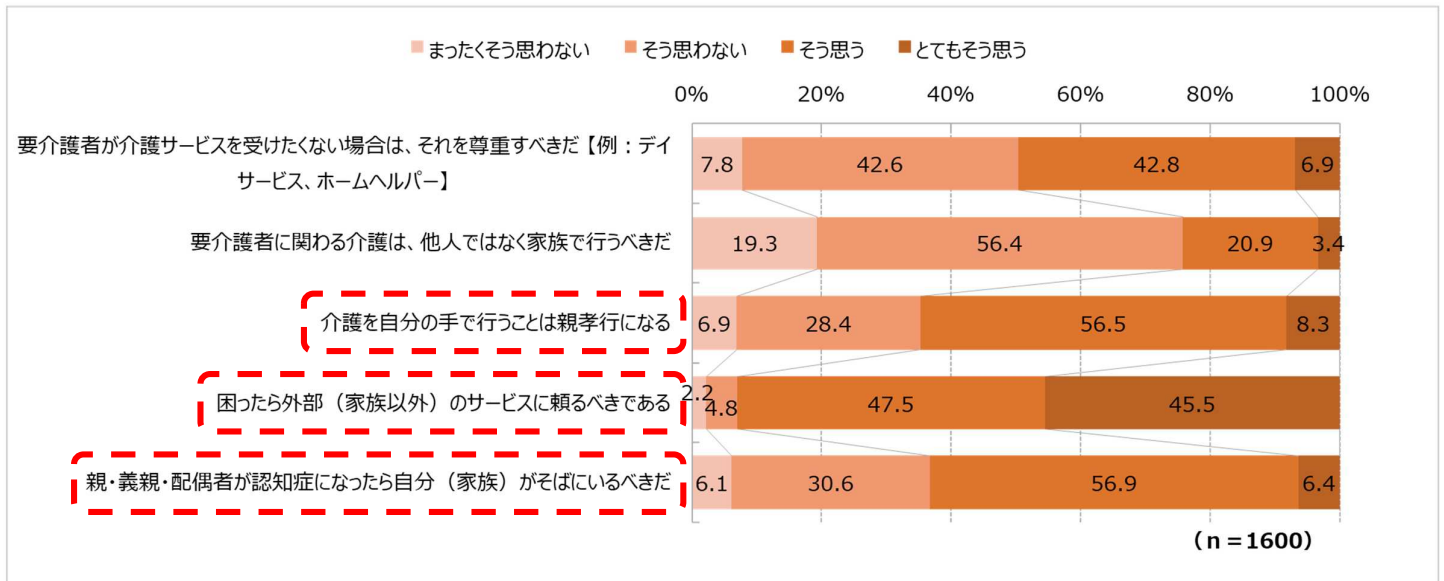
直接介護をすることが
親孝行になるのか？

32

2.7 介護に関する意識調査

となりのかいご

外部サービスの利用は肯定する一方で、介護は家族で行うべきであるという認識も強い

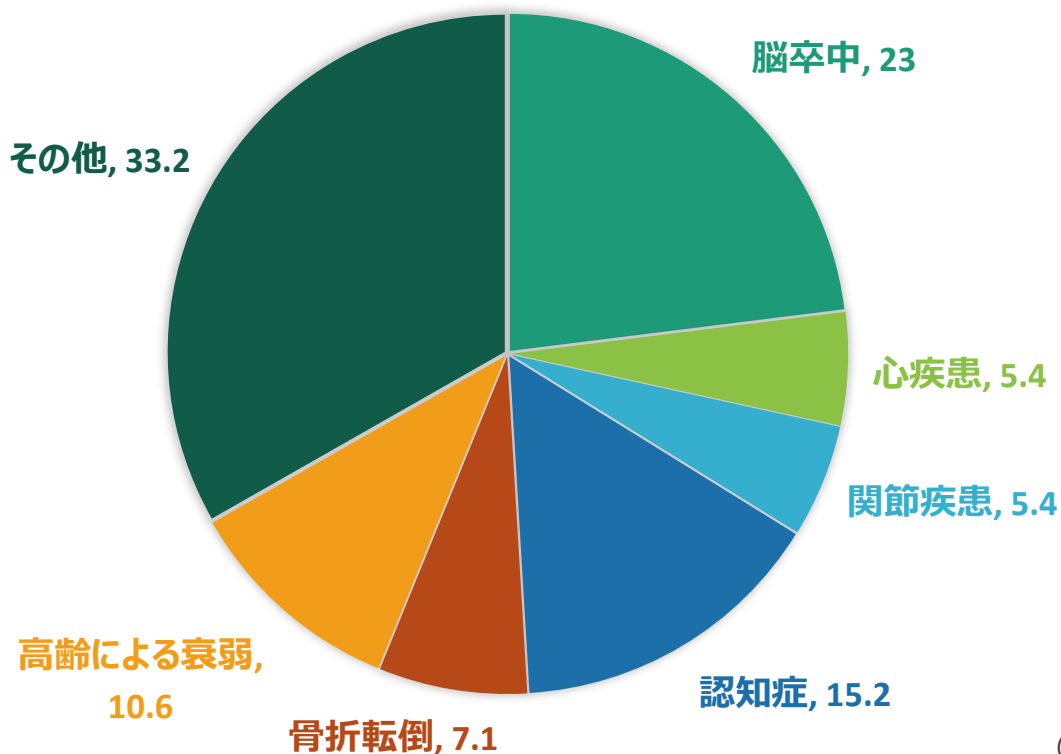


31

33

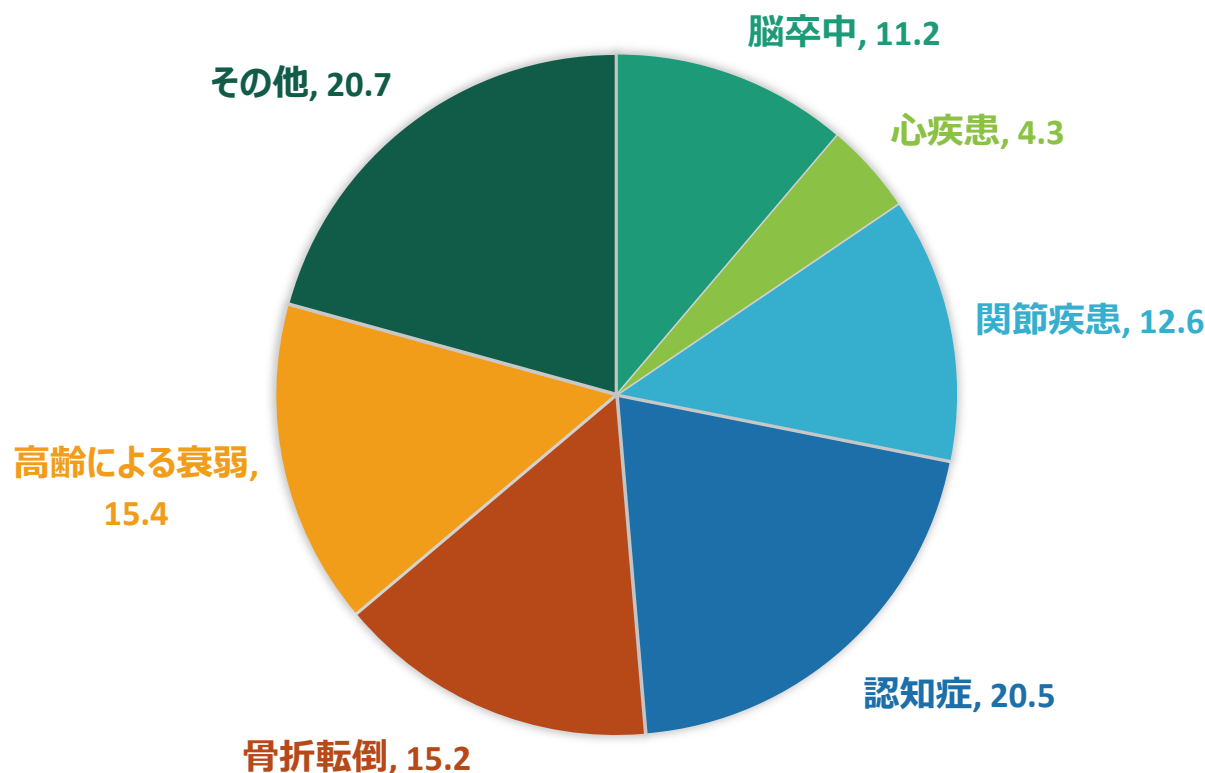
介護の全体像 介護が必要になる理由

男性が介護が必要になる理由



出所：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

女性が介護が必要になる理由

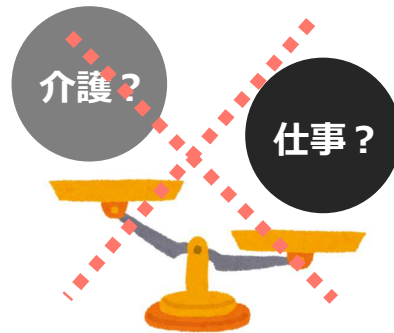


(単位：%)

出所：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

介護といっても様々なケースがあり
それにより対応方法が大きく異なる
だから、家族だけで介護することは難しい

介護と仕事を「天秤にかけない」



✓ 仕事と介護は「両立」できる



✓ 「そのほうが」うまくいく

家族介護の効果的な関わりとは

◎ 効果的関わり

- 家族の介護を受け入れる心構え
- 相談先を確保する
- 介護の全体像を把握する

家族の役割

◎ 効果的な理由

- 事前準備が可能
- 短時間で済むため仕事と両立可能
- 優しくできる余裕が持てる

× 非効果的関わり

- 歩行、入浴、排せつなどの介護方法
- 認知症を進行させない声かけの方法
- 介護保険制度の詳細を調べる

専門職の役割

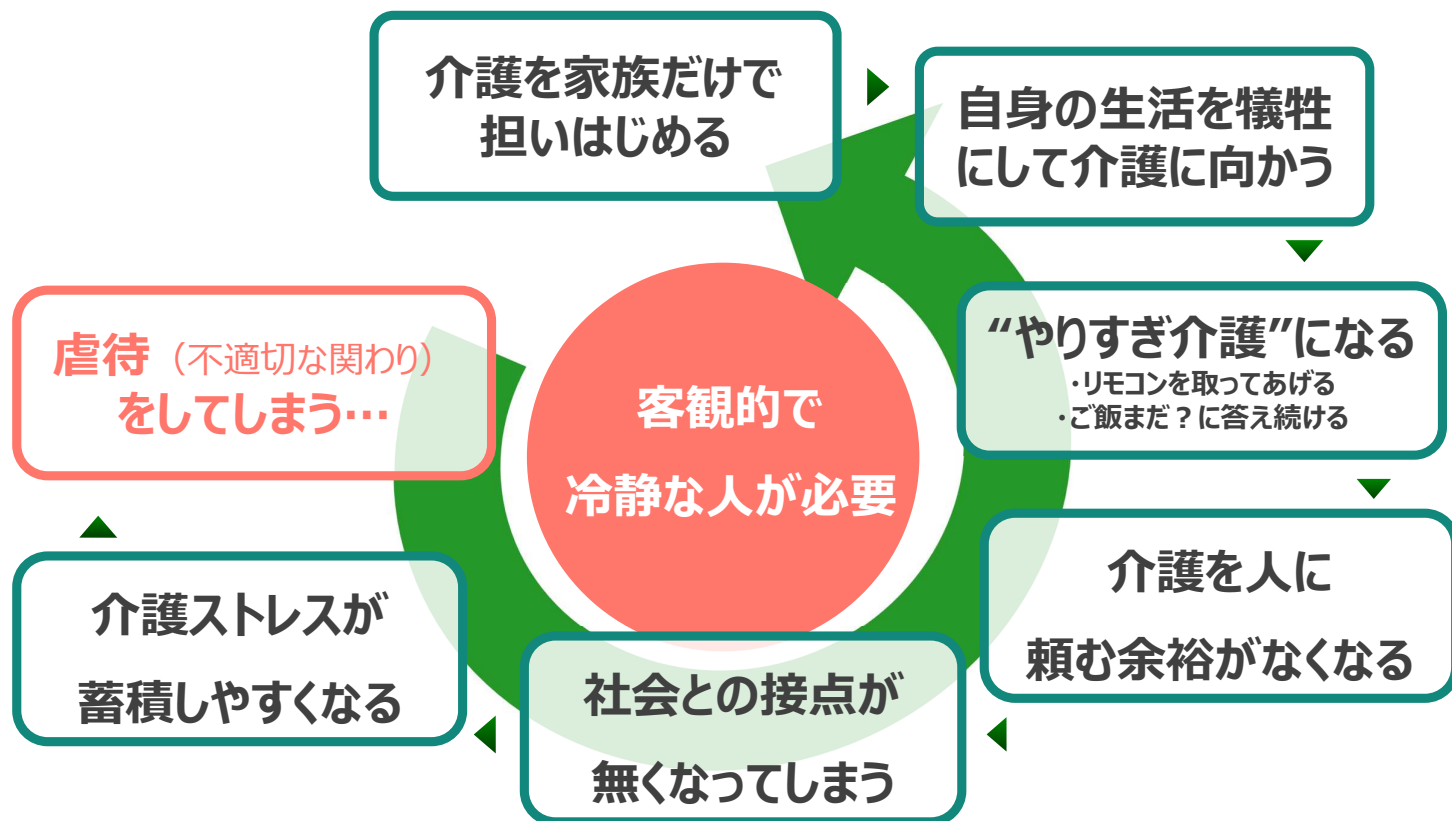
× 非効果的な理由

- 修得に時間と労力がかかる
- 事前準備が困難である
- 変化に弱い体制となる
- 家族だからこそ強いメンタル負荷がかかる



家族の役割を担うことに注力できれば
間違いなく両立できる！

家族だけで介護をしようとうまくいかない理由



家族だけで介護を抱えるべきではない！！

仕事と介護の両立について～心構え編②～

次のお話

後悔しないための家族介護とは？

ロールプレイングの主人公

Cさん。53歳。会社員。

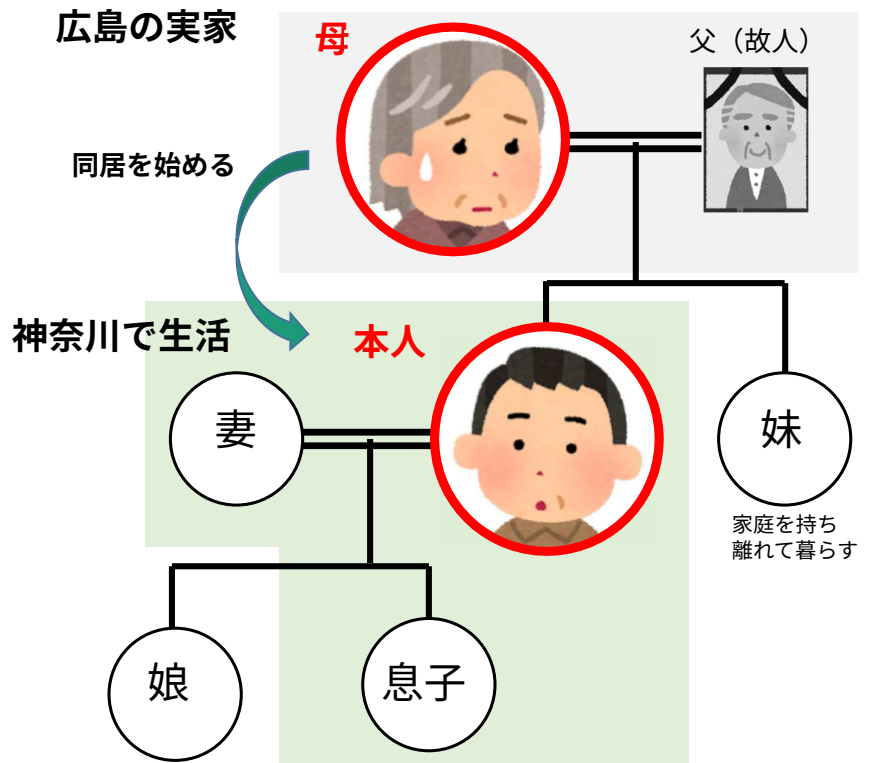
家族構成

妻（51歳、パート）、
息子（21歳。大学生）と暮らす。
娘（24歳。社会人）は独立。

プロフィール

就職に際して上京。
息子が生まれてから
30年ローンで神奈川に自宅購入。

これまで、実家には法事で帰省する程度。
離れて暮らす妹とも疎遠。



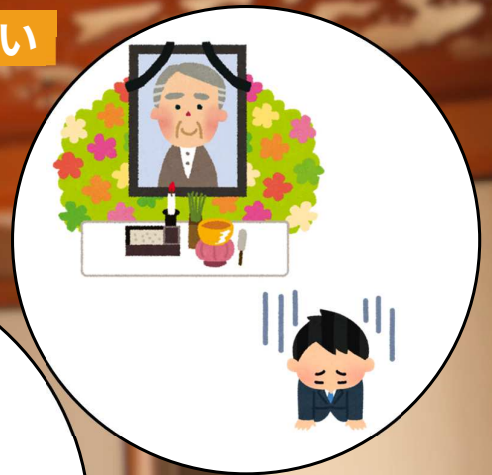
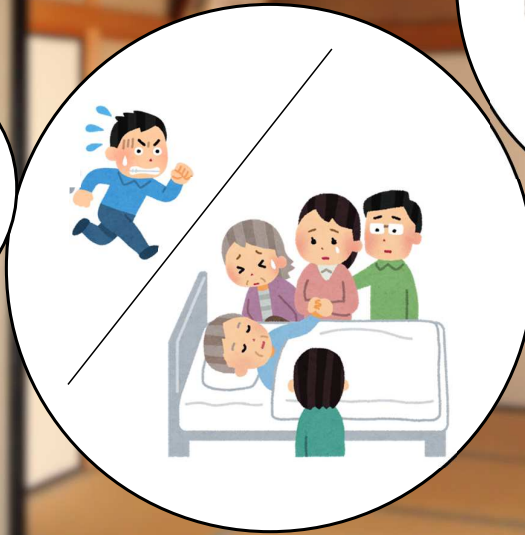
5分間のロールプレイング

「広島の家に戻りたい」と言いだしたお母さんの説得に挑戦していただきます。

話は半年ほど前に遡ります…

①父にはできなかつた分まで母には親孝行したい

- 父の看護で疲れる母
- 突然の危篤の知らせ
- 臨終に間に合わない
- 後悔だけが残った



あれから半年…

②一人じゃ生活できないくせに言うことを聞かない

- 鍋が焦げる
- サギに遭う
- パトカーに保護される
- 母が切れる



③旅行ということにして、だましてでもこっちに連れてこよう

- 田舎の家を新幹線に出発
- 車で家族と一緒に温泉へ
- 神奈川の自宅に連れてくる
- 一緒に住む旨を伝える



一緒に住み始めて1週間後…

ある日曜夕方、妻、長男不在の中…

神奈川は便利で住みやすいよね

と話しかけてスタート

【困ったときのキーワード】

- 一人じゃ寂しいでしょ
- 家に帰っても誰もいないよ
- いま出ていくと危ないよ
- 父さんは、寂しかったと思うけど、母さんにはそんな思いはさせないから
- 俺にも親孝行させてくれよ
- 母さんのためを思って言ってるんだ



このあと、
「帰りたい」
と言う母を
全力で説得
してください！

～ 息子役以外の皆様～

あなたならどう説得しますか？
ぜひチャット欄に書き込んでください

● 感情的に拒否している母を説得するの難しい

● まず、母の地元のサポートに頼ることの検討が必要

たった5分でもこんなに辛いやり取りが続くと…

- ・徘徊
 - ・ヤングケアラー
- などの問題に発展することも…



介護、家族の「**あるべき論**」に振り回されないことが大切

● 考え方に変化はありましたか？

「早めに介護の準備をしなくちゃ」

でも、それ本当にできますか？

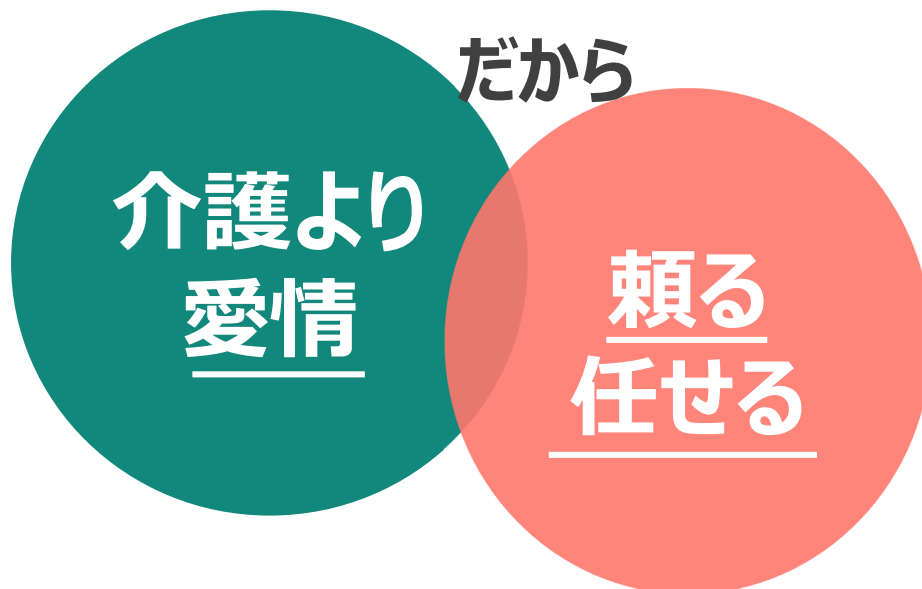


まずは、生活の中でお互いの**思いや価値観**を共有することを意識してみましょう

コツや
ポイントは
千差万別

▶ **個別性が高いので、ひとりで考え込まず相談を**

働く子供（家族）がすべき介護とは？



介護の作業はプロにアウトソーシングして、愛情表現できる余裕を持とう！

とにかくまずはご相談を！

介護を終えた後の介護相談

年600件の介護相談をする中で出会った、介護を終えた後の介護相談事例

母が使っていた車いすを返却できない

- ▶▶ 母が覚えてもらいたいのはどんな姿であるか、を考えて返却することに

なぜ続く経管栄養をなぜ選択してしまったのか

- ▶▶ 父の介護への後悔があるから、母の穏やかな看取りができたことに目を向ける

自分が頑張っていれば、施設に預けなくて済んだのでは

- ▶▶ 家族想いな父が家族に負担をかけることを望んだのか、を想像する

後悔を残さないために頑張った方ほど
強い後悔が残っている

51

仕事と介護の両立について～心構え編～

次のお話

お知らせ

川内潤
ZAINEN RYUN
社会福祉士、介護士

もし明日、
親が倒れても
仕事を辞めずに
すむ方法

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

ボブラ社

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

f 会社員のための介護情報、となりのかいご

ホーム 作成

と

介護より愛情。だから頼る、任せる。

となりのかいご

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

いいね! フォローする シェア ...

メッセージを送る



いいねをお待ちしております

著者



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

介護生活敗戦記

「親にウソをつくのが辛い、たとえ認知症でも」と感じたら

2022.07.08 認知症と分かっていて、話を合わせるのが最悪な対応だということも知っている。しかし、やはり面と向かってウソをつくのは辛い……。電話を切ったあと…

介護生活敗戦記

あなたの子ども“も”救う「コストのいい介護」とは

2022.04.27 介護未経験の方ははたいて「介護はお金も、身体・精神的にも負担がかかるもの」と思い込まれているようです。それなのに、私がこのような発言をすると…

介護生活敗戦記

「親の介護で悩まない」たった1つの方法

2022.03.03 「親の介護で悩まない」たった1つの方法をお教えします。あなたが、今、親の介護をしていたら、今すぐに。まだまだ、親の介護は先のことだと思ってい…

介護生活敗戦記

父曰く「俺がホームから帰ったとき用にマンションを買え！」

2021.12.23 父親は「私の帰るところがなくなる。売却するならば、俺のためにマンションを買え！」とすごい剣幕で怒ったそうです。その後も息子さんが面会に行くた…



2022年8月15日号

誰もが驚愕したツイッター買収騒動。連日のように株式市場やメディアを騒がせる姿は、まるで「社会の常識を好む大人」をからかっているかのようだ。万人から危ぶまれながら…

誌面を読む

バックナンバー >

月1回ペースで 配信中！



母さん、ごめん2
「そこまでして
護すべきか」を
る
官僚再興 #4
河野太郎氏「舞
材が集まらない
害は始めている
島スナックママに
アクサ生命社長
は卒業、多様性
にNO



55

森永鎮の世界の今・日本の将

働く世代の家族の悩み相談ラジオ

TOP ▶ ラジオ



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、皆さんの介護の悩みにお答えす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・家族介護の悩みをradio@roshin-kaigo.comまでお送りください。
※皆様からの悩みは、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 Tonarikaigo



受講報告書の提出について

入力期限 : **令和4年8月27日(土)**

- 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4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4年度オンライン介護講座受講報告書」をクリックする。
- ④ 画面に従って回答を入力し、「確認」ボタンをクリック、そのあと「送信」ボタンをクリックして完了となります。



次回の介護講座について

開催日時

令和4年10月15日(土) 13:00~16:20

内容

仕事と介護の両立について～中級編～

- ・これだけ知れば十分！介護保険制度
- ・誰もが気になる介護にかかるお金
- ・我が子をヤングケアラーにしないために

講師：NPO法人 となりのかいご 川内 潤

申込方法

Web申込

公立学校共済組合静岡支部ホームページ内お知らせ

「介護講座の申込について」から申込みをお願いします。



家族の不安解消！チェックシート

～このシートの使用方法～

1、まずは心配な家族を想像しながらチェックをしてみてください。

2、次に、実際にその家族と会ってみて、改めてチェックしてみてください。

※すべてを完璧にチェックする必要はありません。よくわからない場合は「不明」にチェックを入れてください。

1	一人でバス・電車・自家用車で出かけているか？	はい	いいえ	不明
2	日用品の買い物に出かけているか？	はい	いいえ	不明
3	週に1回は外出しているか？	はい	いいえ	不明
4	ここ最近、外出の回数が減ってきているか？	はい	いいえ	不明
5	預金の出し入れをしているか？	はい	いいえ	不明
6	友人の家に出かけているか？	はい	いいえ	不明
7	家族や友人の相談にのっているか？	はい	いいえ	不明
8	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか？	はい	いいえ	不明
9	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか？	はい	いいえ	不明
10	15分ほど続けて歩くことができるか？	はい	いいえ	不明
11	この1年間で転んだことはあるか？	はい	いいえ	不明
12	転ぶことに恐怖があるか？	はい	いいえ	不明
13	この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか？	はい	いいえ	不明
14	固いものが食べづらそうにしているか？	はい	いいえ	不明
15	お茶や汁物でむせることがあるか？	はい	いいえ	不明
16	同じ話題を繰り返し話すことがあるか？	はい	いいえ	不明
17	自分で電話番号をダイヤルして電話をかけているか？	はい	いいえ	不明
18	今日が何月何日かを把握できているか？	はい	いいえ	不明
19	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっているか？	はい	いいえ	不明
20	以前は楽にやっていたことがおっくうになっているか？	はい	いいえ	不明
21	疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか？	はい	いいえ	不明
22	日々の生活を楽しんで送ることができているか？	はい	いいえ	不明

○青い枠に3つ以上チェックが入った場合は、“高齢者の身近な公的相談窓口”である「地域包括支援センター」に相談してみてください。不安解消のアドバイスを受けることができます。

○地域包括支援センターは、【心配な家族が住んでいる地域】地域包括支援センター】でインターネットで検索することで調べることができます。まずはお電話でご相談ください。

※このチェックシートは厚生労働省の基本チェックリストを参考に作成いたしました。

【あなたの地域包括支援センター】
 ～調べて記入してみましよう～
 名称：
 住所：
 電話番号：