

# 目次

## プロローグ

第1章 介護の現状 .....	1
(1) 介護の現状 .....	5
(2) 迫られる介護の変容 .....	11
(3) 認知症について .....	14
第2章 自分自身のこととして考える、管理職の立場として考える 17	
(1) 社員の立場から考える仕事と介護の両立 .....	19
(2) 管理職として考える仕事と介護の両立 .....	24
第3章 仕事と介護の両立ができる職場づくり	
～会社（事業主、人事）が知っておくべきこと～ .....	29
① 現状把握 .....	30
② 相談体制 .....	31
③ 介護保険、自治体・民間の介護サービスを周知 .....	32
④ 介護に利用できる社内制度の整備 .....	32
⑤ 柔軟な働き方を可能にする社内制度の整備、周知、運用 .....	33
⑥ 働き方改革と紐づけて考える .....	34
⑦ 仕事と介護の両立研修の実施 .....	35

第4章 育児・介護休業法等で定められている制度等～仕事と介護を両立していくために法律を知る～（育児・介護休業法の概要）	37
第5章 介護が必要になった時のための基礎知識	43
（1）介護保険制度とは	45
（2）地域や民間の介護支援サービス	56
（3）介護する人を支援するおすすめサイト	60
第6章 介護をしながら働き続けるために ～3人のビジネスパーソンのケースから考える～	63
（1）Aさんのケース（既婚女性・保険会社営業職）	65
（2）Bさんのケース（独身男性・IT企業ソフト開発職）	72
（3）Cさんのケース（既婚男性・大手企業管理職）	78
第7章 仕事と介護の両立 ～企業と個人の事例紹介～	85
（1）大企業の事例：ダイバーシティ&インクルージョン実現を 目指した多角的な施策	86
（2）中小企業の事例：中小企業だからこそできる一人ひとりに 合わせた対応	92
（3）Yさんの事例：仕事と介護の両立は大変 だからこそ、なる前から知ることが大切	96

（4）Oさんの事例：10年以上の遠距離介護ができてるのは、 信頼関係にある地元の方々のおかげ	101
---	-----

第8章 今から準備しておきたいチェック事項&各種相談先	107
◆準備しておきたいこと	108
◆認知症の早期発見のために次の項目をチェックしてみましょう	110
◆会社の支援制度を書いておきましょう	112
◆両親の健康状態を記入しましょう	113
◆名前、取扱い事業所名、担当者、連絡先を記入しておきましょう	114
◆相談窓口	116
◆電話相談窓口	116
◆介護情報サイト	117
◆その他	117
おわりに	118