

優秀な人材を失わないために

Well-beingな京都の未来のために

R7年度KYOTOかいごフォトコンテスト
最優秀賞作品「つめたあ〜い！」

企業のための

ワーキングケアラー 介護と仕事の両立支援

「両立支援の考え方は分かるけど、実際、社員の方から相談
されたら、どう答えたらいいのか分からない」
に介護のプロがお答えします。



&



Care & Work - A Partnership Of Progress

一般社団法人 京都市老人福祉施設協議会



介護と仕事の両立支援

一般社団法人
京都市老人福祉施設協議会
会 長 児玉 直久

～京都の企業と、はたらく人を一人にしない。市老協がともにサポートします～

超高齢社会を生きる私たちにとって、「仕事と介護の両立」は、もはや一部の誰かだけの問題ではありません。ある日突然、何の前触れもなく、昨日までバリバリと第一線で活躍していた働き盛りの社員が介護に直面する——そんな時代を迎えています。

国における育児・介護休業法の改正や、令和6年11月の京都市ケアラー支援条例の制定を受け、企業における雇用環境の整備や、社員であるケアラーの意向を尊重した支援は、今や義務であり、企業の持続可能性を左右する最重要課題となりました。しかし同時に、多くの企業から「制度の概要は分かって、いざ従業員から相談されたらどう答えていいかわからない」という不安の声も寄せられています。

私たち一般社団法人 京都市老人福祉施設協議会は、京都市内で132の高齢者福祉施設を運営する、いわば「介護のプロフェッショナル集団」です。だからこそ、介護に直面したご家族が抱える言葉にならない不安や、介護現場のリアルな解決策を誰よりも熟知しています。介護は決して「家族だけで抱え込むもの」でも、「企業だけで抱え込むもの」でもありません。

本パンフレットは、企業の人事担当者の皆さまが、社員から相談を受けたその日からお役に立てるよう、介護保険制度の基礎知識やプロの現場で培われたノウハウ等を記しました。

大切な社員の皆さまが、京都の街で自分らしく働き続けられるように。そして、御社の大切な人財を守り抜くために。私たち市老協は、企業の皆さまの一番身近なパートナーとして、共に歩んでまいります。





京都市長 松井 孝治

介護と仕事の両立支援

～京都市は、ケアラーを支える取組を進めています～

我が国は、総人口の約3人に1人が高齢者、さらに今や団塊の世代の方々全員が後期高齢者となっておられる超高齢社会です。このような状況の下、高度成長の礎を築いた方々に高齢期を安心してお過ごしいただくための環境整備が急がれるとともに、高齢期を迎えられた方々を支える御家族等にも目を向けた支援の仕組みづくりの重要性も高まっています。

国において育児・介護休業法が改正され、企業において雇用環境の整備が義務付けられた年である令和6年に、京都市では「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例」を市会議員全員の共同提案と全会一致により制定いたしました。

本条例においては、ケアラーを社会全体で支え、すべてのケアラーが健康で文化的な生活を営み、自己実現を図ることができる社会の実現を目指しています。そして、企業の皆様の役割として、社員の方がケアラーである可能性があることを認識するとともに、ケアラーであると認められるときは、その意向を尊重しつつ、業務に従事いただくに当たっての配慮、情報の提供その他の必要な支援を行うよう努めていただくことを求めています。

こうした中、この度、一般社団法人京都市老人福祉施設協議会様が「企業のためのワーキングケアラー 介護と仕事の両立支援」を発行されたことは、京都市にとりましても大変ありがたく心強い限りです。本冊子には、企業の人事担当者様等が社員の方から仕事と介護の両立に向けて相談を受けた際の対応のポイントや、「相談窓口はどこか」といった介護保険制度の基礎、どのように社員の方に接したらよいかなどの重要な情報が、介護現場に従事する専門家の目線によって分かりやすく凝縮されています。

企業の皆様には、ぜひ本冊子をより良い職場環境づくりに向けたガイドブックとして大いに御活用いただきたく思います。そして本冊子を通じて、社会全体でケアラーの方々を支えていく温かな想いと行動の輪が更に広がることを願っております。

INDEX

- 01 「ケアラー」とは
- 02 介護離職の影響
- 03 社員に対するアドバイス
- 04 両立支援制度の位置づけ
- 05 公的な相談窓口は？
- 06 事前確認（例）
- 07 社員から相談を受けたとき
- 08 さまざまな支援の形
- 09 「市老協」とは



01 「ケアラー」とは



「ケアラー」って？

高齢、身体上又は精神上的の障害、疾病、使用する言語等により援助を必要とする家族や友人、身近な人を無償でケアする人

「ケアラー条例」って？

京都市会で令和6年11月に制定。ケアラーを社会全体で、全てのケアラーが健康で文化的な生活を営み、自己実現を図ることができる社会の実現を目指し、ケアラー支援を行うに当たっての理念や役割、基本的施策などを定めています。

「ワーキングケアラー」って？

仕事をしながら
家族等の介護を無償で行っている人



社会全体でケアラーを支え、すべてのケアラーが
安心して自分らしく、希望を持って暮らせる社会を目指して

「仕事と介護の両立」支援は、人手不足が加速するこの時代を勝ち抜くために必須

「介護離職 による 会社の損失」

年間損失額

従業員100人の会社において、仕事と介護両立困難となった場合

773 万円/社

経済産業省「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン」

「介護離職 となった 理由」

勤務先の両立支援制度の問題や介護休業等を取得しづらい雰囲気等であった

会社の雰囲気

43.4 %

周知不足

30.2 %

介護保険サービス等が利用できなかった、利用方法がわからなかった等があった

令和3年度仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業報告書



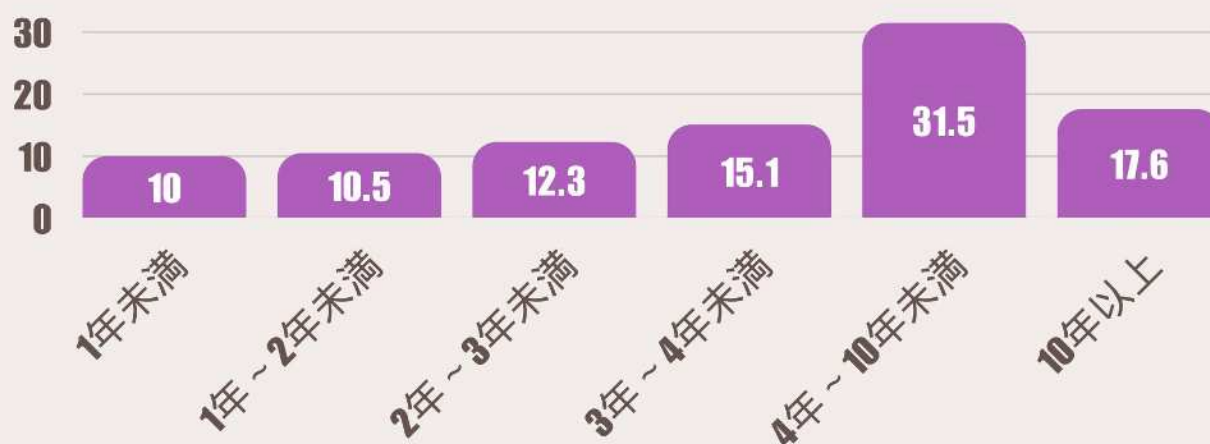
介護離職は、もう社員とその家族だけの問題ではありません。
これからは会社として何ができるのか一緒に考えていくことが大切。

「介護が終わるまでの期間」

高齢で要介護状態（寝たきりや認知症など）になった家族や親族の介護を始めてからの期間（介護中の場合は経過期間）

5 年 1 カ月

介護期間割合（％）



（出所：公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」
2021（令和3）年度） P170



社員に対するアドバイス

Don't do it alone

「一人で抱え込まないで…」

介護は、なんの前触れもなく突然必要となる場合があります

一人で抱え込まずに頼れる人に相談

支えてくれる存在は必ずある

あなたは一人じゃない

『介護を一人で抱えこまない』体制って？

- 1 職場に「家族の介護に直面した」ことを伝え、必要に応じて、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- 2 介護保険制度等による介護サービスを利用し、「自分で介護をしすぎない」
- 3 高齢サポート（地域包括支援センター）やケアマネジャーには、「自らの働き方に関する希望も伝えながら相談する」
- 4 様々なタイミングで家族の状況を把握し、コミュニケーションをとる
- 5 働き方の見直しも重要。自分自身や職場全体の働き方をチェック

具体的にどうということ？

介護のプロが、お伝えします。

NEXT



両立支援制度の位置づけ

「介護休業（長期）」

付きっきりで介護をする期間ではなく、介護の両立のための体制を整える
『準備期間』

※通算93日 最大3回に分割可

「介護休暇（短期）」

介護保険の手続や要介護状態にある家族の通院の付き添いなど、
『日常的な介護のニーズにスポット的に対応』

「所定労働時間の短縮等の措置」

仕事をしながら介護に対応するための、デイサービスの送迎など、
『日常的な介護のニーズに定期的に対応』



両立支援制度の位置づけを理解して、
相談をしてきた社員の方に必要な制度を伝えることが大切

05 公的な相談窓口は？

社員の方から「家族の介護についてどこに相談したらよいか分からない・・・」と言われた場合

高齢サポート （地域包括支援センター）

※京都市が業務を委託しています。

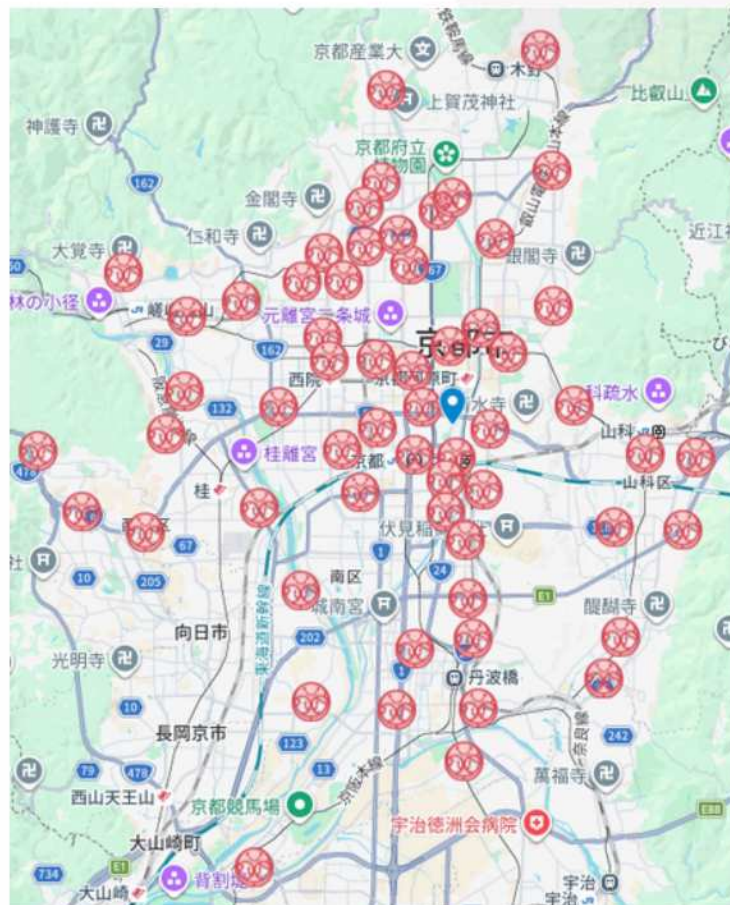
京都市内61カ所にある公的な相談窓口（無料）

介護・福祉・健康・医療の面から

保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等が総合的に支援します。

※ 区役所・支所の健康長寿推進課高齢介護保険担当でも相談可

お住いの学区ごとに、担当する高齢サポートが異なります。京都市情報館「高齢サポート（地域包括支援センター）一覧」をご確認ください。担当区域（学区）や連絡先が記載されています。



社員の方から「高齢サポート（地域包括支援センター）に行くために何か準備が必要だろうか」と言われた場合

まずは社員の方（あなた）が一人で抱えこまないことが大切です。
高齢サポートへ相談するために、事前準備をする必要はありませんが、
確認をしておくスムーズにご相談いただける場合があります。

介護が必要な人についての事前確認（例）

介護が必要な人（ご本人）の想い

- ☐ 今後、ご本人はどのような生活をしたいか
- ☐ ご本人のおおまかな生活史（誕生地、学校、勤め先、生活場所など）
- ☐ ご本人の在宅介護サービスの利用意向
- ☐ ご本人の介護施設への入居意向
- ☐ 子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無
- ☐ 最期はどこで暮らしたいと思っているか

介護のこと

- ☐ 食事のとり方や耳の聞こえ方、トイレ・排せつの変化
- ☐ 動く様子（歩き方、歩く速さ、つまずく、転ぶなど）の変化
- ☐ 物忘れの傾向（同じものを買ってないかなど）・頻度
- ☐ 過去の主な病気や服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント
- ☐ かかりつけ医

生活のこと

- ☐ 1日、1週間の生活パターン
- ☐ 近所の友人や地域の活動仲間の存在
- ☐ 家族や友人以外で親等の安否を確認できる人の有無
- ☐ 趣味や楽しみ
- ☐ 好きな食べ物
- ☐ 生活に関する不安や悩み

社員の方（あなた）についての事前確認（例）

社員の方（あなた）の想い

- ☐ 社員の方（あなた）の仕事と介護の両立支援制度の利用意向
- ☐ 他の家族の意向を聞いているか
- ☐ どのようにご本人に過ごしてもらいたいか
- ☐ 社員の方（あなた）が考える本人らしい生活のイメージ

介護のこと

- ☐ 社員の方（あなた）の介護経験の有無
- ☐ 社員の方（あなた）が介護を担える時間帯
- ☐ 介護を分担できる兄弟姉妹・配偶者などの有無

仕事や生活のこと

- ☐ 社員の方（あなた）の1日や1週間の生活パターン
- ☐ 社員の方（あなた）の健康状態・通院の有無
- ☐ 社員の方（あなた）の家庭の状況（配偶や子育ての状況など）
- ☐ 社員の方（あなた）の仕事の状況（仕事内容、出社・帰宅時間など）



あくまでも参考例です。

全ての事前確認をしないと地域包括支援センターに相談ができないわけではありません。

社員の方が一人で抱えないことが、まずは大切です。

介護について相談してくれた社員の方に
こんなこと言っていないですか？

- ✕ 家族なんだから、君がしっかりと介護をしてあげないと
- ✕ 親の体調がよくなるまで休んだら
- ✕ 親が本当に頼れるのは、子供である君なんだよ

社員の方が一人で介護を抱えないような声掛けが必要。
そのために大切なことは、何かをこれからご説明します。

社員の方から相談を受けたときの3ステップ

「傾聴」

不安に耳を傾ける
一人にしない

社内制度等の情報提供
意向確認

「制度周知」

「橋渡し」

専門機関（ケアマネジャー等）
への相談を促す

社員の方からの相談は、 『支援につながる最初の入口』

介護は、社員の方、その家族、そして職場の事情が複雑に交錯しています。社員の方が、こういったことを抱えているのか心を寄せて聞いてください。正解はすぐには見つかりません。まずは社員の方が一人で抱えこまない状況を作ることが大切です。

チェック

人事担当の方ができる声かけ

- まず、お話しただいてありがとうございます。
- 今、一番しんどいことは何ですか？
- ご家族のなかで、相談できる人はいますか？
- 親御さんご本人は、どのように暮らしたいと言われているか？
- 会社として一緒に考えます。
- 地域包括支援センターなど、外部の相談先を紹介します。

社員の方からの相談を受けたときの3つの視点

1 要介護者(介護が必要な人)の要因

親の状態、認知症、独居、サービス拒否、生活リスク

2 介護者(社員の方)の要因

社員本人の疲労、不安、罪悪感、家族関係、遠距離介護

3 会社の要因

休みやすさ、業務量、相談しやすい雰囲気、上司・同僚の理解

ESRIの分析では、離職可能性に影響する要因として、身体的疲労、仕事の量的負担、時間に基づく介護と仕事の葛藤などが示されています。一方で、通所介護などの介護サービスの利用は抑制要因として示されています。



一人で抱え込まずに頼れる人に相談

支えてくれる存在は必ずある。あなは一人じゃない。

よくある 悩み

京都で働く社員の 遠距離介護…



- 京都市内の企業で働く50代社員
- 地方で一人暮らしをしている母に、
物忘れや生活の乱れが見られるようになった
- 母は「まだ大丈夫」と介護サービスを拒んでいる
- 週末に帰省し、平日は電話で確認
- 兄弟はいるが、介護への温度差がある
- 仕事では責任ある立場で、急には休みにくい
- 「職場に迷惑をかけたくない」と相談が遅れる
- 気づけば、疲労と不安を抱えながら働き続けている・・・

家族の介護の問題は、とても複雑。介護保険制度等（フォーマルな支援）だけでなく、社員の方、ご本人、ご家族、そして会社などの周りの人たちの関係性（インフォーマルな支援）がとても重要です。

フォーマルな支援

地域包括支援センター
ケアマネジャー
介護保険サービス
医療機関

インフォーマルな支援

当事者同士の会、近所、友人、地域の居場所
家族・会社だけで抱えない
地域の支えにつなぐ
介護者にも「心のよりどころ」が必要

～ご両親の笑顔は、あなたへの一番のご褒美～

認知症が進むと、つい「あれもできなくなった」と悲しくなるかもしれません。でも、できないことを責めるより、今できること、楽しめることも見つけてみませんか？



「しろうきょう」って？

京都市内全域の老人福祉施設が加盟する 市内最大の福祉ネットワーク

京都市老人福祉施設協議会、略して「市老協」は、市内で社会福祉法人が運営する特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、ケアハウスの132施設、全ての施設が加入している事業者団体です。加入法人の在籍職員数は、約15,000人もいます。

各法人は、本体施設の他にデイサービス、居宅介護支援事業、地域密着型サービスなどの様々な事業を営んでおり、介護福祉士（介護現場のプロ）、社会福祉士（気持ちに寄り添う）、ケアマネジャー（将来をともに描く）、看護師（治療のサポート）、栄養士（食からの健康を支える）などの「解決力」を持つプロフェッショナルが在籍し、市内最大の福祉ネットワークを構築しています。

当会は、サービスの質の向上や人材育成などに係る研修、会員施設への情報提供、京都市をはじめとする関係機関との連携、人材確保・定着に係る取り組み、福祉や介護への理解を深めていただくための啓発活動などを実施しています。

法人概要

会社名	一般社団法人 京都市老人福祉施設協議会
所在地	京都市下京区西木屋町通上の口上る梅湊町83-1 ひと・まち交流館京都 4階
設立	1963年（昭和38年）



設立から60年を迎え、長く京都市の高齢者福祉に携わってきました。
市内の特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、ケアハウスのすべての法人が加入している協議会は、全国でも市老協のみ。

小学生・中学生に『介護』の大切さや素晴らしさを

市民の皆様に介護の大切さや素晴らしさを知っていただくため、平成20年度に厚生労働省が11月11日を「介護の日」と定めて以降、毎年、講演会、写真展などの記念行事を開催しています。

時代を担う子供たちが高齢者や介護、文化や芸術、そして将来の京都、自身の夢や目標について考える契機となることを目的に「未来のかいごイラストコンテスト」を実施。毎年、市内の小学生や中学生からのたくさんの斬新なアイデアをいただいています。

中学校と連携した家庭科授業における介護の魅力発信

次世代の福祉介護人材の育成などを目的に若手職員を介護職の広報担当者（ハートメッセンジャー）として委嘱しており、平成30年度から中学校の技術・家庭科授業においてゲストティーチャーとして、ハートメッセンジャーが介護に関する授業（介護の魅力発信）を実施しています。



09 「市老協」とは

市老協による「ワーキングケアラー 介護と仕事の両立支援」セミナー開催

市老協は、ケアする市民の方にも元気になっていただけるような「地域福祉」のアプローチも我々の役目として取り組み、ウェルビーイングを目指します。

令和8年5月18日に山科区役所にて、市内の企業に勤める人事担当者等を対象に「ワーキングケアラー 介護と仕事の両立支援」セミナーを開催。当初20名程度の参加を想定していたところ26名の参加者があり、席がすべて埋まるほどの大盛況。

介護保険制度の概要から社員の方への接し方・介護の考え方などについて講演しました。



令和8年5月18日に開催したセミナーの動画を無料で公開しています。
是非、ご覧ください。

セミナー動画はこちら！



市老協は、少しでも多くの会社が、「介護と仕事の両立支援」のための環境を整備できるよう支援します。

京都市すこやか進行中!!～高齢者のためのガイドブック



京都市の高齢者向けサポートや介護保険の手続きがすべてわかる、シニア生活の暮らしの便利帳

ケアラー支援に関する京都市の取組について



ケアラーを社会全体で支えるための京都市の取り組みや相談窓口をまとめたホームページ

高齢サポート(地域包括支援センター)一覧



市内61カ所の地域包括支援センターの連絡先です。お住まいの学区ごとに相談窓口が設置されています。

厚生労働省 仕事と介護の両立サイト



仕事と介護の両立支援制度を紹介している厚生労働省のホームページ

For a Well-being Futre in Kyoto



Care & Work - A Partnership Of Progress

一般社団法人 京都市老人福祉施設協議会

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上の口上る梅湊町83-1ひと・まち交流館京都4階
TEL : 075-354-8743 / FAX : 075-343-6270 / メール : jimukyoku@kyoto-shiroukyo.jp