

令和6年度 集団指導

〔全サービス共通〕

家族介護者（ケアラー）支援について

日向市 健康長寿部

高齢者あんしん課 介護認定係

(1) ケアラーとは

心や体に不調がある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気遣い」など、ケアの必要な家族や近親者、友人・知人などを無償でケアすること(一般社団法人日本ケアラー連盟による定義)です。

ケアラーは家族から頼りにされている一方で、周囲に悩みを理解されず、心身に大きな負担を抱えている場合があるため、社会全体で支えていくことが必要です。

介護する人
こんな人が**ケアラー**です

ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアすることです。

障害をもつ子どもを育てている

健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている

仕事と介護でせいじっばいではかに何もできない

仕事を辞めてひとりで親の介護をしている

遠くにひとりで住む高齢の親が心配で頻繁に通っている

目を離せない家族の見守りなどのケアをしている

アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている

障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

高齢者が住み慣れた地域で安心した暮らしを続けていくためには、介護を必要とする高齢者のみならず、家族介護者を含めて社会全体で支えていくことが重要です。

家族介護者を「要介護者の家族介護力」として支援するのではなく、家族介護者そのものの「生活・人生の質を維持向上させる」という支援の視点が必要になります。

家族介護者支援について、次の資料等を参考に、今後のケアプラン作成や介護の実施に当たっていただければと思いますので、ぜひご活用ください。

【参考資料等】

◆市町村・地域包括支援センターによる家族介護者支援マニュアル～介護者本人の人生の支援～

⇒家族介護者支援の考え方や、市町村・地域包括支援センターそれぞれの具体的な取組のポイントが掲載されています。

アセスメントシートやチェックリスト、育児・介護休業法に関する相談先などの情報もまとめられています。

URL:<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000307003.pdf>

◆ケアマネジャー研修資料仕事と介護の両立支援カリキュラム

～カリキュラムの解説、研修教材、研修運営マニュアル～

⇒都道府県・市町村・地域包括支援センター・関係団体等が、主にケアマネジャーを対象に、家族が就労している場合の支援方法やケアマネジメント業務の実践についての研修を行う際の、カリキュラムや教材、研修運営マニュアルなどが掲載されています。

URL:<https://www.mhlw.go.jp/content/000753940.pdf>

介護休業制度等に関するお問い合わせ先

都道府県労働局 雇用環境・均等部(室)では介護休業制度等に関する相談対応や会社とのトラブル解決のための援助を行っています。

高齢者の生活をサポートするための相談・支援等については、市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

※詳しくは、右のQRコードの介護休業制度の特設サイト「相談窓口」へ。



介護休業中の経済的支援

雇用保険の被保険者が介護休業を取得した場合、一定要件を満たせば、休業開始時賃金日額の67%の介護休業給付金が支給されます。

※お問い合わせは最寄りのハローワークへ。

仕事と介護を両立させるヒントはこちら

介護休業制度特設サイト

検索



覚えてください!「トモニン」マーク

厚生労働省は、仕事と介護を両立しやすい職場環境の取組への関心及び認知度を高め、介護離職を防止するための取組に向けた社会的気運を高めるため、

仕事と介護を両立できる職場環境の整備に取り組んでいる企業が使用できるシンボルマーク「トモニン」を作成し、活用促進を進めています。



そのときのために、知っておこう。

介護休業制度



育児・介護休業法が改正されました!

育児・介護休業法の改正により、**有期雇用労働者の介護休業の取得要件が緩和されました。**

パートなど期間を定めて雇用されている方が介護休業を取得する場合は、申出時点で次の要件を満たすことが必要です。

改正後 令和4年4月1日以降の申出

改正前 令和4年3月31日までの申出

「入社1年以上であること」の要件撤廃

※無期雇用労働者と同様の取扱い。
入社1年未満の者は労使協定が締結されている場合は対象外。

入社1年以上であること

取得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契約期間が満了し、更新されないことが明らかでないこと

取得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契約期間が満了し、更新されないことが明らかでないこと

改正法については、厚生労働省ホームページをご覧ください。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>



仕事と介護の両立支援制度



介護休業

介護休暇

短時間勤務等の措置

所定外労働の制限

時間外労働の制限

深夜業の制限



詳しくは次ページへ▶

制度の対象者

要介護状態の対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）

※有期雇用労働者も、一定の要件を満たせば利用可能。
※会社によっては、労働協定で一定の労働者を対象外にしている可能性があります。



要介護状態とは

負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態。



対象家族



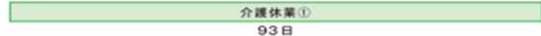
介護休業

対象家族1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。

取得例（例1）



（例2）



休業期間は、自分が介護を行うだけでなく、「介護と仕事を両立できる体制を整える期間」でもあります。職場復帰までに仕事を継続できる体制を整えていきましょう。

介護休暇

対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。
1日または時間単位で取得可能。



短時間勤務等の措置

事業主は、利用開始日から3年以上の期間で、2回以上利用可能な措置を講じなければなりません。
会社によって利用できる制度が異なります。

短時間
勤務制度

フレックス
タイム制度

時差出勤
の制度

介護費用
の助成措置



所定外労働の制限（残業免除）

介護が終了するまで、残業を制限することが出来ます。

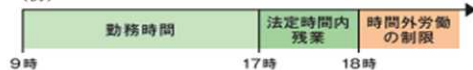
（例）



時間外労働の制限

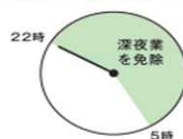
介護が終了するまで、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限することが出来ます。

（例）



深夜業の制限

介護が終了するまで、午後10時から午前5時までの労働を制限することが出来ます。



(2) ヤングケアラーとは

法律における定義はありませんが、厚生労働省が作成した支援マニュアルでは、一般に、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行なっていることで、負担を抱える、もしくは、こどもの権利が侵害されている可能性がある18歳未満の子どもを「ヤングケアラー」と定義しています。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ヤングケアラーって知っていますか？

宮崎県が作成したヤングケアラーの説明動画です。
ヤングケアラーについて知りたい方は是非ご覧ください。

URL:<https://youtu.be/2wLxIi4jjYQ>

県内の相談窓口について

宮崎県では、宮崎市内にある「宮崎県子ども・若者総合相談センターわかば」にヤングケアラー専属のコーディネーターを配置して相談を受け付けています。

宮崎県子ども・若者総合相談センターわかば

- 外部 [参考：わかばHP（外部サイトリンク）](#)

住所	宮崎市宮田町13番16号宮崎県庁10号館1階
電話番号	0985-41-7830（相談専用）、0120-730-130（子ども相談ダイヤル）
受付時間	午前10時から午後5時まで
定休日	木曜日、日曜日、祭日、年末年始
E-mail	外部 メール相談フォーム（外部サイトリンク）

日向市ヤングケアラー支援相談窓口

〔機関名〕日向市 こども課

〔電話番号〕0982-66-1021

〔受付日・受付時間〕平日 8:30～17:15

〔連絡対象〕ヤングケアラーの総合窓口

ヤングケアラー支援のフロー

自宅訪問をする際に、祖父母や要介護の親等をケアしているヤングケアラーと思われる子供に「気付く」可能性が高くあります。
また、下表の「つなぐ」、「支援する」、「見守る」において、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所をはじめとする介護保険サービス事業所は大きな役割を果たします。

きづく	<ul style="list-style-type: none">◆利用者の家庭にヤングケアラーがいる可能性を認識して業務にあたる。◆自宅訪問時の家の中の様子や、訪問時に子供がケアをしている様子がないか、心理的に負担を感じている様子はないか等も気付きのきっかけになる。◆身体介護等以外にも、認知症の祖父母の話し相手をする事等もケアの一種で、心理的な負担がある可能性がある。
つなぐ	<ul style="list-style-type: none">◆ヤングケアラーと思われる子供がいたら、こども課に情報共有する。◆児童虐待に当たる可能性が高い等、緊急性が高い場合も、こども課につなぐ。
支援する	<ul style="list-style-type: none">◆こども課の呼びかけに応じ、情報共有や、支援検討の会議等の場があれば参加する。◆必要に応じ、ケアの状況の把握や本人の意向の把握を行う。◆地域包括支援センター・居宅介護支援事業所をはじめとする介護保険サービス事業所は、定期的に自宅訪問の機会があり、ケア対象の相手だけでなく、ヤングケアラー本人とも日頃から話したり様子を気にかけることが大切である。◆関係者で合意した役割に基づき(支援計画があれば支援計画に基づき)、支援する。◆同居家族等がいる場合における訪問介護サービス等の生活援助の取扱いについても通知等を確認し、状況に応じ、活用する。
見守る	<ul style="list-style-type: none">◆サービス利用中も、「提供しているサービスが子供にとってどうなのか」を意識し、訪問時等にヤングケアラーのことを気かけましょう。◆支援計画がある場合は、モニタリング、定例的な会議開催による見守りを行う。◆地域の団体等から情報共有を受けることも有効です。◆変化があれば、すぐにこども課に情報共有する。ちょっとした変化が、サインかもしれません。

ヤングケアラーのことを学びたい

ヤングケアラー出前講座の案内

宮崎県の委託事業である子ども・若者総合相談センターわかばの職員が出向いて研修を行う、「出前講座」を始めました。

学校の生徒向けにヤングケアラーの授業をしたい、地域の集まりや自身が所属する団体にヤングケアラーの研修をしたいなど、申し込みをお待ちしております。

◆ 講座内容

ヤングケアラーとは？

ヤングケアラーの現状

ヤングケアラーが抱える問題・課題

ヤングケアラー支援事例

その他、希望があれば上記以外のテーマについても内容により対応可能なものもございますのでご相談ください。

◆ 対象者

県内の5名以上のグループ、団体

◆ 実施可能日時

月曜日、火曜日、水曜日、金曜日、土曜日(祝日を除く) 午前10時から午後5時まで

研修の時間は30分から90分の間でご希望に応じます。

◆ 申し込み方法

以下のチラシのQRコードを読み取っていただくかファックスにて申し込みをお願いします。

ヤングケアラーについて学びませんか？

どこでも出前講座 のご案内 **費用無料**

様々なグループや団体の会合、研修の場にかわばのスタッフがお伺いし、ヤングケアラーに関するテーマについて、わかりやすくお話しします。ヤングケアラーの支援は、身近にいる大人の理解が不可欠です。ヤングケアラーを孤立させない社会の実現へ向け、まずは現状や課題、支援事例などを学ぶことから始めましょう！



講座内容

- ヤングケアラーとは？
- ヤングケアラーの現状
- ヤングケアラーが抱える問題・課題
- ヤングケアラー支援事例 など

ヤングケアラーに関するテーマをご指定下さい
「ヤングケアラーへの理解と支援のために」DVD視聴(60分)を盛り込むことも可能です

対象
宮崎県内の
5名以上のグループ、
団体

実施可能日時
月・火・水・金・土(祝日を除く)
午前10時から午後5時までの
30分～90分程度

申込方法
下記のURLまたはQRコードのフォームにて
希望日の1か月前までにお申込みください
裏面の申込書により
FAXでも申し込みいただけます
[申込フォームURL](https://forms.gle/sDPw5ZKaXRwFFA4UA)
<https://forms.gle/sDPw5ZKaXRwFFA4UA>

注意
事項 会場の確保・設営、受講者の募集などは申込者が行ってください。受講料を徴収する講座は対象となりません。

問い合わせ
宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」
■宮崎市宮田町13-16 宮崎県庁10号館1階 ■電話 0985-41-7832
■メール info@miyazaki-kowaka.jp ■ホームページ <https://www.miyazaki-kowaka.jp/>

FAX (0985) 41-7831

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」宛て

ヤングケアラー「どこでも出前講座」申込書

団体名			
住所(所在地)		〒	
担当者	氏名		
	電話番号	FAX	
	E-mail		

講座のご希望内容

日程	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
ご希望講座内容		<input type="checkbox"/> ヤングケアラーとは？ <input type="checkbox"/> ヤングケアラーが抱える問題・課題 <input type="checkbox"/> 「ヤングケアラーへの理解と支援のために」DVD視聴(60分) <input type="checkbox"/> その他 ()
開催場所		<input type="checkbox"/> ヤングケアラーの現状 <input type="checkbox"/> ヤングケアラー支援事例 <input type="checkbox"/> その他 ()
受講対象者		会場名 () 所在地 ()
参加予定人数		
準備していただける設備		<input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> マイク

※日程等詳細につきましては、お申込みいただいた内容をもとに、当センターにて調整し、ご提案させていただきます。

※会場や備品、室内空調等の使用にかかる費用は、申込者の負担となります。

※参加予定人数分の資料をご用意します。人数の変更がございましたらご連絡ください。

備考(ご要望等ありましたらご記入ください)