

介護保険サービスについての詳しい情報は

姫路市 介護保険 パンフレット



仕事と介護の両立について情報入手する

厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/>

サイト内検索

「仕事と介護 両立のポイント」

本冊子では、仕事と介護の両立のポイントや介護保険制度、育児・介護休業法における両立支援制度について解説しています。

掲載内容

- 仕事と介護の両立のポイント
- 仕事と介護の両立支援制度・介護サービス活用例
- ケアマネジャー、人事労務担当者からのアドバイス
- 介護に関する基礎知識やリンク集・問い合わせ先等
- 仕事と介護の両立事例



支援機関や
コミュニティに相談する

認知症で意思疎通が難しい相手に
常にイライラしてしまう。

職場では仕事と介護の両立の
悩みを共有できる相手がいない。

終わりのない介護の日々に孤独を感じたり、家族についてイライラして強く当たってしまう、という人は少なくありません。ひとりで抱え込まず、介護する男性という同じ立場の人に悩みを打ち明けるのも、心の休息になります。

介護の悩みを共有するコミュニティ



家族を介護する男性同士で、話すことで共感したり励ましあったりするグループがあります。日々の困難を打ち明ける人、黙って傾き聞き入る人、経験からアドバイスを語る人。「介護」という、共通点でつながった仲間と過ごす時間は、24時間常に張り詰めている心が、一瞬解きほぐれる時間でもあります。「笑い話のように話していても、実際の毎日は辛いことばかり。それでも、介護を経験していなければ、この歳で職場以外の世界とつながることはなかった。簡単には言えないが、それは、介護をして良かったこと、なのかもしれない」

(参加者談)

姫路市の相談窓口

地域包括支援センター【詳細は12ページへ】

介護体験者との情報交換

離れて暮らす親のケアを考える会「パオッコ」

NPO法人パオッコは「離れて暮らす親のケアをおこなう子世代の情報支援グループ&応援団」です。親と子それぞれが、それぞれの暮らす地域で、安心して笑顔で生活できるような社会づくりを目指しています。
<http://paokko.org/>



男性介護者と支援者の全国ネットワーク

介護する側もされる側も、誰もが安心して暮らせる社会を目指して、男性介護者の会や支援活動の交流及び情報交換の促進を図るとともに、総合的な家族介護者支援についての調査研究や政策提言を行っています。

<https://dansei-kaigo.jp/>

