仕事とPOINT介護の両立ポイント

POINT 1 仕事と介護の両立支援制度を利用する

- 家庭と仕事のスケジュール、時間調整が一番大変
- 転職しても非正規雇用でしか採用されないと家計が不安

POINT 2 行政の支援サービスを利用する

- 下の世話に手間取る。抵抗がある。
- 自分より身体が大きく入浴介助が厳しい。

POINT 3 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。

詳しくはホームページで

タイトル：男性向け介護啓発冊子『未来の介護』

URL： https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000011836.html

参考文献 「男の介護／津止 正敏」
「男性介護者の介護実態と支援の課題」（男性介護者と支援者の全国ネットワーク）
「仕事と介護両立のポイント あなたが介護離職しないために／平成 29 年度版」（厚生労働省）

発行年月 令和８年(2026年) ３月
発 行 元 姫路市 男女共同参画推進センター“あいめっせ”
〒670-0012 姫路市本町 68 番地 290 イーグレひめじ３階
TEL:079-287-0803 FAX:079-287-0805

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

あなたが家族を介護する未来を
想像してみませんか？

未来の介護



日常の「備え」がいつかの「その日」に役立つ！

介護準備度チェックシート

共働き世帯の増加や家族形態の多様化などにより、
家族のケアは「女性だけが担うもの」ではなく、男性も向き合うべき課題となっています。

家族を介護するときに大きな支えとなるのは、
日常生活に関わる情報の把握や、家族・地域・会社など周辺との関係です。

今どれだけ「備え」が整っているか確かめることが、
自分と家族に合った介護生活を考える第一歩になります。

親について

- ☐ ①最低でも月一回、電話連絡をしている（別居の場合）
- ☐ ②生活パターン（一日、一週間、一か月）を知っている
- ☐ ③親しい友人・近隣・親類の名前と連絡先を知っている
- ☐ ④参加しているサークルや趣味の会の連絡先を知っている
- ☐ ⑤行きつけの店（美容院やクリーニング店など）の名前を知っている
- ☐ ⑥認め印や住所録の置き場所を知っている
- ☐ ⑦マイナンバーカード（または資格確認書）や介護保険証の置き場所を知っている
- ☐ ⑧既往症や飲んでいる薬、かかりつけ医などを知っている
- ☐ ⑨居住地を管轄する地域包括支援センターがどこにあるのか知っている
- ☐ ⑩電話やプロバイダー、駐車場などの契約がどうなっているか知っている
- ☐ ⑪財産に関するもの（預貯金の通帳、実印、保険・ローンの証書、契約書など）がどこにあるのか知っている

配偶者との距離

- ☐ ⑫親やお互いが要介護になったときについて話し合ったことがある
- ☐ ⑬互いの実家との付き合いは良い方だ
- ☐ ⑭配偶者との会話は多い方だ

きょうだいとの関係

- ☐ ⑮親の介護について話し合ったことがある
- ☐ ⑯誰が介護のキーパーソンになるかを決めており、親の了解を得ている
- ☐ ⑰親に何かあったときの連絡方法を決めている
- ☐ ⑱きょうだい間の交流は定期的に行っている

社会資源・介護への関心

- ☐ ⑲介護サービスの利用方法を知っている
- ☐ ⑳地域包括支援センターがどんなところかを知っている

自分のこと

- ☐ ㉑財産に関するもの（預貯金の通帳、実印、保険・ローンの証書、契約書など）がどこにあるのか知っている
- ☐ ㉒電話やプロバイダー、駐車場などの契約がどうなっているか知っている
- ☐ ㉓公共料金などの支払いが口座振替か払い込みか知っている
- ☐ ㉔預貯金や収入、ローンがどのくらいあるか知っている
- ☐ ㉕簡単な料理・買い物ができる
- ☐ ㉖自分の衣類がどこにしまわれているか知っている
- ☐ ㉗子どもや祖父母の身の回りのこと（入浴や介助）をしたことがある
- ☐ ㉘自治会や子どもの学校行事に参加している
- ☐ ㉙自分なりの気分転換の方法を持っている

会社との関係

- ☐ ㉚所属する部署内に育児・介護休業の取得や時短勤務をしている人がいる
- ☐ ㉛会社の就業規則や福利厚生の内容を知っている
- ☐ ㉜介護について社内で話をしたことがある
- ☐ ㉝仕事以外のことで困っている人への声掛けをしている（職場内での人間関係は良好だ）
- ☐ ㉞お互いの仕事内容や進捗状況を知っている（急な休みにも対応できる）

家族を介護する。それは日常の続きで、ある時突然に訪れます。
チェックできなかった項目を見直して「介護準備度」をアップしよう！