健康だより
5月号

ニチアス株式会社
株式会社熊本ニチアス

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

介護と仕事の両立

介護は「2択」。～在宅介護編①～

介護のある生活は**「介護施設へ入居」か「在宅介護」のどちらかを選択（2択）**しなければなりません。
今回は、**在宅介護の「仕事との両立」への影響について**見ていきましょう。



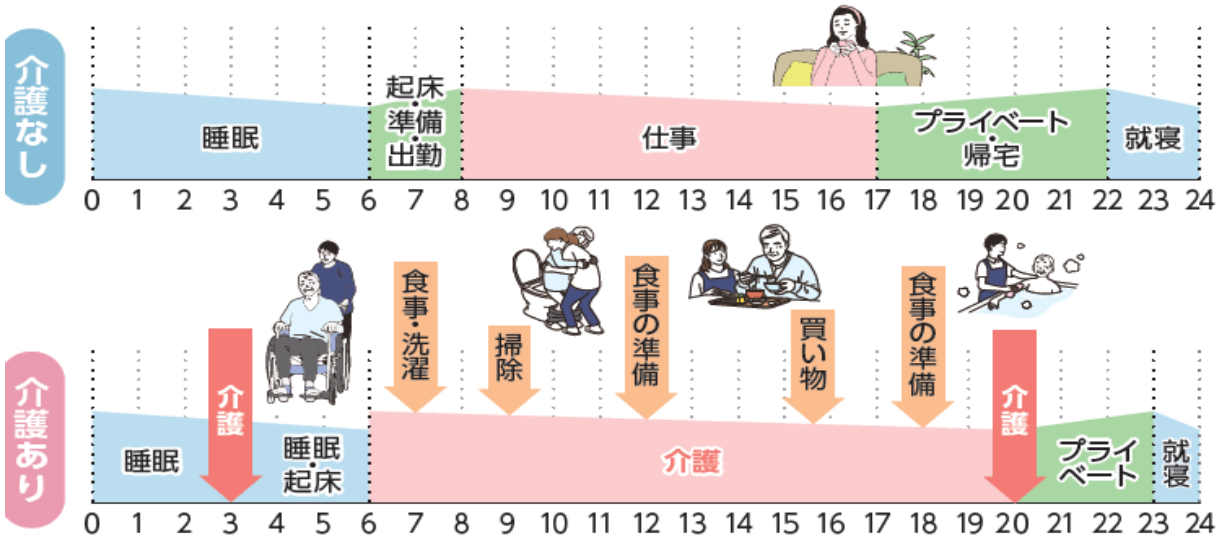
在宅介護（ご自宅で介護をすること）を選択した場合の主な特長は**①家族の介護負担が大きい。②経済的な負担は比較的少ない。この2つ**になります。
介護が始まると、今までの日常生活の中に「介護の時間」が入ってきます。介護が必要な家族の方（親や祖父母）の状況や状態によって必要な介護は変わってきますが、**毎日、休みなく、何かしらの介護の時間が生活の中に入ってくることになります。**代表的な介護は「食事介助」「排泄介助」「入浴介助」「移動介助」になります。そして毎日の介護を続けていくことで「身体的負担」「精神的負担」「経済的負担」が増していきます。その影響により疲労蓄積、睡眠不足、集中力の低下などが起こり、事故やトラブルの発生につながってしまうなど、**サポートする家族の生活や仕事にも影響が出てきます。**一緒に暮らしている場合、近くに住んで生活している場合、離れて生活している場合、身体が不自由な場合、認知症介護の場合など、介護は「個別具体性」が高いと表現され、1人ひとり「介護の形」が異なります。
次回は負担や不安を解消する方法についてお伝えします。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

介護と仕事の両立

介護は「2択」。~在宅介護編①~

介護のない生活と介護のある生活の違い



介護疲れによる負のループ

肉体的負担
精神的負担
経済的負担が増す

↓

日常生活や仕事に影響が出る

疲れ・ストレス・不眠・仕事上のミス

↓

事故やトラブルの発生

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

介護は「2択」。～在宅介護編②～

在宅介護をしていく上で皆さんの生活に大きく関わるのは、
「ケアプラン」と呼ばれる“介護のある生活設計書”です。

「介護のある生活」で“要”の存在！



ケアマネジャー選びが最重要！

ケアプランによって介護の負担も仕事との両立の仕方も変わってきます。そのケアプランを作成するのがケアマネジャー（介護支援専門員）と呼ばれる方々で、本人の希望や家族の意向などを踏まえてケアプランを作成します。一人にひとり、担当のケアマネジャーが付くのですが、在宅介護において最重要ポイントは、パートナーとなる**「ケアマネジャー選び」**になります。在宅介護の不安や負担を減らすためには、**様々な要望をケアマネジャーに遠慮せずに相談する**ことです。そしてケアプランを見直してもらい、負担の少ない生活を送ることが大切になります。

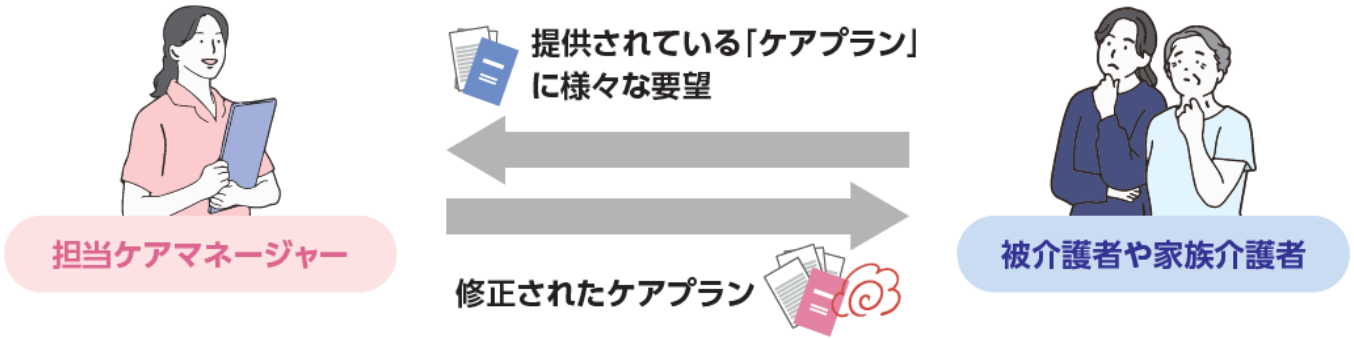
ここで気をつけなければいけないのが、すべてのケアマネジャーが自分たち家族と「相性」がいいのかという点です。最重要ポイントはケアマネジャー選びと言いましたが、担当となるケアマネジャーのことを信頼できないケースもあります。このままケアプラン作成を任せたくない等感じたら、**ケアマネジャーは変更が可能**だということを知っていてください。在宅介護は、仕事との両立に大きく影響します。ケアプランによって生活が変わってきますので、それを作成するケアマネジャーがとても大事な存在だということを是非覚えておいてください。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

介護と仕事の両立

介護は「2択」。～在宅介護編②～

ケアマネージャーとの関わりのイメージ



ケアマネージャーへ伝える**様々な要望**の一例

- **もう少し長く**利用できるデイサービスはないか?
- **急な仕事の時**に預かってくれるサービスはないか?
- 子どもの学校や塾の**送迎の時間が増えた**
- 最近**怒りっぽくて**対応に困っている
- **夜間のトイレ**で失敗することが増えた

などなど…

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.