

もう限界!! 介護で仕事を辞めないために読む本



介護で仕事を辞めてはいけない!!

●介護で仕事を辞めるリスク

介護が始まったときに考えたいこと
将来設計の変更を迫られる
介護生活は想像以上にハード
精神的に追いつめられる
社会とのかかわりが薄くなる
身内との人間関係が悪化する
自分の収入がなくなる
自分の年金が減る

●リスク対策の基礎知識

介護にかかるおおよその「お金」
年金の基本知識もおさえておこう
雇用保険の基本も知つておこう
相続について家族でタブー視しない

●介護者のメンタルケア

第1章

●両立のポイント	第2章	仕事を続けながら行う 介護のしかた	54
「情報」「人脈」「お金」の3つの視点が大事			52

可能な限り現在の仕事を辞めない

74

●就職の心配	第3章	介護をしながら 仕事を続けるための方法	72
仕事と介護の両立		だれが介護をしているのだろう?	70

68

男性に多い 女性に多い 期待にこたえよう ひとりで介護を抱え込まない まじめなに考えすぎない ストレスを解消して心の疲れをいやす 息抜きの時間をもつ 適度に体を動かす習慣を 家族会に参加してみる	50	48	46	44	42	40	38	36	34
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

独身男性が親を介護するポイント
独身女性が親を介護するポイント
既婚男性が親を介護するポイント
既婚女性が親を介護するポイント
働きながら近隣に住む親を介護するポイント
子どもが多い場合の近隣介護のポイント
●遠距離介護
独居の親を遠距離で介護する
各種のサービスを使って費用を抑える

66 64 62 60 58 56

●認知症の基礎知識	認知症になると仕事との両立が困難になる 認知症の種類を知ろう 認知症で現れる2種類の症状を理解する	154 152 150
●介護支援制度	介護を理由にした転職の履歴書の書き方 一時的にアルバイトやパートに勤め換える 家にいながらーーー分野での起業もある 介護を仕事にする方法もある	92 90 88 86 84 82 80 78 76
●介護の費用	介護支援制度の利用を検討する 介護休業制度を実際に利用してみる 急な入院などには介護休暇で対応する 勤務時間を変更して介護することもできる 休んで給料が減つたら 「介護休業給付」が支給される 職場に迷惑をかけない配慮も必要	102 104 106 108 108 106 104 102 100 98 96 94 92 90 88 86 84 82 80 78 76
●介護のデータ	使い勝手がよい小規模多機能型居宅介護 福祉用具は、貸与と購入費支給がある 住宅改修費は20万円まで利用できる 24時間対応の定期巡回・随時対応サービス 配食サービスで家事負担を軽減させる 家事代行サービスを利用する方法もある 介護タクシーを使って通院する 介護サービスにいへり使つてゐるのだれつ?	134 136 138 140 142 144 146 148
第5章	仕事を続けるために 「認知症」と上手につき合つ	

仕事を続けるために
介護保険を利用する

卷之三

介護保険の申請

最初に行うのは介護保険の申請手続き……
要介護度によって

1割で利用できる限度額がちがう
今後保険の活用

仕事と介護を両立できるケアプランとは? 126

訪問介護を利用して仕事を続ける
通所介護を利用して仕事を続ける

短期入所生活介護でメリハリをつける.....
132

四庫全書

認知症の人を叱つてはいけない……

認知症の人とのコミュニケーション 150
認知症の人はどんな気持ちでいるか 160

●認知症のトラブル
忍耐症」などで発達の「パラレルを妨げてしまう

悪徳商法によるトラブルを予防する..... 164

成年後見制度を利用する……………

●介護保険の活用

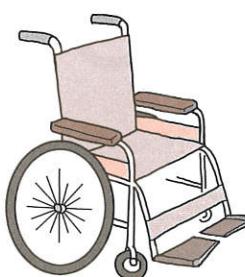
認知症対応型グループホームとは?.....

家族はどうのくらう介護に時間をとられるか？

仕事を続けるために 「認知症」と上手につき合う

●認知症の基礎知識

認知症になると仕事との両立が困難になる
認知症の種類を知ろう

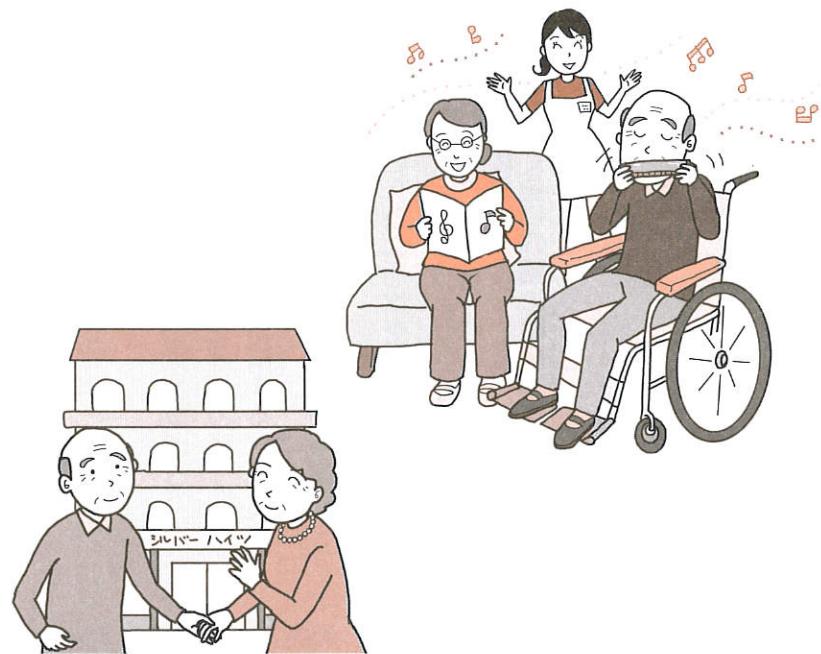


(施設)への入居・入所を考える 仕事を続けるために「新しい住まい」

●介護施設の種類

高齢者の住まいのいろいろ	190
住み替え後の介護サービスの利用法	188
生活面のケアが中心の特別養護老人ホーム	186
リハビリや医療が中心の介護保険施設	184
認知症の人が共同生活を送るグループホーム	182
介護を受けることもできる有料老人ホーム	180
今後増える「サービス付き高齢者向け住宅」	178

さくいん



介護で 仕事を辞めては いけない!!

第1章