企業と経営者・従業員の健康のために
従業員の方への回覧等にご活用ください。

介護は「2択」。～在宅介護編①～

本日の講師

一般社団法人日本顧問介護士協会
代表理事 **石間 洋美（いしま ひろみ）**
介護福祉士、顧問介護士（仕事と介護の両立支援の専門家）、医療福祉接遇インストラクター



一般社団法人日本顧問介護士協会
専務理事 **西山 猛司（にしやま たけし）**
顧問介護士（仕事と介護の両立支援の専門家）、仕事と介護の両立支援セミナー、各種介護セミナー講師

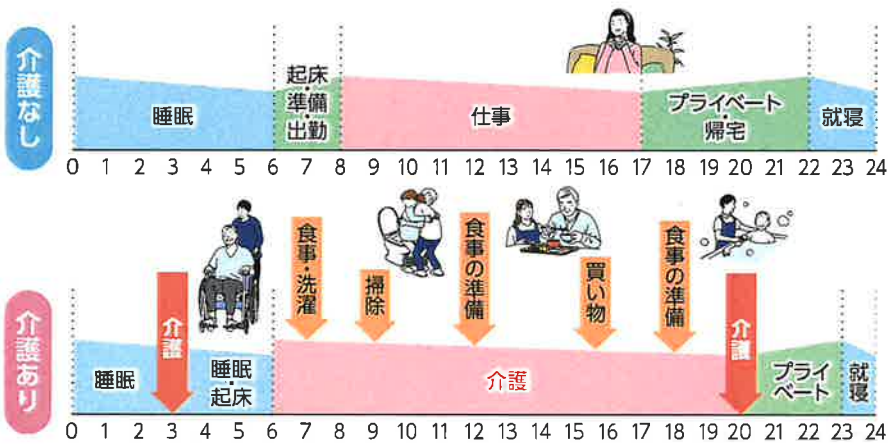


介護のある生活は**「介護施設へ入居」か「在宅介護」のどちらかを選択（2択）**しなければなりません。
今回は、**在宅介護の「仕事との両立」への影響について**見ていきましょう。



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。

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

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修・文責：一般社団法人日本顧問介護士協会　代表理事 石間洋美（介護福祉士）、専務理事 西山猛司

アクサ生命保険株式会社
〒108-8020　東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777（代表）
www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者

Form No.0X0853(1.0) 2025.11.01