

／ フレッシュな沖縄介護情報をお届け! ／

おきなわ **仕事と介護** 両立サポート協同組合通信

働くあなた、介護と仕事の両立に悩んでいるあなた、介護に不安を抱えるあなた、人事担当のあなた。あなたにこそ知って欲しい情報があります!

2025

5 月

第23号



Contents

遠距離介護も大丈夫! 仕事と両立のヒント

周囲に家族介護を伝える事ができない従業員

『はじめての介護講座』

コミュニケーションを大切に!

今月の表紙

沖縄の5月と言えば、県花でいごの見ごろ時期と重なるジメジメとした本格的な梅雨シーズンの訪れ、季節の変わり目を感じますね。また5月11日は『母の日』でもあります。日頃からの感謝を言葉にする絶好のタイミング、それぞれの形で愛情を伝えられたらいいですね。世の全てのお母さん有難うございます。

ハッピーマザーズデイ♥

(記事: 中松)



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合

▼ Web





今月のピックアップ

遠距離介護も大丈夫！ 仕事と両立のヒント

これまで考えてこなかった、親の介護。

「離れて暮らしている親のこと、どう支えればいいのか分からない」そんな不安を抱える方の相談が増えています。

仕事と介護、どちらも大切にしたいー。
遠距離でもできる介護のかたち、そして企業や周囲ができる支援とは？今回は、無理なく両立していくためのヒントをご紹介します。

遠距離介護と仕事の両立のヒント



1. 介護状況を家族と共有

▶ 整理・共有で役割分担がしやすく。

2. 親の居住地 地域包括支援センターに相談

▶ 関係性の構築、介護サービスの情報収集。

3. 社内制度を確認・活用

▶ 事前確認で、いざという時の不安が軽減。

4. 上司に早めに相談

▶ 業務調整やサポート体制が整えられる。

5. 自分の体調も大切に

▶ 心と体のゆとりは両立のカギ。

頭で考えても、何をどうすれば良いのか分からなくなる という声もあります。できることから少しずつ行動に移せると良いですね◎



書いた人



代表理事
大城五月



今月の個人的なNEWS

梅雨入りを目前に、心地よい風が吹く今日この頃。来年夏 産業カウンセラー試験を一発合格するために、10か月間の養成講座がスタートしました。いくつになっても学び、挑戦はワクワクします。頑張ります(^^)/

周囲に家族介護を伝える 事ができない従業員

介護をしていることを、職場の周囲に伝えられずに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。全国で、看護・介護を理由に離職した方は、2023年時点で年間7.3万人にのぼります。そのうち約77%が女性で、年代別では50代が最も多いと報告されています。

(出典：厚生労働省「雇用動向調査」)

企業には、介護休暇や介護休業などの制度が整えられています。しかし、実際には次のような理由で利用しづらさを感じている方もいます。

- 責任ある立場にあり、職場を離れづらい
- 会社や同僚、周囲に迷惑をかけたくない
- 長期の休みが評価に影響するのではと不安

制度があるだけでは、安心して使える環境とは言えません。だからこそ、使う側と与える側の双方が理解を深め、活用しやすい職場づくりが大切です。まずは、私たち「おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合」へお気軽にご相談ください。両立に向けた一步を、共に考えていきましょう。



書いた人



副理事
中山哲郎



今月の個人的なNEWS

5月といえばGWですね。皆様はどこにお出かけになりますか？私自身はどこかにいく事が決まっているわけではないのですが、去年から子供が那覇ハーリーの中学生部に出場しているので応援に行きながら楽しんでいます！めざせ優勝！！

組合メンバーがそれぞれの視点で イチオシな情報を発信します!



『はじめての介護講座』 始まるって知らせなきゃ♪

沖縄県社会福祉協議会による本講座は7月から開催予定で、これから募集が始まります!

「はじめての介護講座」とは、「初心者でも安心して参加できるよう介護保険制度、福祉用具の活用法、ベッドや車いすなどでの基本的な介護技術、おむつや排せつケア、褥瘡（じょくそう）予防、口腔（こうくう）ケアなど幅広い内容を、福祉・医療関係団体から専門の知識を持つ講師が丁寧に指導します。詳しい講座の日程と内容は直接ホームページかお電話でお問合せください。

ご相談・お問い合わせ先

沖縄県介護実習・普及センター

〒903-8603 那覇市首里石嶺町4丁目373-1
沖縄県総合福祉センター東棟1階

TEL 098-882-1484・1485

FAX 098-882-1486

E-mail kaigo@okishakyo.or.jp

HP www.okishakyo.or.jp/kaigozisyu/



開館時間

月曜日～金曜日 9時～17時
(土・日・祭日・年末年始は休み)



書いた人



理事
中松光



今月の個人的なNEWS

最近、カミさんと三男（小6）が名探偵コナンの映画を観てきて、映画で感動することのないカミさんが「大人も絶対見た方が良い!!」と大絶賛でした。カミさんの感情を揺さぶった映画はそれだけで有無を言わず良い映画認定です（笑）

コミュニケーションを 大切に!

ケアマネジャーの仕事をしていると利用者様本人と御家族、両方の意見を聞く事が多いです。その際に本人からは「家族との会話が減って寂しい」と聞かれる事がある一方で御家族からは「忙しくてゆっくり話す時間が持てない」と言われた事もあります。例えば、介護される利用者様は特別な食事内容が必要になったり食事摂取に時間が掛かる事等から1人で食事を済ます事が多くなる事もあります。しかし、独りきりの食事の時間は味気なく、食欲の減退にも繋がります。食事の時間は食べる事を楽しむ時間であるばかりではなく、家族と一緒に時間を過ごす事ができる大切な時間です。本人が家族の一員であることが実感できる様に、食事はできるだけ一緒にとり、コミュニケーションを心がける事で、介護される人であっても楽しみや生きがいを持って生活を送る事ができます。

時には、昔の思い出
話や家族の成長過程
の話をしたりと団欒の
時間を持ってみてはい
かがでしょうか。



書いた人



監事
松川浩也



今月の個人的なNEWS

5月は次女の誕生日があり「何か欲しい物ある?」と聞くと「取り上げられているゲーム機を返してほしい」との事。宿題をしないから3月に取り上げたのを忘れていました。しまいには「お父さんも携帯ばかり見てるから駄目だよ」と。娘よ、ごめん...

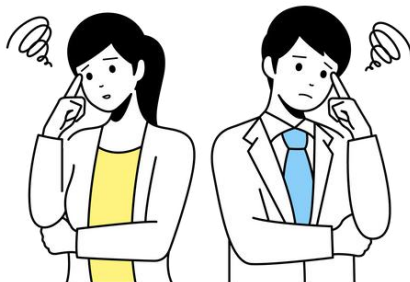
仕事と介護の両立、 こんなお悩みごとは ありませんか？

家族に介護が必要に
なったときに今の職場で
仕事を続けられるか不安

大切な従業員の
突然の介護離職を
防ぎたい

不安なく介護を
両立するために
必要なことが知りたい

従業員から介護の悩みを
相談されているが
具体的に助言できない



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合



その悩み
私たちに
ご相談ください！

監事
松川浩也

代表理事
大城五月

副理事
中山哲郎

理事
中松光

家族介護と仕事の両立に不安がある労働者や、介護を理由とする望まない離職を防ぎたい
経営者等に対して、「仕事と介護の両立」「望まない介護離職防止」をサポートします。

代表理事

名前：大城 五月（おおしろ さつき）
担当：個別面談
（家族介護、キャリアプラン）

- ・産業ケアマネ1級
- ・キャリアコンサルタント
- ・ワークサポートケアマネジャー



副理事

名前：中山 哲郎（なかやま てつろう）
担当：営業、窓口、企業相談役

- ・産業ケアマネ1級
- ・災害支援ケアマネジャー
- ・ワークサポートケアマネジャー



理事

名前：中松 光（なかまつ ひかる）
担当：勉強会講師

- ・産業ケアマネ3級
- ・認知症ケア専門士
- ・介護福祉士



監事

名前：松川 浩也（まつかわ ひろや）
担当：両立アンケート調査
（実態把握調査）

- ・産業ケアマネ3級
- ・主任介護支援専門員
- ・ワークサポートケアマネジャー



組合契約企業さまへ

個別相談、お問い合わせがございましたらお気軽にお申しつけください。



検討中の方へ

企業の状況ヒアリング（仕事と介護の両立に関するアンケート調査）、勉強会、個別相談を提供しております。ぜひお気軽にお問い合わせください。

おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合

- 📍 904-2171 沖縄県沖縄市胡屋 7-4-5
- ☎ 098-800-2839
- 📠 098-800-2842
- ✉ info@okinawa-shigotokaigo.com