

おきなわ **仕事と介護** 両立サポート通信

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!

2026

6月

第36号



Contents

「ダブルケア」講座のご案内

介護施設の費用引き上げ!?

シリーズ『我が家の介護』②ライフストーリー

介護の役割分担

今月の表紙

5月に出張で訪れた東京・葛飾区柴又で撮影した一枚です。沖縄ではなかなか見られない風景に心惹かれ、思わずシャッターを切りました。写真に写るのは「月虹（げっこう）ブルー」と呼ばれるアジサイ。深く鮮やかな青色が印象的で、たくさんの花の中でもひときわ目を引いていました。季節の彩りに心とむひとときでした。（記事：大城）





今月のピックアップ

「子育てと介護が重なる "ダブルケア"」 講座のご案内

7月18日（土）、なは女性センターにて「子育てと介護が重なる"ダブルケア"」をテーマにしたイベントに登壇します。

当日は、私がケアマネジャーとして関わっているA様にもご登壇いただきます。幼少期から病気の後遺症を抱えるお母様を支えながら、二人のお子さんの育児と介護を同時に担ってきた方です。現在は施設介護を活用しながら、仕事・育児・介護を両立されています。A様の実体験を通して一緒に考えられる時間にしたいと思っています。ひとりで抱え込まないために、まず「知る」ことから。ぜひご参加ください。

介護施設の費用引き上げ！？

厚生労働省は、2026年8月1日から特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、ショートステイ利用者の食費・居住費に関する負担限度額を引き上げることを公表しました（介護保険最新情報VOL.1506）。

今回の見直しは、介護保険制度の持続可能性を高めるためのもので、利用者の負担能力に応じて費用負担を求めることで、より公平な制度運営を目指すものです。

対象となるのは、市町村民税非課税世帯のうち一定の年金収入等がある「第3段階①」「第3段階②」の方です。

引き上げ額は、食費が1日あたり30～60円（月額約900～1,800円増）。また、居住費は「第3段階②」の方を対象に、多くの施設で1日100円（月額約3,000円増）の負担増となります。

介護サービス利用者の負担が年々増加している中、今後の制度運営には利用者や家族へのさらなる配慮が求められます。

**子育てと介護が重なる
「ダブルケア」**

当事者の方もこれから備えたい方も一緒に考えましょう

2026年 7月18日 土曜日 午後2時～4時



場 所：なは女性センター学習室
定 員：36名
参加料：無料（事前申込・先着順）
対 象：関心のある方
※市在住・在学の方は一時保育・申請通訳が利用できます。
7月3日（金）午後5時までに申し込みください。（人数に制限があります。）



仕事への影響ありませんか
働き過ぎではありませんか
当事者を交えたトークセッションを聞いてみませんか

講師 大城五月さん

介護福祉士。2005年から介護職として現場経験を積まれた。2015年に株式会社hareruyaを設立。『人生最後の1週間をどう過ごすか』をテーマに、認知介護支援や在宅ケアの相談から、介護保険の申請・利用、介護職のキャリアアップまで、多岐にわたる相談に対応。『おきななが仕事と介護の両立をサポート』をテーマに、介護職のキャリアアップ支援事業にも取り組んでいる。

なは女性センター（新都市部平和交流・男女学講座）
〒900-0004 新潟市東区2-3-1 なは市民協会プラザ1階
TEL：095-951-3203 FAX：095-951-3204 代表メール：shiden@city.niigata.lg.jp

お申し込みはこちらです。
お電話でも受け付けます。



書いた人



株式会社hareruya
代表取締役
大城五月

今月の個人的なNEWS

マイブームはザ・末っ子♥ バレーボールの部活応援に夢中な日々ですが、先日はなんと「水道週間図画ポスター」に入選！水道の蛇口から流れる水の中に富士山を描いた作品に、「素敵すぎる…」と親バカ全開の私でした😊

書いた人



合同会社Reさぼっと
代表社員
中山哲郎

今月の個人的なNEWS

子供二人が琉球民謡コンクール最高賞に合格！！親は見ながらドキドキと不安と心配といろんな心労が祟りましたが無事合格できて一安心。親をできるって面白いと感じた出来事でした！今後も子供たちの応援団長頑張ります！（笑）

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!



シリーズ『我が家の介護』 ②ライフストーリー

第二回となる今回は、介護を必用とする対象の母親について少し触れておきたいと思います。

首里という城下町で生まれた彼女は6人兄弟の末っ子で、5歳の時に沖縄戦を迎えて戦禍に巻き込まれました。戦後、短大を卒業して幼稚園の先生をした時期もありましたが、自営業を営む父と出会い結婚。写真館の手伝いをしながら三人の子供にも恵まれて生活をしていました。

私達こどもも巣立ち、夫婦二人の生活になってからは孫8名の成長を見守りながら老後を過ごしていました。その過程の中で両膝変形性関節症、左橈骨遠位端骨折など、高齢になるにつれ持病もかかえ、78歳のころに腫瘍が見つかり、手術した直後に長年連れ添った父との死別を経験します。そして悲しむ間もなく自身は長期入院、抗がん剤治療を経て介護認定を受けて介護サービスを利用しながらの在宅生活が始まり9年が経ち、現在に至ります。

ここまで母の人生史をざっくり辿ってきたのですが、詳細には触れずとも人それぞれの歴史、経験には思いが詰まっているのが容易に想像できるかと思います。揺るがない事実として過去があったて今がある。という感じでしょうか。

書いた人



となりのカイゴ屋さん
ココカラハピネス代表
中松光

今月の個人的なNEWS

最近のマイブーム、それは過去の好きな曲YOUTUBE視聴して楽しむことです。5人いる子ども全員が漏れなく音父親の影響を受けています(笑)逆に、子どもからは最近の曲を覚えてもらうので最高のコミュニケーションになってる一石二鳥のマイブームなのです👍

介護の役割分担

介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けたい。その望みを実現するには、家族などの協力が欠かせません。配偶者やひとりの子どもだけでなく、兄弟、友人などの協力者がチームを組むことや、介護サービスを上手に利用していくことが求められます。

介護が必要な人の最も身近にいる人が介護のキーパーソン(リーダー)になることで、スムーズな介護を行うことができます。ケアマネジャーへの連絡や家族の話し合い、介護サービスの依頼や管理、介護に必要なお金の出し入れなどを、キーパーソン(リーダー)になる人が責任を持って行いましょう。

介護分担はより具体的に決める

少子化や核家族化、共働きなどにより、介護を担う側も色々な事情を抱えていると思われます。その上で、それぞれの役割分担を具体的に決めておくことが大切です。遠方に住んでいる場合でも、「金銭的負担」「週末だけの交代」「毎日の電話による安否確認」など、できるサポートはたくさんあります。お互いに不公平感のない分担を目指しましょう。

書いた人



合同会社 UNIVERSE
代表社員
松川浩也

今月の個人的なNEWS

5月末に我々組合の「総会」がありました。組合として4期目に突入。まだまだ改善点などは沢山ありますが、更なる良いご支援が出来るようにパワーアップしていきます♪

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

不安なく介護を
両立するために
必要なことが
知りたい

大切な従業員の
突然の介護離職を
防ぎたい

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のサービス内容



個別相談

個別相談会を実施し、ひとりひとりの仕事と介護のお悩みに寄り添います。



勉強会

「制度の基本的知識と活用方法」など仕事と介護の両立に関する勉強会を実施



実態把握調査

職場の「仕事と介護の両立」にかかる実態把握調査

ちょこっとコラム

高齢者支援と自尊心の尊重

高齢になると、運転免許の返納や金銭管理を誰かに頼る時期が来ます。しかし、本人は自尊心やプライド、そして自分の意思を尊重してほしいため、頼るのをためらうこともあります。そんな時は、本人の意思を尊重しながら、地域包括支援センターやケアマネジャー、成年後見制度などを活用し、信頼できる専門家と一緒に考えていく事が安心につながります。



ケアサポートふわり
玉寄 朝昭
(たまよせ ともあき)



ちょこっとコラム

介護休暇の活用

仕事と介護の両立につき、最も利用しやすくハードルが低い制度が「介護休暇」です。年に5日（2人以上なら10日）まで取得でき、時間単位での柔軟な利用も可能です。この休暇を有給として取り扱う制度設計を行い、実際に利用実績をつくることで、企業の「両立支援等助成金」の対象にもなり（諸条件あり）、労使双方に大きなメリットが生まれます。



社労士オフィスTOMMY
富山 文章
(とみやま ふみあき)

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。



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!!

代表理事

大城 五月（おおしろ さつき）
株式会社hareruya
代表取締役

- ・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

中山 哲郎（なかやま てつろう）
合同会社Reさぼっと
代表社員

- ・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

中松 光（なかまつ ひかる）
となりのカイゴ屋さん
ココカラハピネス代表

- ・産業ケアマネ3級
- ・認知症ケア専門士
- ・介護福祉士



監事

松川 浩也（まつかわ ひろや）
合同会社 UNIVERSE
代表社員

- ・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

✉ info@okinawa-shigotokaigo.com

☎ 098-800-2839

📠 098-800-2842

▼ Web

