

【従業員用】介護などにおける離職防止の為のセルフチェックシート

【介護離職ゼロの取組で目指していること】

現在、国では「安心につながる社会保障」に関連する取組の一環として、2020年代初頭までに家族の介護を理由とした離職の防止等を図るべく「介護離職ゼロ」を推進していくこととしており、必要な介護サービスの確保と、働く環境改善・家族支援を両輪として取り組んでいます。

介護離職の理由には、「仕事と介護の両立が難しい職場だった」、「自身の心身の健康状態が悪化した」というものがありますが、その中には「介護サービスの存在・内容を十分に知らなかった」という理由もあり、こうした状況を解消していくために介護に関する情報提供体制を整備していく必要があります。こうした背景から、企業としても「介護離職者ゼロ」を目指し介護と仕事の両立を希望するご家族の不安や悩みに応える相談機能の強化・支援体制を充実させるために、介護が必要になったときに速やかにサービスの利用ができるよう、国及び自治体の専門機関と連携しながら介護保険制度や介護休業制度の内容や手続きについての従業員の皆様への周知拡大を推進していきます。

こちらのセルフチェックシートは従業員向けセルフチェックシートAを細分化したもので、補足的資料として活用し、従業員の皆様の介護経験の有無や介護に対する不安、介護に直面した際に希望する働き方、両立支援制度の周知状況などについて把握するためのセルフチェックシートです。従業員の皆様の現状を把握し、早期に適切な対応ができるよう、定期的に実施いたします。

【回答に関して】

- ① 本セルフチェックシートの所要時間は約10分です。
- ② 本セルフチェックシートは、従業員の皆様の仕事と身近な方のお世話の両立に関する意識を調査するために行うものです。該当する項目の数字を○で囲んでください。
また、回答内容について個人が特定されることはありません。
- ③ 本セルフチェックシートには、すべて回答してください。
- ④ 本セルフチェックシートは、今後、身近な方のお世話に関する当社の取組の効果を検証するためにもう1回実施いたします。

※本セルフチェックシートでの「身近な方にお世話」とは、「配偶者（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含みます。）、父母及び子（これらの者に準ずる者として、祖父母、兄弟姉妹及び孫を含みます。）、配偶者の父母を介護すること」を指します。また、在宅介護、施設介護、遠距離介護など、ご自身で介護にかかわると判断されるものはすべて含まれます。

※本セルフチェックシートでの「勤務先」とは、当社（出向者は出向先）を、「職場」とは、当社全体ではなく、あなたが所属する事業部または部・課相当の組織を指します。

※指示がある場合を除き、順番に回答してください。

※本セルフチェックシートの内容等についてのお問い合わせや実際に介護等のお世話に関する

ご相談等については、下記担当者までご連絡ください。

○担当者名

○連絡先 内線番号（ ）

○mail：

※P1～P2 についてはセルフチェックシートを回答された各従業員の方で保管ください。

◎共通回答

あなたご自身について伺います

Q1. 性別【○は一つ】

1. 男性
2. 女性

Q2. 役職(出向中は出向先の役職)【○は一つ】

1. 一般社員
2. 主任・係長相当職
3. 課長相当職
4. 部長相当職以上

Q3. ご自身の年齢をご記入ください

歳

Q4. あなたは現在身近な方のお世話をされていますか。また、今後5年間のうちに、身近な方をお世話する可能性はありますか。【○は一つ】

1. 現在、在宅でお世話をしている
2. 現在、施設に入所している
3. お世話をする可能性がある
4. お世話をすることはない

※ 4. お世話をするのではないと答えた方は、セルフチェックシート C にお進みください

Q4 で 1. 現在、在宅でお世話をしている、2. 現在、施設に入所していると答えた方はセルフチェックシート B にお進みください

Q5. 今後5年以内にお世話をする可能性がある身近な方の年齢、続柄をご記入ください

1. 歳（続柄 ）
2. 歳（続柄 ）
3. 歳（続柄 ）
4. 歳（続柄 ）

Q4 で 3. お世話をする可能性があると答えた方は、セルフチェックシート C にお進みください

◎セルフチェックシート B

あなたの身近な方との今後についてお尋ねします

- Q1. あなたが現在お世話をしている方または今後お世話をする可能性がある方と今後誰とどのように暮らしたいか話し合っていますか。【○は一つ】
1. 話し合っている
 2. 少しは話し合っている
 3. 話し合う予定がある
 4. 話し合っていない
- Q2. 現在お世話をしている方または今後お世話をする可能性がある方に今後あなたにお世話してもらうことへの抵抗感があるかを話し合っていますか。【○は一つ】
1. 話し合っている
 2. 少しは話し合っている
 3. 話し合う予定がある
 4. 話し合っていない
- Q3. 現在お世話をしている方または今後お世話をする可能性がある方にお世話をすることでの負担感についてお尋ねします。
1. 特に負担感を感じない
 2. 身体的な負担感が大きい
 3. 精神的な負担感が大きい
 4. 身体的、精神的に負担感がある
- Q4. 現在お世話をしている方または今後お世話をする可能性がある方に将来的に最期はどこで暮らしたいと思っているか話し合っていますか。【○は一つ】
1. 話し合っている
 2. 少しは話し合っている
 3. 話し合う予定がある
 4. 話し合っていない
- Q5. 現在お世話をしている方または今後お世話をする可能性がある方に最期は延命治療を希望するかを話し合っていますか。【○は一つ】
1. 話し合っている
 2. 少しは話し合っている
 3. 話し合う予定がある
 4. 話し合っていない

Q6. あなたは、ご自分が介護等のお世話にかかわっていることを、勤務先の方に話したり相談したりしていますか。主に相談等している方についてお答えください。【○は一つ】

1. 同じ職場の上司
2. 同じ職場の同僚
3. 同じ職場の部下
4. 同じ勤務先だが別の職場の先輩や友人など
5. 勤務先の人事総務の担当者
6. 勤務先の労働組合
7. 勤務先が提供する外部の相談窓口
8. 勤務先で話したり相談したりしている人はいない

Q7. 介護等のお世話をするについて、どの程度の不安を感じますか。【○は一つ】

1. 非常に不安を感じる
2. 不安を感じる
3. 少し不安を感じる
4. 不安を感じない
5. わからない

Q8. 介護等のお世話に関する不安は、具体的にどのような不安ですか。該当するもの全てをお選びください。【○はいくつでも】

1. 公的介護保険制度の仕組みがわからないこと
2. 勤務先の介護にかかわる支援制度がない、もしくはわからないこと
3. 介護と仕事を両立する際に上司の理解が得られないこと
4. 勤務先に介護にかかわる制度はあっても、利用しにくい雰囲気があること
5. 介護休業などを職場で取得して仕事をしている人がいないこと
6. 代替要員がおらず、介護のために仕事を休めないこと
7. 仕事を辞めずに介護と仕事を両立するための仕組みがわからないこと
8. 介護と仕事を両立すると、昇進・昇格に影響が出る可能性があること
9. そもそも労働時間が長いこと
10. 自分が介護休業を取得すると収入が減ること
11. 勤務先や職場に介護に関して相談する部署や担当者がないこと、もしくはわからないこと
12. 地域での介護に関する相談先がわからないこと
13. 適切な介護サービスが受けられるかどうかわからないこと
14. ほかに介護を分担してくれる家族がいないこと

15. 介護がいつまで続くかわからず、将来の見通しを立てにくいこと
16. 公的介護保険制度の要介護者となった場合、どのような状態になるのか予想がつかないので、漠然とした不安がある
17. その他

Q 9. 介護等のお世話をしながら、現在の勤務先で仕事を続けることができますか。

【○は一つ】

1. 続けられると思う
2. 続けられないと思う
3. わからない

あなたの介護等に関する考えや予備知識などについてお尋ねします

Q10. 介護等のお世話のことについて、職場の上司や同僚に話したり、相談したりすることができる雰囲気が、職場にありますか。【○は一つ】

1. ある
2. ない
3. どちらともいえない

Q11. あなたが介護等のお世話をすることになった場合、どのような働き方が望ましいと思いますか。【○は一つ】

1. 今の仕事を辞めて介護に専念する
2. 介護が必要な時期は休業制度を利用して自分が介護をして、その後仕事に復帰する
3. 介護休業や介護休暇、介護のための短時間勤務や所定外労働の制限などの支援制度を利用しつつ、できるだけ普通に働き続けながら、仕事と介護を両立する
4. 介護のための支援制度を利用せずに、年次有給休暇などで対処する
5. 仕事の仕方を特に変えない
6. その他

Q12. あなたは、公的介護保険制度の被保険者ですか（介護保険料を支払っていますか）

【○は一つ】

1. はい
2. いいえ
3. わからない

Q13. あなたは、公的介護保険制度のことについてご存知ですか。知っている内容全てをお選びください。【○はいくつでも】

1. 介護保険のサービスを受けられるのは原則 65 歳以上であること
2. 40 歳～65 歳未満の方について、介護保険法に規定される特定疾病に該当された場合は介護保険サービスを受けられること
3. 介護保険のサービスを利用した場合の自己負担割合は原則として 1 割であること
4. 要介護の認定基準には「要支援」と「要介護」があること
5. 施設サービスを利用した場合の居住費・食費は原則として全額自己負担であること
6. 支給限度額を超えて在宅介護サービスを利用した場合には、その超過分が全額自己負担になること
7. 介護保険サービスは生活をする上で最低限の介護サービスを提供しているので、できないサービスもあること
8. 上記のなかで知っているものはない

Q14. あなたは、地域包括支援センターや計画相談支援事業所・障害児相談支援事業所のことについてご存じですか。【○は一つ】

1. 利用したことがあり、名称も利用方法も知っている
2. 利用したことはないが、名称について聞いたことがあり、利用方法も知っている
3. 名称について聞いたことがあるが、利用方法は知らない
4. 名称も利用方法も知らない

あなたの仕事や職場の状況についてお尋ねします

Q15. あなたの勤務先の介護等に関する支援制度について、どの程度知っていますか。【○は一つ】

1. どのような制度があるかは知っており、内容もおおよそわかる
2. 制度があることは知っているが、内容はわからない
3. 制度があるかどうか知らない
4. 制度はない

Q16. 介護休業に対するあなたの考え方をお聞きます。あなたの考えにもっとも近いものをお選びください。

A: 介護休業期間は主に仕事を続けながら介護をするための体制を構築する期間である

B: 介護休業期間は介護に専念するための期間である

1. A
2. どちらかというと A
3. どちらともいえない
4. どちらかというと B
5. B

Q17. あなたの職場の残業の程度は平均的にみて次のどれにあたりますか。【○は一つ】

1. 恒常的に残業がある
2. 週に半分は残業がある
3. おおむね定時退社している
4. その他

Q18. あなたの1年間の年次有給休暇は希望通りとれましたか。【○は一つ】

(※○年○月○日時点での実績で回答してください)

1. 希望通りとれた
2. 大体希望通りとれた
3. どちらともいえない
4. あまり希望通りとれなかった
5. 希望通りとれなかった

Q19. あなたの勤務先や職場では、長時間労働の削減や業務効率化のためにどのような取組をしていますか。【○はいくつでも】

1. 業務簡素化や要員配置の見直しなどの業務処理体制の改善
2. 仕事のスケジュール管理や労働時間の使い方に関する管理職への研修
3. 残業時間を削減したことが評価へ反映される
4. ノー残業デーなど、職場全体の長時間労働を見直す取組み
5. 仕事のスケジュール管理や労働時間の使い方に関する一般社員への教育
6. 長時間勤務社員への相談・指導
7. 特に何も実施していない
8. その他

Q20. あなたの職場のコミュニケーションについて、最も当てはまるものをそれぞれお答えください。【それぞれ○は一つ】

1. 上司とのコミュニケーションは円滑である

1. そう思う
2. ややそう思う
3. あまりそう思わない
4. そう思わない

2. 同僚や部下とのコミュニケーションは円滑である

1. そう思う
2. ややそう思う
3. あまりそう思わない
4. そう思わない

◎セルフチェックシート C

あなたの身近な方との今後についてお尋ねします

Q1. あなたが今後お世話をする可能性がある方と今後誰とどのように暮らしたいか話し合っていますか。【○は一つ】

1. 話し合っている
2. 少しは話し合っている
3. 話し合う予定がある
4. 話し合っていない

Q2. 今後お世話をする可能性がある方に今後あなたにお世話してもらうことへの抵抗感があるかを話し合っていますか。【○は一つ】

1. 話し合っている
2. 少しは話し合っている
3. 話し合う予定がある
4. 話し合っていない

Q3. 今後お世話をする可能性がある方に在宅介護サービスを利用するか、介護施設等に入居するかを話し合っていますか。【○は一つ】

1. 話し合っている
2. 少しは話し合っている
3. 話し合う予定がある
4. 話し合っていない

Q4. 今後お世話をする可能性がある方に将来的に最期はどこで暮らしたいと思っているか話し合っていますか。【○は一つ】

1. 話し合っている
2. 少しは話し合っている
3. 話し合う予定がある
4. 話し合っていない

Q5. 今後お世話をする可能性がある方に最期は延命治療を希望するかを話し合っていますか。【○は一つ】

1. 話し合っている
2. 少しは話し合っている
3. 話し合う予定がある
4. 話し合っていない

Q6. 介護等のお世話をするについて、どの程度の不安を感じますか。【○は一つ】

1. 非常に不安を感じる
2. 不安を感じる
3. 少し不安を感じる
4. 不安を感じない
5. わからない

Q7. 介護等のお世話に関する不安は、具体的にどのような不安ですか。該当するもの全てをお選びください。【○はいくつでも】

1. 公的介護保険制度の仕組みがわからないこと
2. 勤務先の介護にかかわる支援制度がない、もしくはわからないこと
3. 介護と仕事を両立する際に上司の理解が得られないこと
4. 勤務先に介護にかかわる制度はあっても、利用しにくい雰囲気があること
5. 介護休業などを職場で取得して仕事をしている人がいないこと
6. 代替要員がおらず、介護のために仕事を休めないこと
7. 仕事を辞めずに介護と仕事を両立するための仕組みがわからないこと
8. 介護と仕事を両立すると、昇進・昇格に影響が出る可能性があること
9. そもそも労働時間が長いこと
10. 自分が介護休業を取得すると収入が減ること
11. 勤務先や職場に介護に関して相談する部署や担当者がないこと、もしくはわからないこと
12. 地域での介護に関する相談先がわからないこと
13. 適切な介護サービスが受けられるかどうかわからないこと
14. ほかに介護を分担してくれる家族がいないこと
15. 介護がいつまで続くかわからず、将来の見通しを立てにくいこと
16. 公的介護保険制度の要介護者となった場合、どのような状態になるのか予想がつかないので、漠然とした不安がある
17. その他

Q8. 介護等のお世話をしながら、現在の勤務先で仕事を続けることができますか。【○は一つ】

1. 続けられると思う
2. 続けられないと思う
3. わからない

Q9. 介護等のお世話のことについて、職場の上司や同僚に話したり、相談したりすることができる雰囲気が、職場にありますか。【○は一つ】

1. ある
2. ない
3. どちらともいえない

Q10. あなたが介護等のお世話をするようになった場合、どのような働き方が望ましいと思いますか。【○は一つ】

1. 今の仕事を辞めて介護に専念する
2. 介護が必要な時期は休業制度を利用して自分が介護をして、その後仕事に復帰する
3. 介護休業や介護休暇、介護のための短時間勤務や所定外労働の制限などの支援制度を利用しつつ、できるだけ普通に働き続けながら、仕事と介護を両立する
4. 介護のための支援制度を利用せずに、年次有給休暇などで対処する
5. 仕事の仕方を特に変えない
6. その他

Q11. あなたは、公的介護保険制度の被保険者ですか（介護保険料を支払っていますか）【○は一つ】

1. はい
2. いいえ
3. わからない

Q12. あなたは、公的介護保険制度のことについてご存知ですか。知っている内容全てをお選びください。【○はいくつでも】

1. 介護保険のサービスを受けられるのは原則 65 歳以上であること
2. 40 歳～65 歳未満の方について、介護保険法に規定される特定疾病に該当された場合は介護保険サービスを受けられること
3. 介護保険のサービスを利用した場合の自己負担割合は原則として 1 割であること
4. 要介護の認定基準には「要支援」と「要介護」があること
5. 施設サービスを利用した場合の居住費・食費は原則として全額自己負担であること
6. 支給限度額を超えて在宅介護サービスを利用した場合には、その超過分が全額自己負担になること
7. 介護保険サービスは生活をする上で最低限の介護サービスを提供しているので、できないサービスもあること
8. 上記のなかで知っているものはない

Q13. あなたは、地域包括支援センターや計画相談支援事業所・障害児相談支援事業所の
ことについてご存じですか。【○は一つ】

1. 利用したことがあり、名称も利用方法も知っている
2. 利用したことはないが、名称について聞いたことがあり、利用方法も知っている
3. 名称について聞いたことがあるが、利用方法は知らない
4. 名称も利用方法も知らない

あなたの仕事や職場の状況についてお尋ねします

Q14. あなたの勤務先の介護等に関する支援制度について、どの程度知っていますか。
【○は一つ】

1. どのような制度があるかは知っており、内容もおおよそわかる
2. 制度があることは知っているが、内容はわからない
3. 制度があるかどうか知らない
4. 制度はない

Q15. 介護休業に対するあなたの考え方をお聞きします。あなたの考えにもっとも近いもの
をお選びください。

A: 介護休業期間は主に仕事を続けながら介護をするための体制を構築する期間である

B: 介護休業期間は介護に専念するための期間である

1. A
2. どちらかというと A
3. どちらともいえない
4. どちらかというと B
5. B

Q16. あなたの職場の残業の程度は平均的にみて次のどれにあたりますか。【○は一つ】

1. 恒常的に残業がある
2. 週に半分は残業がある
3. おおむね定時退社している
4. その他

Q17. あなたの1年間の年次有給休暇は希望通りとれましたか。【○は一つ】

(※○年○月○日時点での実績で回答してください)

1. 希望通りとれた
2. 大体希望通りとれた
3. どちらともいえない
4. あまり希望通りとれなかった
5. 希望通りとれなかった

Q18. あなたの勤務先や職場では、長時間労働の削減や業務効率化のためにどのような取組をしていますか。【○はいくつでも】

1. 業務簡素化や要員配置の見直しなどの業務処理体制の改善
2. 仕事のスケジュール管理や労働時間の使い方に関する管理職への研修
3. 残業時間を削減したことが評価へ反映される
4. ノー残業デーなど、職場全体の長時間労働を見直す取組み
5. 仕事のスケジュール管理や労働時間の使い方に関する一般社員への教育
6. 長時間勤務社員への相談・指導
7. 特に何も実施していない
8. その他

Q19. あなたの職場のコミュニケーションについて、最も当てはまるものをそれぞれお答えください。【それぞれ○は一つ】

1. 上司とのコミュニケーションは円滑である
 1. そう思う
 2. ややそう思う
 3. あまりそう思わない
 4. そう思わない
2. 同僚や部下とのコミュニケーションは円滑である
 1. そう思う
 2. ややそう思う
 3. あまりそう思わない
 4. そう思わない