ワーク・ライフ・バランス メールマガジン
カエル！ジャパン通信 Vol.247 令和 7 年 12 月 26 日
発行：内閣府 仕事と生活の調和推進室

＜＜＜今号の目次＞＞＞

１．超高齢社会における「介護と仕事の両立」のリアル　目指すべき未来像を考える
２．最新情報
《お知らせ》　3 件
《地方公共団体等の動き》　12 件

※内閣府男女共同参画局 HP「カエル！ジャパン」通信では、本文の内容を画像付きでご紹介しております。ぜひご覧ください。
https://wwwa.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/index.html

■□■　1．はじめに　■□■

内閣府男女共同参画局より
◆アンケートご回答の御礼
　「カエル！ジャパン通信」のアンケート（10 月 31 日～11 月 14 日実施）にたくさんのご回答をいただきまして、ありがとうございました。
　初めてアンケートを実施した昨年度を上回る回答をいただき、お礼申し上げます。
　昨年度同様、ご回答者の半数以上が 3 年以上前から継続購読してくださっており、また、9 割以上の方が「とても参考になっている」「ある程度参考になっている」とお答えくださいました。励ましのお言葉を多数いただきましたこと、大変ありがたく思っております。
　一方、ご要望や改善点のご示唆もいただきました。できるところから工夫をしていきたいと考えております。
　アンケートは、定期的に実施していきたいと考えておりますので、今後とも忌憚のないご意見をお聞かせください。また、良いとお感じになられた内容がございましたら、是非皆様の周囲の方にも、本メルマガ「カエル！ジャパン通信」をご紹介いただけますと幸いです。

■□■　2．コラム　■□■

超高齢社会における「介護と仕事の両立」のリアル
目指すべき未来像を考える

武石 恵美子さん
法政大学 キャリアデザイン学部 教授。お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士後期課程修了（博士（社会科学））。労働省（現・厚生労働省）、ニッセイ基礎研究所、東京大学社会科学研究所を経て現職。専門は人的資源管理論、女性労働論。最近の研究分野は、ダイバーシティ経営やキャリア開発など

少子高齢化が進む中、介護と仕事の両立は誰にとっても身近な課題となりつつあります。2023 年の育児・介護休業法改正に向けて厚生労働省が設置した「今後の仕事と育児・介護の両立支援に関する研究会」で座長を務められた、法政大学教授の武石恵美子さんにお話を伺いました。

■介護離職は“特別なこと”ではなく、誰にでも起こりうること

介護を理由に仕事を離れる人は、年間でおよそ 10 万人に上ります。**介護は誰にでも突然訪れる可能性があり**、多くの方が実際に直面して初めて「自分の働き方をどうするか」を考え始めます。

私は、**介護の特徴は「先が見えにくいこと」にある**と思っています。育児にはある程度の区切りがありますが、介護は“終わり”が見えず、期間も内容も人によって異なります。そのため、長期的に働き続けるには、職場や家庭の理解、そして本人の心の準備が欠かせません。介護を担う多くの人が働き盛りの世代です。仕事と家庭、さらに介護という三つの責任を抱えることで、時間にも心にも余裕がなくなり、最終的に離職を選ばざるを得ないケースもあります。特に女性に負担が集中する傾向は依然として強く、**家族全体で支える意識をどう広げていくかが大きな課題**だと感じます。

そしてもう一つ重要なのは、職場の理解です。介護の状況を上司や同僚に伝えづらい、制度の使い方がわからない、そうした声は少なくありません。制度を整えるだけでなく、**「お互いさま」と言える職場の雰囲気づくりこそが、両立を支える土台になる**と考えています。

■企業としては「初動」の支援が重要に

企業に求められるのは、まず**「介護に直面した社員を一人にしないこと」**です。介護は突然始まることが多く、当事者は何から手をつけていいのか分からないまま抱え込んでしまいがちです。だからこそ、最初の段階で声をかけ、必要な情報や支援制度を伝える「初動の支援」が重要です。

制度そのものはすでに多くの企業で整備されていますが、実際に利用できるかどうかは職場の雰囲気や上司の理解によって大きく左右されます。介護休業や短時間勤務制度を使うことが「特別な働き方」と捉えられないよう、**制度を“使いやすい空気”をつくることこそが企業の大切な役割**だと感じます。

また、育児・介護休業法改正では、企業に対し、介護に直面した社員への情報提供や相談対応がより強く求められるようになりました。法改正をきっかけに、企業が「制度の運用」だけでなく「風土づくり」へと踏み出すことが期待されます。介護と仕事の両立は「働くすべての人」に関わるテーマであり、企業全体で共有していくことが重要です。

■介護に必要な備えとは

介護は、まだ先のこと、自分には関係がないと思いがちですが、親や配偶者、きょうだいなど、いつ・誰の身に起こるかはわかりません。だからこそ、「もしも」に備えて考え始めることが大切です。

私は、介護の備えには二つの視点があると考えています。ひとつは「情報面」での備え。介護が始まったときに頼れる制度やサービス、地域の支援体制を、介護に直面する前に知っておくことです。もうひとつは「心の面」での備えです。介護が必要になったとき、家族の中で誰がどのように関わるのか、仕事をどう調整するのかを日ごろから話し合っておくことが重要です。

そして忘れてはならないのが、**介護を担う本人の健康**です。介護と仕事の両立支援制度は「家族のための時間」を確保する仕組みであると同時に、「自分を守るための時間」をつくるものでもあります。休養により体力を回復させ、気持ちを整えることが、結果的に長く支える力につながります。介護を「誰にでも起こりうるライフイベント」として受け止め、日常の延長線上で備える意識を広げることが、介護離職を減らし、安心して働き続けられる社会の実現につながると感じています。

■「介護の社会化」で誰もが支え合える未来へ

これからの社会では、介護をしながら働く人がさらに増えていきます。超高齢社会を迎える日本において、「介護と仕事の両立」はすべての世代が向き合うテーマです。

今後の方向性として、「介護の社会化」をさらに進めて、家族だけで抱え込まず、地域・企業・行政が連携して支える仕組を整えることが重要です。**介護は、仕事をしながら介護責任を果たすことが基本**になります。介護休業は、介護のために長期に休む制度ではなく、介護体制を整えるための制度と位置づけ、いつまで続くかわからない介護に対応することが原則です。職場では介護を理由にキャリアを諦める人が出ないよう、柔軟な働き方の選択肢を増やすことが求められます。「リモートワーク」や「短時間勤務」などの制度を、性別や年齢を問わず誰もが活用できるようにしていくことが大切です。

また、介護を担う人が**、制度の活用により「介護と仕事の両立」ができるようになるだけでなく、支えられる側も「できる範囲で自立を続ける」という意識を持つこと**が、共生社会を築く鍵になります。お互いが尊重し合い、助け合いながら働き続けられる社会。その実現には、企業・行政・個人それぞれが自分の立場でできることを考える姿勢が欠かせません。

介護と仕事の両立は、制度だけで完結するものではありません。そこに関わる人々の理解とつながりがあってこそ、真に支え合える社会が生まれます。一人ひとりが「誰かの介護を支える可能性がある」ことを意識しながら、互いに支え合う文化を築いていく。それが、これからの時代に求められる働き方のあり方だと感じています。

■□■　３．最新情報　■□■

《お知らせ》

【内閣府】

■ダイバーシティ・マネジメントセミナー（2 月 19 日）　受付開始

本メルマガ発行元の内閣府男女共同参画局「仕事と生活の調和推進室」よりお知らせです。経団連と内閣府は、本年度も「ダイバーシティ・マネジメントセミナー」（経団連共催）を開催いたします。どなたでもご参加可能ですので、ぜひお申込みください。

＜概要＞

・2026 年 2 月 19 日（木）10 時 00 分～11 時 30 分

・テーマ：「女性に選ばれ、女性が活躍できる地域づくり　～多様性を力に変える、持続可能な地域と職場づくり～」

・開催方法：オンライン開催（Zoom）

・詳細：　https://wwwa.cao.go.jp/wlb/event/meeting.html

・お申込みフォーム：　https://form.cao.go.jp/gender/opinion-0490.html

・締切：2026 年 2 月 11 日（水）（無料・1500 名先着順）

【厚生労働省】

■労働契約等解説セミナー　開催中

事業主・人事労務担当者・労働者の皆さまに向けて労働関係法令の基礎、無期転換ルール、副業・兼業のガイドラインをわかりやすく解説。講師派遣・オンラインなど多様な形式で実施しています。

https://roukeiseminar.mhlw.go.jp

【厚生労働省】

■不妊治療と仕事との両立支援担当者等向け研修会／個別相談会のお知らせ（オンデマンド・無料）

　不妊治療をしながら働き続けることができるよう、企業の取組を支援するため、事業主、人事労務担当者、産業医、産業保健スタッフ等を対象に、厚生労働省、産婦人科医、社会保険労務士、産業医、コンサルタント、企業の担当者の講演による研修会を実施します（2026 年 3 月 15 日（日）まで）。また、個別相談会では、専門的な知見を有する社会保険労務士がオンラインにより対応します（2026 年 2 月まで）。ぜひ、お申し込みください。

　https://www.funin-ryoritsu.mhlw.go.jp/

＜お問い合わせ＞

不妊治療と仕事との両立に関する研修会事務局（委託先：有限責任監査法人トーマツ）

E-mail：　info_otoiawase@tohmatsu.co.jp

《地方公共団体等の動き》

各事業の詳細はそれぞれの地方公共団体等にお問い合わせください。

なお、以下の内容は、地方公共団体等の HP の内容を引用したものです。

【茨城県】

名称：「吉田恵里香トークショー」　物語に込めた願い　今を生きる女性たちへ　～「ガラスの天井」の向こう側～

日時：令和 8 年 1 月 31 日（土）　13:30～15:15

場所：那珂市総合センター「らぽーる」多目的ホール（那珂市）

URL：https://www.diversity-ibaraki.jp/event/event-77.html

【埼玉県】

名称：女性のためのセミナー＆グループ相談会 ～わたしが選ぶ、わたしの未来～ 「その怒り、悪いこと？ 3 つのステップで「わたしの怒り」と向き合う」

日時：令和 8 年 2 月 1 日（日）　13:30～16:00

場所：志木市民会館　（志木市）

URL：https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/event/list/semiandgroup/2025semina.html

【神奈川県】
名称：令和 7 年度第 3 回 DV 防止啓発講座　経済的ＤＶとは？～弁護士から学ぶ対策と解決方法～
日時：令和 8 年 2 月 10 日（火）　14:00～16:00
場所：オンライン（Zoom）
URL：
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/kouza_event/20260210_dvboushikeihatukouza.html

【神奈川県】
名称：労働講座(1)人手不足時代に求められる多様な働き方への対応
(2)仕事と育児・介護の両立支援～安心して働き続けられる職場風土と仕組みづくり～
日時：(1)令和 8 年 2 月 13 日(金)　14:00～16:00
(2)令和 8 年 2 月 20 日(金)　14:00～16:00
場所：秦野市立本町公民館 集会室Ａ(秦野市)　※両日とも同じ
URL：https://www.pref.kanagawa.jp/docs/dh3/cnt/f7598/

【福井県】
名称：「お金の話はするものじゃない」?いや!!「お金の話はするもの！じゃない？」
日時：令和 8 年 1 月 24 日（土）　14:00～15:30
場所：福井県生活学習館（ユー・アイ ふくい）　3 階 映像ホール／オンデマンド配信（福井市／YouTube）
URL：https://www.manabi.pref.fukui.jp/manabi/koza_gyoji/60787.html

【岐阜県】
名称：ぎふウーマンコネクト 2026
日時：令和 8 年 1 月 18 日（日）　13:00～15:30
場所：ワークプラザ岐阜 大ホール（岐阜市）
URL：https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/event/2025/11/2026.html

【静岡県】
名称：沼津市男女共同参画推進性の多様性セミナー「性の多様性―基礎知識と職場でできることー」
日時：令和 8 年 1 月 23 日（金）　14:00～15:30

場所：沼津市民文化センター 2 階大会議室（沼津市）
URL：https://www.azarea-navi.jp/event/r80123/

【愛知県】名古屋市
名称：「家族のために」は当たり前？ ～ダブルケアの葛藤～
日時：令和 8 年 1 月 27 日（火） 10:30～12:00
場所：イーブルなごや 視聴覚室（名古屋市）
URL：https://e-able-nagoya.jp/lec/24268/

【京都府】
名称：令和 7 年度京都府地域女性リーダー研修講座　誰もが活躍できるイキイキとした地域づくりのために
日時：令和 8 年 1 月 16 日（金） 10:00～13:00
場所：日本赤十字社京都府支部 2 階大会議室（京都市）
URL：https://www.kyoto-womensc.jp/topic?id=1#344

【大阪府】吹田市
名称：育休復帰に備えよう～ふたりで考える仕事と子育て～
日時：令和 8 年 1 月 30 日（金） 10:00～12:00
場所：オンライン（Zoom）
URL：
https://www.city.suita.osaka.jp/kurashi/1018573/1018587/1018588/ikukyu2025.html

【高知県】
名称：ジェンダーカフェ「私とジェンダー問題との出会い」
日時：令和 8 年 1 月 17 日（土） 14:00～16:00
場所：こうち男女共同参画センター「ソーレ」 3 階 大会議室（高知市）
URL：https://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=2299

【宮崎県】
名称：2025 年度 SRHR：セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ講座
日時：令和 8 年 2 月 7 日（土） 10:00～12:00
場所：宮崎県男女共同参画センター／オンライン（宮崎市／Zoom）
URL：https://www.mdanjo.or.jp/event/20260207/

【編集後記】

厚生労働省の「令和６年　雇用動向調査」によると、2024（令和６）年の一年間で家族の介護・看護を理由に離職した人の割合は、約 719.5 万人の離職者のうち 1.3%で、およそ 10 万人に上ります。年代別に見ると、特に 40 代後半の男性と 50 代後半の女性で割合が高まっています。

40 代や 50 代のベテラン社員は職場で SOS を出しにくいこともあり、介護の悩みを一人で抱え込んでしまうケースがあります。厚生労働省の委託調査「令和６年度 仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業 報告書」によると、離職理由として最も多かったのが、「勤務先の両立支援制度の問題や介護休業等を取得しづらい雰囲気等があった」（32.4%）という回答でした。

育児・介護休業法では、介護休業や介護休暇、介護のための短時間勤務、残業免除といった仕事と介護の両立支援制度について定めており、厚生労働省においては、これらの制度の認知度を高めるとともに、社員が希望に応じて制度を利用しやすい環境整備の推進に取り組んでいます。

各企業において従業員の介護離職を防ぐためには、自社の制度を見直し、整備することに加え、今号のコラムにもあるとおり、その内容や利用方法を社内に周知し、利用しやすい職場環境を作っていくことが欠かせません。企業の取組を後押しするため、従来から公表している、職場における仕事と介護の両立支援のためのプラン策定マニュアルや、従業員向けのポイント・事例集に加え、令和６年の改正育児・介護休業法に対応する企業向けに、「企業の役割」や「対応すべき事項」を明確化し、取組の参考となる記載例付きの様式・資料集を取りまとめ、下記のページに掲載しています。ぜひご活用ください。

■厚生労働省「仕事と介護の両立支援　～両立に向けての具体的ツール～」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html

■厚生労働省「企業による社員の仕事と介護の両立支援に向けた実務的な支援ツール」
mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html#企業による社員の仕事と介護の両立支援に向けた実務的支援ツール

本メールは送信専用メールアドレスから配信されております。
御返信いただいてもお答えできませんので御了承ください。

配信中止はこちらから
https://nmg.cao.go.jp/cao007/unsubscribe.php

配信先変更は上記により配信中止の後、こちらから新しいアドレスで登録
https://nmg.cao.go.jp/cao007/subscribe.php

バックナンバーはこちらから
https://wwwa.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/index.html

このメールマガジンへの御意見・御要望はこちらから
https://form.cao.go.jp/gender/opinion-0086.html

内閣府「仕事と生活の調和」推進サイトはこちらから
https://wwwa.cao.go.jp/wlb/index.html