

健康・介護教室を
オンラインで受講！

介護準備学
コース
(介護と仕事
の両立編)

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
体験者が本当に必要な介護準備を伝授

介護と仕事の両立

貴方の大切な人生のために

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講 座 の ポ イ ン ト

<前 編> 両立についてのデータと制度の知識

介護と仕事の両立の状況の現状を知り、両立するために必要な、公的制度と職場の両立支援制度、総合事業を解説します。また両立支援制度のポイント(スポットで休みを取るには？長期間の休みを取るには？)も解説します。

<後 編> 両立に必要な心構えと実践

まず初めに知っておく知識をご説明し、両立支援制度を使う上での注意点を具体的に状況ごとに解説します。両立事例もご紹介いたしますので、ぜひご活用ください。

【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

■「介護準備学コース（介護と仕事の両立編）」 オンライン型 カリキュラム

【前編】 「両立についてのデータと制度の知識」2部構成〔45分×2部〕		【後編】 両立に必要な心構えと実践2部構成〔45分×2部〕	
<ul style="list-style-type: none"> ・仕事と介護の両立状況 ・介護についての思い ・介護離職するとどうなるのか？ ・仕事と介護の両立のために大切なポイント ・公的制度と会社の両立支援制度 	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事と介護を両立している人は何人ぐらい？等 ・各社のセミナーで寄せられた意見 ・仕事と介護を両立するために ・介護離職後の変化と負担は？等 ・仕事と介護の両立のために大切なポイントは2つ ・制度の全体像、公的制度の概要等 	<ul style="list-style-type: none"> ・最初に知っておきたい5つのポイント ・両立支援制度を使う上での5つの注意点 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護のことについて、親はウソをつきがち、介護は一時的な「イベント」ではなく、長期間継続する「日常」、自分ひとりで抱え込むのは失敗のもと、親の言いなりになるのはNG、周囲の言いなりになるのもNG ・上司や人事部門との連携や情報共有を密にしよう、公的制度をはじめ、使えるものはフル活用しよう、介護費用は原則として親のお金でまかなおう、家族などとの役割分担について、とことん話し合おう等
<ul style="list-style-type: none"> ・総合事業 ・介護保険の概要 ・会社の両立支援制度の狙いと条件 ・会社の両立支援制度のポイント 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合事業の概要、総合事業利用の流れ ・そもそも介護保険とは？等 ・両立支援制度の狙い、育児休業と介護休業の違い、利用条件 ・制度は大きく3つに分類される、スポットで休みを取る制度、時間短縮&勤務措置の制度、長期間の休みを取る制度、両立支援制度を利用する流れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・親との同居やテレワークについて ・こんな状況、あなたならどうする？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・親と別居している人にありがちな悩みと希望、介護を目的に同居すると何が起るのか？ ・【状況設定】親の介護が急に始まった ・ステップ別の対応（例）①～⑥】 ・その他の両立事例

応募要項	【申込対象】	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 (代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)
	【申込コース数】	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
	【申込方法】	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar
	【お問い合わせ】	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00) お問合せフォーム https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr
	【注意事項】	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。