

事業主と従業員、互いに介護を“知って” 仕事と両立できる環境づくりを



改正ポイント

2025 年 4 月施行

育児・介護休業法

事業主に介護離職防止のための
雇用環境整備が義務化されました！

A

「介護が必要になった」と従業員に相談されても正直困る

若い従業員が多いから、介護制度の整備はまだ不要だ

介護しながら働ける環境を整えるのは会社の義務！

介護両立支援制度の個別周知・意向確認の必要性！40歳を迎える従業員に
介護休業などの両立支援制度について情報を提供する必要があります。



STEP 1

支援ニーズの 情報収集

たとえば…

40歳以上の従業員向けにアンケート
を実施して個々の介護状況を把握し
たり、40歳代の従業員との座談会を
開いて、気負わず話せる機会を提供
し実態を把握する。

STEP 2

介護両立支援制度の 見直し・整備

収集した情報を踏まえ、就業規則
の整備、相談窓口の設置などを
行い、運用に向けて準備！



STEP 3

周知・運用開始

実際に介護に直面した従業員から働
き方の相談を受けた時は…
仕事と介護の両立のための支援制度
や利用方法を説明し、本人の意
向を確認しましょう。

両立支援に向けての 具体的なツール

両立支援に役立つマニユアルや事例を公開中。研修や
資料配布にそのまま使える
ものも充実。

厚生労働省HP▶



B

従業員から「家族が要介護2だ」と言われてピンとこない

介護認定区分がわかると 従業員の状況を理解しやすい

一般に介護休業などの対象となる「常時介護を必
要とする状態」の目安は「要介護2」です。実際
に従業員から相談を受けた時に状況を理解でき
るよう、介護についての情報を収集しておきましょう。

要介護2

自力で立ち上がることや歩行が
難しく、入浴などで介助が必要。
認知機能の低下が見られる。



厚生労働省
介護支援プラン
策定マニュアル

C

家族の介護が必要となった時、何から始めればいいのかわからない

まずは相談！地域包括支援センターは 介護制度のプロフェッショナル

家族の介護が必要かもしれないと感じたら、まずは地域包括支援センター
や区市町村の窓口相談を。介護制度に詳しい専門職が対応し、要介護認
定の申請や、必要な介護サービスの紹介、ケアマネジャーによるケアプ
ランの作成までしっかりサポートしてくれます。



練馬区の相談窓口

地域包括
支援センターや
区市町村の
窓口相談

要介護（要支援）
認定の申請

要介護（要支援）
段階の決定

ケアマネジャー
による
ケアプランの作成

サービス
開始

D

介護者となった従業員に、どんな支援をすればいいかわからない

親の介護が必要となったら、仕事を辞めざるを得ないと思う

介護負担を言い出しずらくて退職の選択をする前に！こまめな状況把握で柔軟な両立支援を

仕事と介護の 両立支援制度

事業主には、従業員が仕事と介護を両立できるよう制度を整える義務があります。下表は、法律で定められた“最低限”の内容です。
介護を担う従業員とは、よく話し合い、現場にも混乱をきたさないよう、柔軟な対応を心がけましょう。

介護休暇

病院の付き添いやケアマネジャー
との打ち合わせなど家族の介護や
世話をするための休暇。
対象家族1人につき年5日まで（対
象家族2人以上の場合は年10日
まで）

短時間勤務等の措置

事業主は、短時間勤務制度、フレッ
クスタイム制度、時差出勤制度、
介護サービスの費用助成などのう
ち、1つ以上の制度を設ける必要
がある。
また、従業員がテレワークを選択
できるようにする（努力義務）。

介護休業

要介護状態にある家族1人につき、
通算で93日まで取得可能。
※介護休業給付金制度あり。
ただし、出産・育児休業と異なり、
社会保険料免除の対象とはなら
ないことに注意。

労務時間の制限

介護する場合、請求により、以下
の労働が免除される。
・所定外労働（いわゆる残業）
・法定時間外労働1か月24時間、
1年150時間まで
・深夜業（22時～翌5時）

その他

・介護休業等を理由とする不利益
な取り扱い（解雇、雇止め、降
格など）の禁止
・介護休業等に関するハラスメン
トの防止措置など

POINT 介護休暇

介護休暇は、1日または時間単位で取得できます。
有給か無給かは会社の規定によりますが、賃金が発
生しないケースが多いので、給与面が気になる場合
には有給休暇を利用する場合も多いです。

POINT 介護休業

介護休業は労働者が介護に専念するための期間ではなく、仕事と
介護を両立するための“準備期間”。最大3回に分割取得することも
可能なので、その期間に必要なサービスを手配したり家族との分担
を相談するなど、働き続けられる体制を整えましょう。なお、パート
やアルバイトでも条件を満たせば介護休業を取得できます。

仕事と介護はみんなの問題

当事者だけで抱え込まない環境が働きやすさを築く

まとめ

介護に不安を感じるのは、知らないことが多いから。制度を
知り、家族の状況を把握しておくことで、いざという時に落ち
着いて行動しやすくなります。2025 年 4 月の制度改正を受け、
日頃から社内でも情報を共有したりすることも効果的です。

介護への理解が職場に広がれば、相談しやすい雰囲気が生
まれ、介護離職の防止にも！人材の定着および確保という好影響
を与えます。事業主と従業員が協力し合いながら、誰もが安心
して働き続けられる環境づくりを進めていきましょう。

ネリサポ専門相談

仕事と介護の両立支援
制度に関するご相談は

労務相談

火曜 13 時 ~ 17 時

予約 03-6757-2020

予約状況 QR▶



実際の取り組み事例

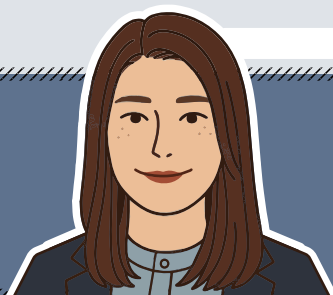
などを聞いてみたば！

WEB 限定インタビュー動画公開中

仕事と介護の 両立のために できること

仕事と家庭の両立支援プランナー
伊丹恵理奈さん





「型」を押さえて読みやすく！ 検索されるブログ記事を書きましょう！

読まれる・検索されるブログ記事には「型」があります

理由入れパターン	リード文(結論)	理由+具体例パターン	リード文(結論)	問題定義パターン	問題定義
	理由1		理由		原因1
	理由2		具体例1		原因2
	理由3		具体例2		対策1
	まとめ&結論		まとめ&結論		対策2
					まとめ&結論

「型」を使って書くと、読みやすく検索されやすい記事にはなりますが、「オリジナリティーが薄くなってしまふ」という欠点もあります。文章や表現に、あなたならではの口調や言葉などを使って、オリジナリティーを出すことも忘れないようにしましょう。

実例紹介

ブログで使われる型はいろいろありますが、今回は「理由+具体例」パターンについてご紹介します！

例えば「野菜」をテーマにして「型」を使った記事を書くと、こんな構成になります。

記事タイトル

《健康のために、野菜を日常に取り入れよう！簡単野菜料理アイデアをご紹介します》

リード文(結論)

日々の忙しさで、気づけば野菜不足…。そんな人は少なくありません。でも、野菜は私たちの体を整えてくれる「自然のサプリメント」のような存在です。野菜を意識して取り入れることで、健康にも美容にも嬉しい変化が現れてきます。今回は、野菜を食生活に取り入れるべき理由と、すぐに試せる料理アイデアをご紹介します。



理由

健康を支える栄養がぎっしり詰まっている

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化成分など、栄養素が豊富に含まれています。野菜を摂ることで、免疫力アップ、疲労回復、腸内環境の改善など、多くの健康効果が期待できます。健康のために、しっかり野菜を摂取しましょう。



具体例1

朝食に「野菜たっぷりスープ」

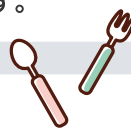
朝は食欲がないという人にもおすすめなのが、温かい野菜スープ。冷蔵庫にある残り野菜で簡単に作れます。おすすめレシピはミネストローネ風スープ！玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶をオリーブオイルで炒めてから水を加えて煮るだけ。コンソメで味を整えれば完成です。温野菜は体を温め、朝の代謝もアップ。パンにもご飯にも合います◎



具体例2

昼食に「レンジで簡単・蒸し野菜ボウル」

ランチに野菜を足したい時は、レンジで蒸せる野菜ボウルが便利です。おすすめレシピはツナとブロッコリーのごまマヨボウル！ブロッコリーとにんじんを一口大に切って耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで加熱。ツナ缶と和えて、ごまマヨをかけるだけ。洗い物が少ないので、在宅ワークの合間にもぴったりです。



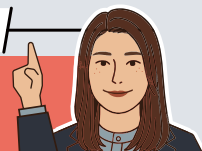
まとめ&結論

簡単調理で日常に野菜を取り入れよう！

「野菜＝手間がかかる」と思われがちですが、レンジ利用や下ごしらえ不要の工夫をすれば、忙しい毎日でも取り入れやすくなります。今日の一食から、できるところから！野菜との付き合いを、楽しく始めて健康生活を目指しましょう！

ポイントを押さえて

認知拡大や集客につなげていきましょう！



一文を短く

1つの文章が長すぎると、何を言いたいのか伝わりづらくなります。

わかりやすい言葉

専門用語など、知らない言葉が出てくると離脱する読者は多いです。

適切な段落分け

適度に段落を分けて見出しを使い、読みやすいレイアウトを心がけましょう。

画像やグラフの利用

画像やグラフなどを使って視覚的に補足することで、読者の理解が進みます。



あわせて見たいコンテンツ

ブログの力で認知拡大！
読まれる記事にするための「型」とポイント



ブログアドバイザー相談をご利用ください

文章力を活かした
SNSでの集客方法などをアドバイス！



販売促進・集客相談 隔週水曜 13時～17時
予約 03-6757-2020

※紙面掲載のため要点だけに絞っていますが、検索されるブログ記事にするためにはボリュームを持たせ、最低でも1200文字くらい書いていただくのがおすすめです。

👍 あなたの体験談や実例を入れると、オリジナリティーが出てさらに良い記事になります！

新規ビジネスチャレンジ補助事業 新たなチャレンジをネリサポが支援します！

新市場への参入や新商品・新サービスの開発等に取り組む事業者に対して、必要な費用の一部を補助するとともに、ネリサポ相談員が伴走支援します。

採択申請受付期間

8月4日(月)～9月4日(木)17時まで

補助率 補助対象経費の3分の2以内

補助上限額 100万円 採択予定数 15件

申請方法 オンライン申請のみ

申請時には gBizID (プライムまたはメンバーアカウント) が必要となります。取得までに1～2週間程度かかりますので、お早めに手続きをお願いします。



詳細はコチラ

こんな事業に活用できます！

たとえば…

店頭販売からインターネット販売に販路を拡大するための
ECサイト導入費用 (今までの製品で新しい顧客を開拓)



たとえば…

パン屋にイートインスペースを作るための改修費用 (新規事業への参入)

たとえば…

WEBデザイナーが新たに講師業を展開する際の広報にかかる経費
(新規事業への参入)

新商品を
開発したい！

たとえば…

珈琲店が新たなメニューを開発するための
試作にかかる原材料費等の経費 (新しい製品の開発)

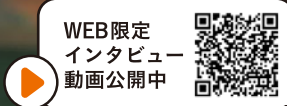


アイデアをブラッシュアップしてほしい! などまずはご相談ください。総合相談 (月曜～金曜 / 9時～17時) ▶

これまでの
採択事業は
こちら▶



新サービスを
始めたい!



畳の手技と伝統を継承しつつ 地域のニーズに柔軟に 대응

三代目を機に中村橋に。 良質な国産素材を厳選

私の祖父が、昭和30年に中村橋で畳店を開業しました。その後、昭和40年に西大泉町で2店舗目を開き、中村橋の倉庫を建て替えて店舗兼住宅にしました。私は三代目にあたります。今は父と二人で営んでおり、一般家庭のほか、飲食店やホテルなどの畳も扱っています。

畳はい草を糸で編み込んだ「畳表」と呼ばれる部分と、下地にあたる「畳床」として畳表と畳床をつなぐ縁の部分の「へり」によってできています。当店の畳表は熊本県八代産のい草を中心に、編み方の違いなどによる複数種を揃え、ヒバの木を使った抗菌効果の高いオリジナ

ルの畳床が特徴です。畳の印象を決めるへりは1000種を超え、近年人気のへりなしの畳にも対応しています。

また近所の保育園に「ござ」を提供したり、地域のお祭りで「い草コースターづくり」を実施したりと、畳に触れる機会の創出にも取り組んでいます。

百年越えの畳を扱った 京都での修行時代

父は自分の代で廃業するつもりだったようですが、私自身は中学を卒業する頃には漠然と自分が継ぐものと考えていました。それもあり、商業高校で簿記を学び、卒業後には「京たたみ」の技術を学ぶべく、京都の畳商工協同組合が運営する訓練校に入学しました。4年弱、現場で働きながら学校で学ぶ生活を送り、卒業後さらに10年修行を重ねました。

京都では、寺社仏閣や京町家の畳を多く手がけました。歴史ある建物や古い家屋では畳表の張り替えを繰り返して、100年は優に超える畳床も珍しくありません。足や手で押しながら床の状態を観察し、ひと針ひと針縫いで補修するのが常でした。今どき畳は機械縫いが主流で、手縫いに自信がない畳職人も多くいます。その点、私は京都でみっちり鍛えられ、畳製造技能士一級の資格も取得しました。修行時代から使うものさしや鉋などは、今も大事な商売道具です。



左：加藤 和幸さん（三代目）と、右：加藤 明さん（二代目）

畳床を見れば家がわかる。 状況にあわせ柔軟な対応を

お客様には「まず畳床を見せてほしい」とお話しています。畳は一見同じに見えても、一枚ごとの寸法は少しずつ違います。また部屋の入口と奥では、畳表の擦れ方や畳床のへこみなどの傷み具合も変わってきます。



板がカビてしまっている場合もあります。畳の状態とお客様の予算をすり合わせながら、柔軟な提案を心がけています。

店を継ぎ、仕事の価値と 畳一枚の値段の重さを実感

店を継いだことで、営業職と職人、経営者という三つの役割を担うようになりました。それまでは己の技量を磨くことに専念していましたが、今は接客時もお金の動きを意識するようになりました。それは単に儲けるという話ではなく、お客様の困りごとや要望に応えたときの価値を適切に見計らうことの大切さを知ったからです。

設備投資や資材の仕入れ、仕事にかかる時間など、店を営むうえでの一つひとつの積み重ねが、畳一枚の値段に反映されることを痛感しています。これまで培ってきた技術や経験を、価格にどう転嫁させるかというのは本当に難しいですね。経営で迷った時は、一人で抱え込ま

ないように、父に助言を仰いだり、ネリサポに相談したりしながら経験値を高めている最中です。

畳の心地よさを伝え 商いを巡らせる

畳は日本人の生活に長らく根づいてきたものです。日本ならではの気候風土や、生活様式との馴染みのよさがあつてのことでしょう。また職人だけで畳をつくることはできません。い草農家や畳表などの素材をつくる技術者とお客様の間を取り持つ立場として、商いを巡らせる責務があります。

家は本来、日中の緊張や疲れを解放する場であるはず。畳の、肌に触れたときの気持ちよさや、敷物なくごろ寝できる柔らかさ、青さと甘さのまじるリラクセスできる香りは、暮らしに心地よさを与えてくれます。フローリング全盛の今の時代こそ、畳の価値を再確認してほしいです。ライフスタイルの多様化に合わせて、畳を通じて地域のみなさんの快適な暮らしを支えていきます。



◀ 加藤畳店HP
練馬区中村北 3-20-9 TEL 03-3990-9507
営業時間 8:00 ~ 18:00 (日曜・祝日を除く)



中小企業等従業員 表彰候補者の推薦を



中小企業等従業員表彰では、区内の中小企業等に従事する勤務実績の極めて良好な従業員を表彰します。

推薦方法 練馬区ホームページにある申込フォームから申込、または経済課（区役所本庁舎9階）にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、8月8日（金）までに郵送等で経済課中小企業振興係へ

日時 11月11日（火）16:00～（予定）
会場 練馬区立区民・産業プラザ Coconeriホール（Coconeri3階）
対象 区内の同一事業所（業種・事業規模に制限あり）に
①10年以上②20年以上③30年以上勤務されている方
問合せ 練馬区経済課中小企業振興係 03-5984-1483

ビジネスチャンス交流会 参加事業者募集

第2回
募集テーマ
創業者交流

日時 11月13日（木）
13:00～15:00（予定）
会場 練馬区立・区民産業プラザ Coconeriホール（Coconeri3階）
定員 30者程度（応募者多数の場合は抽選）
参加費 無料
内容 グループ交流やフリー交流など
申込方法 9月上旬を目途に、練馬区ホームページに掲載します。
問合せ 練馬区経済課中小企業振興係 03-5984-1483

経営者セミナー 劇的な生産性向上を 実現する生成AI活用術

日時 7月24日（木）19:00～21:00
参加方法 会場 / オンライン お選びいただけます。
会場 練馬区立区民・産業プラザ 研修室1（Coconeri3階）
オンライン Zoom 配信形式
申し込みはコチラ

対象 事業者・創業予定者
定員 各30名（申込順）
参加費 500円（税込）
締切 7月16日（水）

ねりま区報 7月21日号は ネリサポ特集号!

練馬ビジネスサポートセンターの事業紹介などの記事が掲載されます。ぜひご覧ください。



WEB限定トピック
8月下旬公開予定
出社が楽しくなる!
小規模事業者のための従業員
コミュニケーション術