

介護で仕事を辞める前にご相談ください！



こんなこと、ありませんか？
育児・介護休業法の制度が利用できます！

「父親が急に倒れた。介護のために会社を辞めるしかないのか…」

「介護休業」を利用しましょう！

- ・対象家族を介護するため、対象家族1人につき通算93日、3回まで分割取得可。
- ・雇用保険から介護休業給付金が支給されます（休業前賃金の67%、要件あり）。
- ・介護休業終了後に復職できるよう、介護の体制を整える期間と捉えましょう。

「病院への付き添いで、半日仕事を休みたい。」

「介護休暇」を利用しましょう！

- ・年次有給休暇とは別に、対象家族が1人の場合は年5日（2人以上の場合は年10日）まで、半日（※）又は1日単位で取得できます。年休の残日数があっても利用できます。
- （※）令和3年1月1日からは時間単位又は1日単位となります。

「デイサービスを利用したいけれど、送迎時間に間に合うか不安」

「介護短時間勤務」を利用しましょう！

- ・対象家族1人につき、制度開始から3年間で2回以上利用できます。
- ・「介護短時間勤務」以外の制度を導入している場合もあります。規定等を確認しましょう。

「介護休業の申出をしたら、うちには制度がないので退職するよう言われた。」

制度の申出等による「不利益な取扱い」は禁止されています！

- ・退職強要や、正社員をパートにする等の不利益な取扱いは禁止されています。
- ・また、会社には、介護休業等の制度を利用しようとする方に対し、上司・同僚が嫌がらせ（ハラスメント）をしないよう防止措置を講じる義務があります。
- ・万一嫌がらせを受けた場合は、会社の相談窓口にご相談し、対応を求めましょう。



「法律の内容について詳しく知りたい！」
「他にはどんな制度があるの？」

- ▶ 「介護休業制度特設サイト」が開設されました。
「介護休業制度 特設サイト」でも検索できます。
You tube 厚生労働省動画チャンネルもご覧ください。

「介護休業を利用させてもらえない」
「制度を利用するなら退職するよう言われた」

- ▶ 東京労働局雇用環境・均等部指導課（裏面）にご相談ください。
相談したことが会社等に漏れることはありません。



特設サイトはこちら

介護休業制度等の概要

仕事を辞めることなく、働きながら要介護状態（※1）の家族（※2）の介護等をするために、以下の育児・介護休業法に基づく制度が利用できます。勤務先に制度がない場合でも、法に基づいて制度を利用できます（③を除く）。

（※1）要介護状態とは 介護保険制度の要介護状態区分が要介護2以上である場合のほか、要介護認定を受けていない場合でも2週間以上の期間にわたり介護が必要な状態を指します

（※2）家族とは 配偶者（事実婚含む）、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

制度	制度の内容	回数	期間
①介護休業	要介護状態にある対象家族を介護するための休業	対象家族1人につき3回	対象家族1人につき、通算93日まで
②介護休暇	要介護状態にある対象家族の介護その他の世話をを行うための休暇		1年に5日まで（対象家族2人以上は10日）、1日又は半日単位（R3.1.1からは時間単位）で取得可
③勤務時間短縮等	次のいずれかの制度を利用できるような措置を講じることを事業主に義務付け ・短時間勤務 ・フレックスタイム ・時差勤務 ・介護費用の助成措置	2回以上	利用開始から3年間
④所定外労働制限	所定外労働（残業）が免除される ※所定外労働＝契約上の労働時間	制限なし	1回1か月以上1年以内 介護が終了するまで
⑤時間外労働制限	1月24時間・年150時間を超える時間外労働を制限 ※時間外労働＝法定労働時間	制限なし	1回1か月以上1年以内 介護が終了するまで
⑥深夜業制限	午後10時から午前5時までの深夜業が免除される	制限なし	1回1か月以上1年以内 介護が終了するまで
不利益取扱いの禁止	介護休業などの制度の申出や取得を理由とした解雇など不利益な取扱いを禁止しています。		
ハラスメント防止措置	上司・同僚からの介護休業等を理由とする嫌がらせ等を防止する措置を講じることを事業主に義務付けています。		

<各制度共通>

- ・制度利用により働かなかった期間/時間の賃金等の取扱いは、会社の規定によります。
- ・育児・介護休業法を上回る制度を導入している会社もあります。
- ・就業規則に規定がない場合や、規定が法律を下回る場合でも、法律により制度を利用できます。
- ・入社1年（②介護休暇は6か月）未満の場合、労使協定により制度が利用できない場合があります。
- ・利用できる制度の内容や必要な手続きについて、まずは会社に確認・相談してみましょう。

労働局では、相談者や労働者本人のご希望に応じ以下の対応を行っています。

- ・介護休業制度の内容等、法律に関する説明及びアドバイス
- ・事業主に対し、不利益取扱いの是正等法に沿った対応を求める行政指導
- ・同法に関する労使間のトラブルを解決するためのお手伝い（紛争解決援助）



東京労働局 雇用環境・均等部 指導課

☎03-3512-1611（平日 8:30~17:15）

東京都千代田区九段南 1-2-1 九段第三合同庁舎 14階

※東京労働局は厚生労働省の出先機関です。面談によるご相談は、原則事前予約制です。

