

ループ Loop

2026.10 Vol.20

■ワーク・ライフ・バランス推進講座

令和7～8年度：葛飾区男女平等推進センター開催

◀パパと一緒にクッキング
(令和7年12月7日)



◀介護講座
(令和8年2月7日)



◀企業向けセミナー
(令和8年2月26日)



▼パパといっしょに絵本ライブ
(令和8年6月20日)



ママとパパの愛情アップ講座▶
(令和8年6月14日)

ご存知ですか？

葛飾区ワーク・ライフ・バランス 推進企業認定制度

生活と仕事の調和を推進している企業を認定し、
取組を応援します。

〈募集期間〉令和8年12月11日(金)まで

〈認定企業メリット〉

- ①区公式ホームページ等で認定企業をPR。
- ②健康経営等応援融資（中小企業融資のあっせん）の申込が可能。
- ③葛飾区人材確保・人材定着支援事業費助成限度額の加算。

〈認定期間〉認定決定日から3年間

●詳細は葛飾区ホームページを
ご覧いただくか男女平等推進
センターにご連絡ください。

ホームページは
こちらから▼



CONTENTS

P.2 自分の人生を大切にする介護

●飯野 三紀子 さん

P.4 ワーク・ライフ・バランス推進企業紹介

- 株式会社 エヴォリューション
- 医療法人社団 一秀会
- 社会福祉法人 葛飾福祉館
- 合同会社 こどもキャピタル
みちくさ保育園
- 株式会社 トーリツ
- 株式会社 e-sola

P.5 タイムマネジメントが ワーク・ライフ・バランスを実現する

●丸茂 喜泰 さん

自分の人生を大切にする介護 ～介護すること・されること～

平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳、健康寿命は平均寿命よりも男性で約8～9年、女性で約11～12年短いといわれています。つまり、平均寿命と健康寿命の差が「支援や介護が必要になる期間」となります。介護は他人事ではなく、必ず自分事として、する側（介護者）、される側（要介護者）としてやってきます。そのためにどのような準備が必要なのか、お金や物質的なものだけでなく心構えや生き方の覚悟などを元気なうちに考えておく、そして自分の意思を家族と共有しておくことが大切です。

1 介護保険制度を確認する

介護保険には40歳以上が加入し、介護が必要になったときに申請をして介護認定を受け、必要なサービスを選びます。申請をするという点がポイントで、医療の健康保険とは大きく制度が違いますので、いざというとき、どこに申請するのかをしっかりと確認することから始まります。制度利用は介護される側の居住地の自治体に申請することになるので、介護する側が葛飾区に住んでいても介護される側が葛飾区民でなければ、その人の居住地で申請しなくてはなりません。申請から認定、そして介護サービスの選択も各自治体経由で行います。そのための介護の入り口となる窓口は、各自治体の「地域包括支援センター（葛飾区では高齢者総合相談センター）」になります。高齢者のことについて何でも相談することができますので、要介護をむかえる前に一度は相談しておく、介護認定を受けるときがきても安心です。そして介護認定がおりたときにどのようなサービスが受けられ、費用はどのくらいかと誰もが心配することについても、相談によって情報が得られ、計画が立てやすくなります。

介護費用の自己負担は世帯所得に応じて1～3割と段階がありますので、負担割合も考えて介護費用の計画（ケアプラン）を立て、今後の生活費や住環境を見直しましょう。



2 ライフスタイルでみる介護保険サービス

自分の住まいで介護サービスを受ける場合の主なサービスは【図1】になります。住まいを施設に変える場合は【図2】になります。施設に変えた場合、介護保険3事業（【図2】■）以外は経営母体がさまざまなので、しっかりとサービス内容や契約書の確認をすることが必要です。

【図1】自分の住居で生活する場合

○通所サービス

デイサービス・デイケア、機能訓練（リハビリや脳トレ）、入浴や食事、健康チェック、レクリエーション

○訪問サービス

家事・生活援助、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリ、療養管理指導

○短期入所サービス

ショートステイ（生活介護・療養介護）

○住環境の改善

福祉用具の貸与・販売
住宅改修費支給（一人20万円まで）

○地域密着型サービス

夜間対応型訪問介護、認知症対応通所、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護

【図2】住まいを施設に変える場合

■介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム 要介護3以上

■介護老人保健施設

老健 要介護1以上 入所期間3か月

■介護医療院Ⅰ型・Ⅱ型・医療外付け型

療養病床 要介護1以上

（旧介護療養型医療施設）

○有料老人ホーム（「介護付き」「住宅型」）

○サービス付き高齢者住宅（主に賃貸契約）

○認知症高齢者グループホーム（要支援2以上）

○ケアハウス（軽費老人ホーム 60歳以上）

○養護老人ホーム（介護なし65歳以上 在宅生活困難者）

葛飾区男女平等推進センターでは、ワーク・ライフ・バランス推進や育児・介護休業制度の定着のために講座を開いています。令和8年2月に開催した介護講座の講師である飯野三紀子さんに、介護をする人・介護をされる人の両方が納得できる介護についてお聞きしました。

要介護者が快適な生活を送るため、そして、介護者が疲弊して自分の人生をあきらめることがないように、使える介護支援はなるべく使うという意識を持つことも大切です。親孝行という言葉の重圧のもと、家族だけで全介護を担うのは自滅行為といっても過言ではありません。プロの介護を受けることの大切さを是非知っていただきたいと思います。介護は優しくお世話をするだけではありません。プロに任せれば、安全性も向上し、状態悪化の予防や変化の早期発見につながるなど、家族介護では得られない利点もあるのです。要介護者の目指すライフスタイルや好み、そして介護者の人生を守るための視点を持ち、介護保険サービスや自治体・民間の支援も活用しましょう。

3 介護者の覚悟と心構え

家族にもそれぞれの生活があり、限られた時間の中で、いかに介護と自分の生活を両立させるかを考え、効率的に動くことが大切です。そのためにも介護する側、される側で元気なうちに話し合いをしておくことが重要です。経済的な心配から、介護者が介護費用の試算に時間と労力をかけても、要介護者の資金をどれだけ使えるかを知らなければ計画倒れになります。「介護費用はざっくり把握！使える資金はしっかり把握！」と心に留めてください。

そして介護の集大成は看取りです。ご本人がどのような看取りや終末期の過ごし方を希望されているかも話し合っておきましょう。参考に厚労省で薦めている【図3】の「人生会議」をごらんください。介護は一つとして同じケースはありません。お互いの尊厳を忘れず、介護は看取りと相続まで関わるものとの心構えをもってください。介護の経験は、やがて自分の人生の財産になるのです。

【図3】「人生会議」

アドバンスケアプランニング（ACP）を知っていますか？

人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有する取り組みを

「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と呼びます。

「人生会議」とは、ACPの日本における呼び名です。



いの み き こ
飯野 三紀子 さん

（一社）介護離職防止対策促進機構理事

ココロとカラダのケアラボ主宰

ケアライフコンサルタント

キャリアコンサルタント 産業カウンセラー

介護離職防止対策アドバイザー

働く人のキャリアや心のカウンセリング、研修等を行いながら、ハラスメント、LGBTQ、介護者などの問題について専門的支援を行っている。介護と仕事の両立について、民間企業、官公庁、自治体において相談や講演会など多数実施。自ら5人の介護と4人の看取りをした経験から現実的な支援に高い評価を得ている。代表書籍に「介護と仕事をじょうずに両立させる本」、「やりがいある介護・後悔しない介護」がある。



葛飾区ワーク・ライフ・バランス推進企業紹介

令和7年度にワーク・ライフ・バランス推進企業認定を受け、働きやすい環境づくりに取り組む企業です。
ワーク・ライフ・バランスの実現に、これから取り組もうとする企業に向けての一言をいただきました。

▶各企業のワーク・ライフ・バランスへの取り組みなどの詳しい情報は、QRコードからご覧ください。

株式会社 エヴォリューション

■所在地：東金町

■事業内容：管工事の施工管理

面倒で後回しにしがちですが、男女平等、介護、育児等、世間で騒がれている問題と向き合う良いきっかけになるのではないかと思います。一度会社の現状を把握してみたいかがでしょうか。



医療法人社団 一秀会

■所在地：東金町

■事業内容：精神科病院など

取組を進めることで、女性にとって働きやすい環境づくりが進み、結果として職場全体の活性化にもつながると感じています。無理のない範囲で、少しずつ取り組んでみたいかがでしょうか。



合同会社 こどもキャピタル みちくさ保育園

■所在地：新小岩

■事業内容：保育園の運営

法令に適切に対応し、従業員の声を聞いていけば、ワーク・ライフ・バランスの実現に近づいていくと思います。

当社は特別なことをしているわけではありませんが、「お子さんがいる女性」が多く働いているため、従業員の声を聞いていく中でワーク・ライフ・バランスが実現されていきました。社内の不公平感にも配慮しつつ、「お互い様」という意識を根づかせていくことが肝要かと思っています。



社会福祉法人 葛飾福祉館

■所在地：立石

■事業内容：認可保育園、学童保育クラブ、

病後児保育室、子育てひろばなどの運営

ワーク・ライフ・バランスへの取組は、職場の現状を見つめ直し、できていることや今後改善したいことを整理する良い機会になると感じています。制度の活用を通じて、より働きやすい職場づくりが進み、結果として職員の安心感や働きがいの向上にもつながるのではないかと思います。

多くの企業・法人がこうした取組に参加し、より良い職場環境づくりが地域全体に広がっていくことを願っています。また、良い取組を広く共有しながら、自治体と法人・企業、住民、各種団体等が前向きに連携し合い、地域全体でより良い社会づくりにつながっていくと良いと感じています。



株式会社 e-sola

■所在地：高砂

■事業内容：訪問看護ステーションと
居宅介護支援事業所の運営

育児期などの多様な働き方を支えることは、優秀な人材の定着や業務効率化に直結します。

「お互い様」の風土と柔軟な体制づくりが、企業の持続的な成長を生み出すと考えておりますので、地域の未来をたくさんの企業で支えられるようになることを願っています。



株式会社 トーリツ

■所在地：東新小岩

■事業内容：総合的な在宅介護サービスの提供

子育て世代の社員が多かったことから、このような働き方ができたらよいという要望を吸い上げ制度化していった結果、現在の職場環境が整いました。

会社として実現できることから制度化し、積み重ねていくことで社員と会社が、WinWinの関係性を長く築いていくことができると考えています。



葛飾区男女平等推進センター

〒124-0012

葛飾区立石5-27-1 ウィメンズパル内

tel:03-5698-2211 FAX:03-5698-2315

開館時間 月～土 午前9時～午後9時30分

日・祝 午前9時～午後5時30分

休館日 年末年始、館内点検日等

令和8年10月10日 葛飾区総務部人権推進課発行（年1回）

Loop（ループ）とは「輪」を意味します。企業と区民・区が協働し、働きやすい職場環境をつくれるようにとの願いを込めました。

この印刷物は、印刷用紙へのリサイクルができます。

働き方改革やワーク・ライフ・バランスの重要性が叫ばれる中で、「時間が足りない」「仕事に追われている」という声は依然として多く聞かれます。その背景には、単なる業務量の問題だけでなく、「時間の使い方」、すなわちタイムマネジメントの課題が存在しています。本稿では、タイムマネジメントの基本と、生産性向上につなげる具体的なポイントについて解説します。

1 タイムマネジメントとは

タイムマネジメントとは、単にスケジュールを管理することではありません。限られた時間の中で「何に時間を使うか」を主体的に選択し、成果を最大化するための考え方と行動のことです。

多くの人は「忙しい＝仕事をしている」と捉えがちですが、重要なのは「成果に直結する時間をどれだけ確保できているか」です。つまり、時間を“消費する”のではなく、“投資する”という視点が求められます。

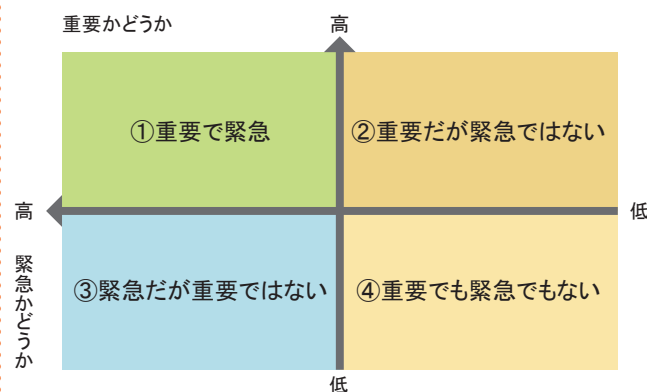
この視点を持つことで、無意識に費やしている時間や、優先度の低い業務に気づき、本来注力すべき仕事に集中できるようになります。

2 生産性を向上させるポイント

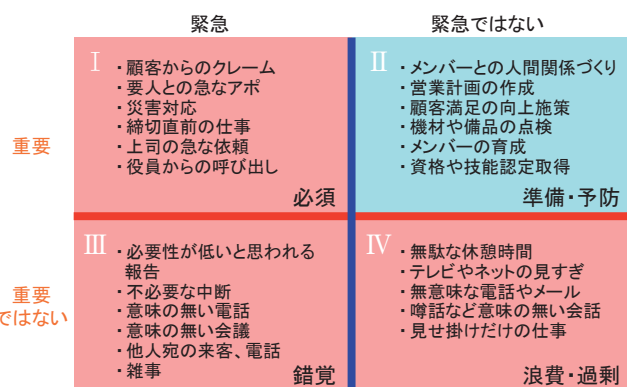
生産性を高めるためには、まず業務の整理が不可欠です。ポイントは「重要度」と「緊急度」で業務を分類することです。

緊急かつ重要な業務は当然優先すべきですが、実は見落とされがちなのが「重要だが緊急ではない業務」です。【図1 ①の②】例えば、業務改善や人材育成、将来に向けた準備などがこれに当たります。【図2 ②のⅡ】これらに時間を確保できるかどうか、長期的な生産性を大きく左右します。

【図1】重要度と緊急度①



【図2】重要度と緊急度②



また、仕事の進め方においては「完璧主義」を見直すことも重要です。必要以上に時間をかけるのではなく、「求められる水準で仕上げる」という意識を持つことで、時間効率は大きく向上します。

さらに、業務の“見える化”も有効です。タスクを書き出し、全体像を把握することで、優先順位の判断がしやすくなり、無駄な時間を削減できます。

葛飾区男女平等推進センターでは、区内中小企業経営者及び人事・労務担当者等を対象にした「企業向けセミナー」を開いています。令和8年2月に開催した企業向けセミナーの講師である丸茂喜泰さんに、タイムマネジメントの基本についてお聞きしました。

3 スケジュールを守るには

スケジュール通りに仕事を進めるためには、「計画の立て方」に工夫が必要です。

多くの場合、計画が崩れる原因は「見積もりの甘さ」にあります。実際の業務では、想定外の対応や割り込み業務が発生するため、あらかじめ余裕時間（バッファ）を確保しておくことが重要です。

また、1日のスケジュールを立てる際には、「最も重要な仕事を先に行う」ことを意識すると効果的です。例えば、集中力が高い午前中の時間帯に重要業務を配置することで、効率よく成果を出すことができます。

加えて、「締め切りから逆算する思考」も欠かせません。最終期限だけでなく、中間目標を設定することで、進捗を管理しやすくなり、遅延のリスクを減らすことができます。

4 タイムマネジメントを効果的にするスキル

タイムマネジメントを実践するためには、いくつかのスキルが必要です。

一つ目は「優先順位付けのスキル」です。すべての仕事を同じように扱うのではなく、目的に照らして重要なものを見極める力が必要です。

二つ目は「断る力」です。新たな依頼を受ける際には、自分の業務量や優先順位を踏まえ、必要に応じて調整や代替案を提示することも重要です。これは決して消極的な行為ではなく、成果を最大化するための積極的な判断です。安請け合いが、自分の首を絞めます。

三つ目は「振り返りの習慣」です。1日の終わりや週の区切りで自分の時間の使い方を見直すことで、改善点が明確になります。この積み重ねが、タイムマネジメントの精度を高めていきます。

5 おわりに

タイムマネジメントは、特別な才能や高度な技術ではありません。日々の意識と行動を少しずつ変えていくことで、誰でも身につけることができます。

そして、その目的は単なる業務効率化ではありません。限られた時間を有効に使い、仕事で成果を上げながら、自分や家族との時間、学びや趣味の時間も大切にすることにあります。

個々の生産性が向上すれば、組織全体の成果も高まり、企業の成長にもつながります。そして働く一人ひとりの充実感や幸福度の向上にも結びつきます。

まずは今日、自分の時間の使い方を振り返ることから始めてみてはいかがでしょうか。



まる も よしひろ
丸茂 喜泰 さん

株式会社シンプルプラン代表取締役
キャリアコンサルタント

東証一部上場のコンサルティング会社にて営業職、支店長を歴任。2010年には子会社にて社員教育事業の立ち上げを任され、代表取締役社長に就任。その後、2015年株式会社シンプルプランを設立。経営者・管理職・若手社員向けの研修、セミナー講師を担い、10年間で5万人以上の参加実績をもつ。セミナー・研修を通じて「人と組織が変わるきっかけ」を提供している。