



親に介護が必要になったときの「お困り事別」相談先一覧

～どこに何を相談すればいいか迷ったときの早見表～



お困りごとのカテゴリー	こんな状況・お悩みがあるとき	主な相談先(窓口)	相談時のポイント・特徴
1 手続き・最初の一步 介護認定の申請など	・何から手を付ければいいのか分からない ・要介護認定の申請を行いたい ・退院後の生活や介護制度全般について知りたい	・地域包括支援センター (または市区町村の介護保険課)	・地域の総合相談窓口。 ・まずは親御さんがお住いの自治体の介護保険担当窓口や ・地域包括支援センターへ相談します。
2 医療・退院後の生活	・病院から退院を迫られているが自宅介護が難しそう ・リハビリ病院や介護施設への転院を考えたい	・病院の地域連携室 ・医療相談室 (医療社会福祉士：MSW)	・入院先の主治医や看護師と連携し、退院後のケア体制構築を支援。電話予約時は、「退院支援のソーシャルワーカー」と伝えたと確実。
3 ケアプラン・サービス利用	・デイサービスや訪問介護を手配したい ・手すり設置などの住宅改修をしたい	・居宅介護支援事業所 (担当ケアマネジャー)	・要介護1～5認定後に決定。 ・要支援1～2は地域包括支援センターが担当。住宅改修は事前申請＋償還払い、上限20万円(生涯)
4 福祉用具の利用 ・レンタル	・車椅子や介護ベッド、歩行器などを借りたい ・ポータブルトイレや入浴用いすを購入したい ・自宅の環境に合うレンタル用品を提案してほしい	・福祉用具貸与 ・販売事業所 (福祉用具専門相談員) ※ケアマネジャー経由での相談がスムーズ	・要介護度や身体状況に応じて、介護保険(1～3割負担)で福祉用具のレンタル・購入が可能。 ・購入費は年間10万円が上限。固定用スロープ・歩行器・単点杖・多点杖は、レンタルと購入の選択制。
5 お金・契約・財産管理	・介護費用の支払いに不安がある ・親の金銭管理や成年後見制度の利用を検討したい	・社会福祉協議会 / 法テラス (または弁護士・司法書士)	・判断能力の低下の程度により窓口が異なる。 悩み事別窓口はこちら 日常生活自立支援事業……社協 成年後見制度の申し立て……家庭裁判所 法律トラブル……法テラス 遺言……公証役場
6 仕事との両立	・介護休業や短時間勤務制度を利用したい ・仕事と介護の両立方法を相談したい	・勤務先の社内相談窓口 ・人事労務部 ※社内窓口がない場合はハローワーク・両立支援コーディネーター	・対象家族1人につき通算93日の介護休業が可能(3回まで分割可)。介護休業給付金は原則として事業主を通じてハローワークへ申請すれば、休業前賃金の約67%が支給されます。
7 精神的ストレス・認知症	・認知症の対応に困っている ・話を聞いてほしい ・介護疲労でメンタルがつらい ・イライラしてしまう	・認知症のひとと家族の会 ・精神保健福祉センター (自治体)	・同じ立場の家族への電話相談やつどい、専門機関による介護者自身のメンタルケア。物忘れ外来やかかりつけ医への早期相談も有効。
8 住まい・施設選び	・特養・老健・介護付き有料老人ホームの違いが分からない ・すぐ入れる施設を探したい ・見学に付き添ってほしい ・自宅から施設への住み替えを検討している	・居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー) ・地域包括支援センター ・市区町村介護保険課	・特養は原則要介護3以上、老健は在宅復帰が前提、有料老人ホームは民間契約(介護付/住宅型/健康型の3類型)。ケアマネジャーが施設選びの相談や情報提供、施設との連絡調整を支援。見学・申込みは本人・家族が行う場合もあります。
9 遠距離介護	・親は地方、自分は都心や遠方に在住 ・頻繁に帰れない／現地の手続きが不安 ・親の一人暮らしが心配、見守りや緊急時対応を考えたい	・親御さんの住民票がある自治体の地域包括支援センター ・民間「遠距離介護サポート」業者 電話相談や手続きの代行も可能です！	・全国に約5,500カ所(※1)の地域包括支援センター。遠方の子どもでも電話相談・現地訪問・手続き代行に応じてもらえる。 ・緊急通報・センサー型などの見守りサービスも併用可能。 ・判断能力低下に備え、家族信託・任意後見・公正証書遺言の事前検討を。
10 高額介護サービス費 ・費用負担軽減	・1か月の介護サービス自己負担が重く感じる ・保険料の支払いが困難 ・限度額認定証について知りたい	・市区町村介護保険課 (高額介護サービス費担当) ・社会福祉協議会(貸付・減免)	・月額上限(所得により15,000～44,400円等)を超えた分が後日償還される。利用前に「負担限度額認定証」の事前申請が可能。



相談する際のアドバイス

※1 厚生労働省ホームページより(令和7年4月末時点)

- ① **原則「親御さんの住民票がある市区町村」が窓口。**自治体の独自サービスや割引もあるため、最初は市区町村介護保険課または地域包括支援センターへ。
- ② **事前メモを用意して連絡。**「現在の病状・身体状況」「動ける家族の体制」「今一番困っていること」を整理して伝えたとスムーズです。
- ③ **ケアマネジャーの探し方。**地域包括支援センターや市区町村の介護保険課で「居宅介護支援事業所」のリストがもらえます(入院中は病院の医療相談室でも紹介可)