

報道各位

2025 年 12 月 12 日  
株式会社インプレス

“辞める or 辞めない”ではなく“どう働きたいか”で決めよう

## 『介護職、もう無理かと思ったら読む本 辞めたい理由や葛藤を 乗り越える 11 のヒント』発行

インプレスグループで IT 関連メディア事業を展開する株式会社インプレス(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:高橋隆志)は、『介護職、もう無理かと思ったら読む本 辞めたい理由や葛藤を乗り越える 11 のヒント』(著者:高野 広樹)をインプレス NextPublishing より発行いたします。

『介護職、もう無理かと思ったら読む本』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295604501>



著者:高野 広樹

小売希望価格:電子書籍版 1,600 円(税別)／印刷書籍版 2,300 円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:四六／モノクロ／本文 284 ページ

ISBN:978-4-295-60450-1

発行:インプレス NextPublishing

### <<発行主旨・内容紹介>>

「もう無理かも」そう感じたことがある介護職の方は、決して少なくありません。人間関係のギスギス、慢性的な人手不足、夜勤の疲労、そして“やさしさゆえに”抱えてしまう共感疲労や自己否定。誰かを支える仕事だからこそ、心がすり減ってしまう瞬間がある。本書は、そんな介護職の「限界サイン」に静かに寄り添う一冊で

す。

著者は約 4,500 名の介護職・介護職希望者を支援してきました。多くの離職・転職相談に向き合う中で見えてきた“辞めたくなる 11 の理由”をもとに、感情と状況の両面から解決のヒントを提示します。

「辞めるか」「続けるか」という二択ではなく、“どう働きたいのか”を整理するための思考法と実践ステップを紹介。自分の気持ちを客観的に整理できるワークも収録しています。

つらい現場を「我慢」で乗り越えるのではなく、“自分を守りながら働く力”を育てるために。もう一度、介護という仕事と自分自身を見つめ直すための処方箋です。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレス R&D が開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍＋オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

## <<目次>>

はじめに

第 1 章:辞めたくなる瞬間は、誰にでもある

介護職の現実と“限界ライン”

辞めたいと思うのは悪いことじゃない

なぜこの仕事を選んだのか、思い出してみる

「辞めたい」と感じたときにおすすしたい3つのステップ

第 2 章:11 の「辞めたい理由」に向き合う

辞めたい理由1:ギスギスした人間関係

辞めたい理由2:人手不足による長時間労働

辞めたい理由3:夜勤疲れ・体力の限界

辞めたい理由4:キャリアが停滞している感覚

辞めたい理由5:クレーム対応の精神的疲労

辞めたい理由6:共感疲労と燃え尽き

辞めたい理由7:低賃金による将来不安

辞めたい理由8:ワークライフバランスが取れない

辞めたい理由9:ミスへの恐怖と自己否定

辞めたい理由 10:方針変更や異動などの急な変化

辞めたい理由 11:機能していないOJT・教育制度

第3章 “本当に辞める前”にやるべきこと

自分の”辞めたい理由”を整理する

本当の原因は「職場」か「自分」か

自己理解ワーク:キャリアの棚卸し

今の職場で改善できることはあるか？

信頼できる相手を見つけるには

第4章 「辞める」「続ける」の判断軸を持とう

転職が“逃げ”で終わらないために

見落としがちな職場選びの視点

面接で確認すべき5つのポイント

辞めた後の後悔を減らすために

離職準備チェックシート

第5章 働き続けるための”職場以外”の整え方

感情を抱え込まないコミュニケーション術

メンタルが揺れたときのセルフケア

家族や周囲との関係を再構築する～理解と協力が続ける力になる～

相談支援の活用(社外・地域・専門機関)

介護職に広がる「スポットワーク」という新しい選択肢

## 第6章 介護職での葛藤を乗り越えた事例紹介

おわりに

### <<著者紹介>>

高野 広樹

同志社大学法学部卒業。新卒で大手不動産会社に入社し、新築分譲マンションの営業職として年間売上約5億円を達成。その後3年で独立し、不動産会社の立ち上げに参画。14年間、役員として経営の現場に携わる。

40代で「人の働き方」に強い関心を抱き、介護業界に転身。介護職専門の人材紹介会社へ転職し、キャリアアドバイザーとして約4,500名の求職者を支援。約200件の面接に同席し、内定率32%(会社平均12%)・入社率92%(会社平均11%)という高水準の実績を残す。

特に介護業界で課題とされる「内定辞退」と「早期離職」の防止に注力。内定後も個別に連絡を取り続け、働き始めた後の不安や悩みにも対応。結果として、求職者の定着率向上に大きく貢献した。

また、求人広告においては、従来の施設視点から、求職者の目線に立った表現に切り替えることで、1ヶ月で採用率を60%向上させた実績を持つ。

在職中には、子会社への出向から始まり、上場廃止・買収・社名変更、そして大手介護企業との合併に向けた準備・協議のプロセスを経験。こうした組織再編の激動期においても、現場を支えながら安定した成果を出し続けた。

さらに、社内では病気や休職からの復職者に対する面談・フォローアップも担当し、復職後の離職率低下にも貢献。

現在は、介護施設運営会社の人事部で採用チームのマネージャーとして勤務。全国370以上の介護施設の施設長と密に連携し、採用から定着支援までの相談に応じている。

### <<販売ストア>>

電子書籍:

Amazon Kindle ストア、楽天 kobo イーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto 電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計8,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事

業を幅広く展開しています。

**【インプレスグループ】** <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:塚本由紀)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています

**【NextPublishing】**

NextPublishing は、インプレス R&D が開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレス : NextPublishing 推進室

E-mail: [np-info@impress.co.jp](mailto:np-info@impress.co.jp)