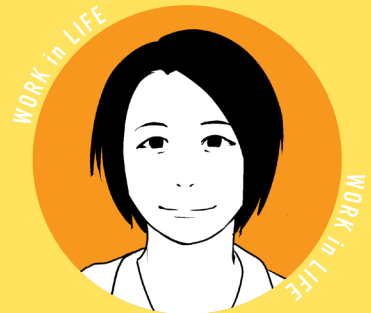


両立社員の ワークライフ

技術部門 Oさん

ご両親の介護と仕事を両立されているOさん。近くに住むご両親を、在宅勤務や中断時間を活用しながら介護されています。介護は時に割り切りも必要、というOさんのリアルな声は参考になります。



Q1.

今の仕事内容を教えてください。

ANSWER

技術部門として、製造ラインの立ち上げや製造方法の指示書を作成する業務などがあります。

技術の仕事は設計から出荷まで幅広く関わるため、他職場と連携しながら進めることが多くとても楽しいです。特に製品が形になる瞬間は、やりがいを感じます。

しかし、業務の幅が広いゆえに生産立ち上げの際は業務負荷が大きく、心身ともに疲弊することもあります。品質問題が起きてしまった時は必要に応じ出張も発生しますが、この仕事にやりがいを感じ、責任感を持って進めています。



Q2.

介護を始めたタイミングについて教えてください。

ANSWER

10年ほど前に母が突然倒れ、要介護*になったことがスタートでした。その後母の要介護度が進み、デイサービスなどを使いながら介護をしていました。その頃父は元気で、主体となって母の介護の手はずを整えてくれました。私は職場に事情を話し、短時間勤務に切り替えました。もっと仕事をしたいという気持ちはありましたが、出張を他のメンバーに変わってもらったり、私が参加できる時間に会議を設定してもらったりなど、職場の上司・同僚に協力してもらいました。子どもがまだ小さく、育児と介護のダブルケアをしている状態だったので、短時間勤務を選択して良かったと感じています。

介護や育児に関する制度を活用しやすい理解のある職場だったのですが、短時間勤務していた時に「Oさんは頼りになるので短時間勤務ではなく通常勤務に戻せないか」という打診を受けたことが記憶に残っています。頼りにされるのは嬉しいものの、「介護はいつ何があるかわからないので、通常勤務は難しい」ということを伝え、職場の方に理解、納得いただきました。職場に対して申し訳ないという気持ちはありましたが、意見は遠慮せずに言い、職場の協力を仰ぐことが重要だと感じました。

母が倒れた数年後、父も歳を重ね介護が必要になりました。子どもが大きくなり私はフルタイム勤務に戻っていましたが、この時期にちょうど在宅勤務制度が始まったこともあり、フルタイム勤務のまま、在宅勤務と中断時間をうまく組み合わせて介護をしました。当初は父に施設に入ってもらつつもりで仮入所をしましたが、ストレスとなったようで、さらに症状が悪化してしまいました。父にとっては悪影響だったため、結局施設への入所は諦めました。その後、両親が住んでいた実家から私の家の近く（徒歩圏内）に引っ越してもらうことで、業務の中断時間で介護がしやすくなりました。現在はその家の一室で父母のベッドを並べ、父が元気な時母にやってくれていた介護を私が引き継ぎ、父と母の介護をしています。

*要介護：日常生活全般において、誰かの介護が必要な状態

*要介護度：介護がどの程度必要かを7段階の度合いで表したもの（要介護認定区分）

Q3.

両立がうまくいっている点を教えてください。

ANSWER

必要な時には、お金をかけてでも外部サービスを最大限活用するようにしています。

介護が始まった当初は、完璧主義で全て自分でやろうとしていましたが、うまくいかずメンタル面でかなりダメージがありました。しかし、地域のケアマネジャーに頼るなど、なるべく自分の負担を軽くするよう意識を変えました。（ケアマネジャーはケアプランの作成や介護サービス事業者との調整を行ってくれますが、被介護者に薬をあげたり介助をしたりできないため、そこは私が行う必要があります。）

月に1回ほど在宅勤務時の中断時間を利用し、ケアマネジャーに相談しながら介護の計画を立てています。以前は休みの日に介護の計画を立てていましたが、私の気が休まる時間が減ってしまうので、平日に変更しました。

また、夫の協力によりうまくいっている面もあります。夫は仕事が忙しいこともあり、結婚当初は私家事の大半を担っていました。しかし、私の介護と仕事の両立について考えてくれ、今では家事分担は半々になりました。忙しい中でも食事の用意をしてくれるようになり、夫には感謝しています。

加えて、介護を受けている本人もストレスがたまるので、お楽しみの時間を用意することも大切だと思います。

現在は、食品や日用品などの購入に移動販売を利用しています。私と一緒に好きなものを選ぶことが、父の気分転換になっているようです。



Q4.

介護と仕事の両立のコツや工夫はありますか？

ANSWER

診療の方法を工夫することです。通院は重労働のため、今は医師に自宅まで来てもらうようにしています。往診にすることで私に加え本人の負担も減らすことができました。当然必要な場合は病院に連れていきますが、その際車いすを載せることができる業務用の車を借りることもおすすめです。介護タクシーは高額なため、金額の安い業務用のレンタカーはとても助かっています。しかし、通院の方がより詳細に診てくれるので、介護の必要性和自分の負担の間で、正直葛藤もあります。



一方で、介護は時には妥協すること・諦めることも大切だと思っています。父に何かあった際、私に連絡できるようにスマートフォンを持たせていますが、時間に関係なく1日に何度も電話がかかってくる。当初は「何かあっては大変!」と毎回電話に出ていましたが、ほとんどの場合、父がスマホを触っているの誤発信です。そのため、夜11時~朝6時までスマホを「おやすみモード」にすることで、睡眠時間をしっかりと確保し翌日の仕事にも全力で取り組むことができます。介護はやろうとすればどこまでできてしまうので、子育てと一緒に金銭的な面も考えながら、どこまでやるかを自ら選択することが重要だと思います。

Q5.

両立が困難な点だと感じる点はありますか？

ANSWER

出張や旅行の時に限って親の体調が悪化し、外部サービスや医療機関から連絡が来ることがあります。そのため出張は慎重な判断が必要で、現在は職場の方々に協力いただき控えるようにしています。介護がなければもう少しステップアップを目指していたと思いますが、日々の業務にやりがいを感じ生活とのバランスもとれているので、自分の中で納得するようにしています。

Q6.

息抜きや休日の過ごし方を教えてください。

ANSWER

息抜きには好きなことをしてリフレッシュするようにしています。何もせずに過ごしたり、時々お酒を嗜んだりしています。また旅行も好きなので、次の旅行の計画を立てています。介護も仕事もモチベーションを維持することは簡単ではありません。頑張りすぎず、しっかりと休んでリフレッシュするように心がけています。



Q7.

これから両立を控えている方に伝えたいことはありますか？

ANSWER

私と同じように親の介護をする人には、「介護の相手は子どもではなく人生の先輩である」ということを忘れないでほしいです。介護をする側にストレスがかかるのは当然ですが、介護を受ける本人にもプライドがあり、以前できたことが次第にできなくなっていくというのはとてもつらいストレスだと思います。本人のストレスがたまってしまうと外部サービスの方にも失礼な発言をするなど、恥ずかしい思いをすることもあります。介護をする側は、ただ助介・介護の計画を立て、それ通りにやるのではなく、その人の人生と一緒に寄り添っていくものなので「介護って深いな」とも思います。相手の立場や思いをくみ取ることが大切だと感じています。

Q8.

今後の目標を教えてください。

ANSWER

介護と仕事のモチベーションを保ちつつ、現状を維持することが直近の目標です。仕事においては新しいテーマに挑戦し、出張などにも積極的にに行けるようにしたいです。プライベートでは介護にも慣れてきたので長期の旅行もしたいと思っています。介護があるから、仕事があるからと諦めず、自分のしたいことを実現していきたいです。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

在宅勤務日

6:00	起床			15:00	業務中断 (移動販売)
6:30	朝ごはん			15:30	業務再開
7:00	業務開始			17:00	終業、処方箋受け取り
11:30	業務中断、昼休み (往診や、ケアマネージャーとの調整など)			18:00	両親の家へ薬お届け
13:00	業務再開			18:30	帰宅

POINT

在宅勤務時の中断時間を
利用して介護対応

平日の業務中断時間中にケアマネージャーとケアプランの相談をするようにして、土日はなるべく自分の時間を持てるよう工夫しています。薬のポケットを壁に貼る、少し歩ける場合でも車椅子を使う、など少しずつ介護に慣れてきて今があります。

インタビューより

ご両親の介護と仕事を両立されているOさんはとてもパワフルで介護にも仕事にも情熱がある方だと感じました。「介護の相手は子どもではなく人生の先輩である」という言葉から、相手の立場や思いをくみ取ることが大切だと改めて感じました。