

／ 両立社員の ／ ワークインライフ

本社部門 アクティブシニア Uさん

社内の相談窓口を担当し、困りごとを抱える多くの社員と日々向き合っているUさん。そんな仕事と並行して、実母の体調不良をきっかけに始まった、看病とも介護とも言えない日々のサポートに奔走しています。今はまさに、介護の「入口」に立ちながら、仕事との両立のバランスを模索する日々を送っています。



Q1. 現在の仕事内容について教えてください。

社員から寄せられる多様な困りごとに対応する相談窓口を担当しています。主にリーダーと私が中心となって対応し、課長が適宜サポートしてくれています。さまざまな事業所にいる社員と話す中で、その方が抱える悩みを一緒に紐解いていく仕事です。直接的に介護と結びつくわけではありませんが、話を丁寧に聴く姿勢や、相手の気持ちを受け止める力は、家庭での介護にも役立っていると感じています。相談者から「話してよかった」「また相談したい」という前向きな言葉をもらえると、この仕事を続けていてよかったと感じます。一方で、相談者が不安を抱えたまま「もういいです」と言い残して離れてしまったときは、自分の対応が正しかったのか悩むこともあります。基本的には引きずらない性格ですが、家で愛犬に癒されながら、つい思い返してしまうこともあります。そうした経験も、次に活かしていければと思っています。

Q3. 両立のために心掛けていることはありますか？

母には「できることは自分でやらせよう」ことを基本にしています。ただ、手を貸さなければ家庭が回らない場面も多く、その度にバランスの難しさを感じています。手伝いすぎると、母が「自分は何もできない」と落ち込んでしまい、逆に手を出さないと物事が進まない。そんな葛藤の中で、**完璧を求めすぎないように気をつけています。**また、妹が近くに住んでいるため、通院や買い物などは土日私が、平日の夕方を妹が対応するなど、役割分担をしています。**家族全体で介護を分担する体制を整えられたことで、自分一人で抱え込まずに済んでいます。**

Q4. 両立の中でうまくいっている点、難しいと感じる点はなんですか？

職場に理解があるのは、本当にありがたいことです。面談など予定が決まっている業務が中心のため、急な通院にはすぐ対応できないこともありますが、上司や同僚に相談すれば業務の調整が可能な場合も多く、助かっています。職場の方々と日常的に話すことも、心の安定につながっています。一方で、どうしても調整がつかず、妹に頼らざるを得ない場面も出てきます。ケアマネジャーとの面談も平日の日中に行われることが多く、十分な時間取って話を聞けないときもありました。父の介護も、今後の課題です。父は昔ながらの考え方を持っている人で、「自分は大丈夫」と言って、なかなか助けを受け入れてくれません。「人に頼るのはよくない」「自分でなんとかする」と考えるタイプで、**ケアマネジャーやデイサービスの利用にも抵抗感がありました。**また、運転免許証の返納も難航しました。母（妻）を病院へ連れて行かなければという使命感があったのでしょうか。孫や家族みんなで声をかけ続け、ようやく少しずつ状況を受け入れてくれるようになり、外部サービスの利用や運転免許証返納に前向きになってきたところです。

／ 聞いてみました！ ／

ワーク
イン
ライフ

Q & A

Q2. 介護が始まったタイミングと当時のキャリアについて教えてください。

母の体調に変化が現れたのは3年ほど前で、「息が苦しい」と訴えるようになったのが始まりでした。何度も病院で検査を受けましたが、最初は異常が見つからず、「年齢的なもの？」「気のせい？」と思ってしまいました。しかし、夜中に呼ばれて救急病院に連れて行くことが増え、徐々に深刻さが増していきました。最終的に、肺ではなく心臓に原因があることが判明し、手術を受けて症状は落ち着きました。ただ、体力の低下とともに自信を失い、「私なんていない方がいいんだ」などと弱音を吐くこともあり、精神面が心配でした。父は昔から「家事は妻がやるもの」という考えの人で、母が家の事全般を担ってききました。現在、一時期に比べて母の状態は落ち着いていますが、母の支えなしでは生活が成り立たない父との関係も含め、私や家族のサポートが必要な状況が続いています。母の体調が安定した頃、私は一度定年退職を迎え、アクティブシニアとして再雇用されるまで、約1か月間休みを取っていました。そのため、比較的時間の融通が利きやすく、平日の空いた時間を使って、親の都合や希望に合わせて通院の付き添いや買い物などに対応できた点はありがたかったです。仕事を再開した後は、予定された社員との面談や相談業務が中心となるため、急な呼び出しや通院にはすぐ対応できないこともありましたが、母の手術や入院の際には年休や健やか休暇を利用することが多く、有給休暇が少なくなっていくことへの不安も感じていました。



Q5

ご家族や周囲の協力について教えてください。

ANSWER

妹と協力して分担していますが、妹も会社員のため、平日昼間の時間には限りがあります。私は平日の夜は時間が合わないで、毎朝実家に立ち寄って両親の様子を見ています。通院付き添いや役所関係の手続きなどは、比較的柔軟に動ける私が担うことが多いです。また、何かを判断する必要がある場面では、姉である私が率先して、妹とともに医師の説明を聞くようにしています。私たち姉妹に加え、**家族全体がそれぞれできる範囲で役割を持ち、無理なく連携**しながら介護に取り組んでいます。

母は週2回デイサービスを利用しており、ケアマネジャーとも週1回のペースで連絡を取っています。ただ、両親は外部の人が家に来ることを嫌がるため、訪問サービスの導入には慎重な姿勢を取っています。



Q6

両立をする中でのストレス解消法は何ですか？

ANSWER

友人に仕事や介護の話聞いてもらい、共感してもらうことで心が軽くなります。そして何より、愛犬の存在に癒されています。家に帰ると尻尾を振って飛びついてきてくれる姿に、思わず笑顔になります。そばにいてくれるだけで心がほっとする、愛犬との時間は、私にとってかけがえのないリセットのひとつです。



Q7

同じような状況にある方へのメッセージをお願いします。

ANSWER

介護の経験は、置かれた状況や関係性によって大きく異なります。親の性格、家庭環境、仕事に対する考え方など、人それぞれであり、正解はないと感じています。それでも、「**一人でなんとかしなければ**」と抱え込まず、**誰かに話すことが第一歩**だと思います。

私自身、介護について話すことで「自分だけじゃない」と気づけた瞬間が何度もありました。友人や職場の同僚、ケアマネジャー、地域包括支援センターなど、どんな形でもよいので、気軽に話せる人が一人でもいるだけで、気持ちは少し軽くなります。

また、完璧を目指さないことも大切です。介護をしていると「ちゃんとやらなきゃ」と思ってしまいがちですが、介護される人のためにも、自分のためにも、ときには肩の力を抜いて、**多少のことには目をつぶり、柔軟に対応することが、長く続けるためには欠かせない**と感じています。

Q8

今後のキャリアや目標について教えてください。

ANSWER

在宅勤務制度や中断時間を活用しながら、妹と協力して両親のケアを続けていきたいと考えています。ただ、頭では理解していても、実際に取り組んでみると想像以上に難しいことも多く、今後については不安を感じることもあります。理想としては、在宅介護を続けながら、必要に応じて介護休暇やヘルパーの利用などを組み合わせて、仕事との両立を図っていききたいと考えていますが、現実的にはそう簡単ではないとも感じています。

それでも、私の経験が誰かの役に立つのであれば、介護に限らず、自分の経験を伝えることにも意味があると感じています。そうした気づきや交流が生まれるきっかけを、今後の仕事でもつuckingていけたらと思っています。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

入院中

現在

7:00	通勤	6:45	実家へ様子を見に行く・予定や連絡事項の確認
7:45	業務開始	7:00	通勤
15:30	業務終了	7:45	業務開始 (母：週に2日 9:30～13:30で デイサービス利用、送迎付き)
16:00	実家に寄り家族を連れて母の病院へ	19:00	帰宅 自分の家事等
17:00	買い物して実家へ (洗濯・翌日の面会の準備)		

POINT

「まずは聞いてみる、動いてみる」

いざというとき、「こんなことで市町村に相談していいのかな」と迷うこともありますが、まずは自分から動いてみるのが大事だと感じました。すぐにアクセスできる自治体の窓口を知っておくことで、実際に受けられるサービスや、必要な費用などについて相談することができます。

インタビューより

介護をする人、される人、双方のためにも「完璧を求めすぎない」というJさんの体験談は、とてもリアルに感じられました。相手に寄り添いながらサポートする姿勢は、社内の相談窓口というご担当業務にも通じるものがあり、日々の実践の中で活かされているのだと思います。