

仕事と介護の両立

介護離職を防ぐためのワーク・ライフ・バランス

4人に1人が高齢者となる超高齢社会になりました。

「介護離職」など介護をめぐる問題がテレビでも取り上げられていますが、仕事と介護の両立について、介護離職ストッパーの内橋康彦さんに伺いました。

システムエンジニアとして働いていた頃

「24時間働けますか?」と聞かれ、即座に「Yes!」と答えられないと、やる気のない人と見られてしまう。そんな長時間労働のIT業界、そこには自分の生活を犠牲にして懸命に働くプログラマーやシステムエンジニアと呼ばれる人々がいました。

私もその一人でした。現場の人達はとても優秀で、毎日夜遅くまで働いていました。

なのにいつもスケジュールは遅れます。働く時間に比べて成果が出ていない。それはなぜなのか。原因のひとつに「企業文化」がありました。それは簡単に言えば「残業している人＝がんばっている人」という考え方です。だから同じような内容の資料をいくつも時間をかけて作ります。定時までには作るとがんばっていないと判断されるので、資料の種類・量を増やして「残業」するしかないわけです。内容はともかく夜遅くまでやっていたということが大切でした。そうするとページ数は多いが内容があまり良くないモノになるため、修正も多くなり大量のページに大量の修正が発生し、それを残業で対応する悪循環になっていました。

働き方の見直し—誰にとっても必要なワーク・ライフ・バランス

英国の歴史学者・政治学者パーキンソンは「仕事の量は、それと与えられた時間をすべて満たすまで膨張する」という法則を唱えました。いくらでも残業できるとなると、果てしなく仕事をするようになります。

ということは期限の設定が適切なら、今ほど時間をかけずに同じ成果を出すことは可能だということです。むしろ決められた時間内にやることで、必要な仕事をスピード感を持ってすることができるはず。そのためには働き方を見直すことが重要だと感じました。職場でのワーク・ライフ・バランスとはまさに働き方の見直しを意味します。

働き方を見直し、皆が概ね定時に帰れるようにすることは、育児や介護を抱える人にとって働きやすくなることです。いくら社内制度で考慮してもらって、職場の理解があったとしても、仕事を同僚に任して帰るのは後ろめたくなりますし、残った人にも不満が出てきます。同僚に迷惑をかけていることに耐えられなくなり会社を辞めてしまうケースも発生します。

ワーク・ライフ・バランスを推進するのは何も育児や介護だけのことでなく、自身の成長のために勉強すること、新たな人脈を作ること、自分の好きなやりたいことをするためにも非常に大切です。ですから全員が定時で帰ることができる環境（ワーク・ライフ・バランス推進）が介護離職を防ぐ有効な対策のひとつだと考えます。

プロフィール

内橋 康彦（うちはし やすひこ）

スタート・ケア代表、介護離職ストッパー生駒市男女共同参画審議会委員。株式会社ワーク・ライフ・バランス認定コンサルタント他、ワーク・ライフ・バランスに関する取組み多数。共働きの妻と小学6年生、3年生の息子の4人家族。隣に妻の両親と姪3人がいる。義母は軽度の認知症。



内橋康彦さんを講師に迎え、2月28日に「介護と仕事の両立術～大介護時代を乗り切るための準備と知恵～」をクレオ大阪西で開催いたします。詳細は13ページをご覧ください。

介護離職を防ぐために ～事前の準備～

最近は新聞でも「介護離職」という言葉をよく見かけるようになり、社会全体として、高齢社会での働き方、介護との関わり方を問題と捉えてきていることが実感できます。だからこそ個人でも対応策・準備が必要だと強く思います。

そこで将来介護をする可能性がある人には、ぜひ介護保険制度や介護休業制度を知ってもらい、介護と仕事を両立できる働き方を身に付けてもらいたいです。こういうことはすぐに身に付くものではないので、今から少しずつ、まずは意識して新聞やインターネットの介護の記事を見たり、自分の仕事のやり方を見直してみるところから始めてみてはいかがでしょうか。そうすることである程度の準備ができ、いつ介護をすることになっても慌てず、仕事を続けられると思います。

介護離職を防ぐために ～今、介護をしている方に向けて～

すでに介護をしていて仕事もされている方には、まず「自分のこと、自分の人生」を考えてもらいたいと思います。子どもが自分を犠牲にして介護してくれるのは、介護される親にとってもつらいこと。まずは自分がどうしたいのか。仕事を優先したいのなら、どうすれば優先できるか。その視点で介護を考える。そして自分の人生、やりたいことをあきらめずやる。そう考えてみてはどうでしょうか。

そのためにも、できるなら「休む」ことも意識してほしいと思います。疲れてはイライラしたり、良い考えも意欲も湧きません。1日30分、1週間の半日、1カ月の1日でもいいので体を休め、心をリフレッシュさせる休息の時を作る。そのためには休むための介護サービスを頼む（時間を作る）ということも必要です。これは働いているからこそできることだと思います。

そして、「迷惑をかけない」という考えを捨ててみましょう。もちろん、なんでもかんでも迷惑をかけていいわけではないですが、こと「介護」に関しては、「迷惑」をかけていいと思うようにしてみましょう。人に頼っていいのです、人に甘えていいのです。弱さを見せていいのです。そうやって自分の状況を発信することで、気が付いていなかった周りの人が助けてくれるはず。助けてもらって、その人に直接お返しができなくても大丈夫です。その恩は、他に介護で苦しんでいる人に対して「恩送り」という形で返していけばいいのです。

これらは当たり前と言えば当たり前のことですが、当たり前だからこそ大切なことだと思っています。介護の悩みは100人いれば100通りというように個別の解決策が必要ですが、まずは自分に無理がないように、楽になるように考えてみてはいかがでしょうか。