

## 4 介護をしながら働く 身の丈にあった介護



徳應和典 | ヤフー（株）ピープル・デベロップメント統括本部 オフィス・経営支援本部 コラボレーション推進部

本稿でご紹介する事例の主人公は、私の母方の祖母です。私の両親が結婚したとき、戦争で夫を失っていた祖母も同居しました。父は断続的に単身赴任、母は私が生まれた翌年には共働きで仕事に出て、こうした両親の代わりに、祖母が私を養育してくれました。現在、祖母の介護にかかわるのは、このときの恩義や愛着があるからです。高校進学で私が地元を離れた後、祖母は私の両親と3人で暮らしていましたが、徐々に介護が必要になりました。2005年頃には重度の要介護となり、働いていた母は仕事を辞めて、定年退職後の父とともに介護体制を強化しました。

私たち家族は在宅介護にこだわりました。在宅の方が祖母の体調が良いと感じてきたからです。

入浴、食事など、介護施設にもメリットはありますが、時々利用していたショートステイから帰宅すると祖母から笑顔が消え体調も低下傾向で、数日かけて回復する状況でした。これは施設が悪いのではなく、大人数の中の1人として介助されているという集団介護の限界もあると思います。

食欲もあり、スプーンを口元へ運ぶと一生懸命食べようとしますし、おいしければもっと欲しがる仕草を見せます。祖母に指をさしだせば握って、話しかければうなずきます。会話が成立するわけではないですが、家族が自分へ向ける愛着や情は理解しているように感じました。言葉で反応できないだけ、ということだと解釈していました。コンディションを維持していくためには、在宅介護の継続が最適だろうと、家族と話してきました。

2006年頃から私は部長の職にありましたが、2009年春の組織改編で、部下が100人という状況になりました。これから頑張るぞという矢先、実家から、父が末期ガンだと発覚したという連絡がありました。父が「介護する側」から「介護される側」へ移って、介護する側は母だけとなり、老老介護の限界を感じざるを得ませんでした。

人には寿命があり、いつかは必ず死にます。でもそのときは正直「なぜ今なんだ」と思いました。

私の兄弟の誰かが、祖母の介護に参画する必要があります。兄姉はまだ幼い子どももいるような家族環境で難しい。独身である私が、週末は手伝いに帰れる状況でした。平日のヘルパー訪問と土日の私の帰郷を組み合わせ、在宅介護を続けようと思いました。

父の闘病中は有休消化を使って看病し、逆に母が病院の父についているべきときは、私が実家で祖母に付き添いました。それまでに比べて勤務時間を少し削る必要があり、パフォーマンスにも成果質量にも影響があるわけなのですが、上長の理解と支援、古くからの部下だった仲間の支援と成長に助けられながら、介護に参画できました。

当時は私物の携帯電話やメールなどで職場と連絡を取りあいました。外部から会社の業務ネットワークへアクセスすることは禁止されていたので、持ち帰り可能な、企画や分析のような業務、ノートPCのローカルでできることだけ持ち帰り、病院の父に付き添いながら、あるいは自宅の介護ベッドの横で、作業しました。

平日、母にはケアマネージャやヘルパーの支援がありました。時折、ショートステイで日帰りや1泊、施設に祖母を預かり入浴等を助けてもらう、などの制度を活用しました。

2012年にヤフーの経営世代が交代してからは、どこにいても業務コミュニケーションを取りやすく、社内環境にアクセスできる状況を作るという方針が変わりました。業務用のiPhoneが貸与されVPNが開放されたので、生家に滞在中も業務をしやすくなりました。勤務制度でもフレックス勤怠が導入され、それまでは10時から18時45分が定時でしたが、コアタイムが10時から15時までとなり、少し早めに退勤する日も作れるようになりました。

月のうち何日かは「どこでもオフィス」という、世の中では現在「リモートワーク」といわれる制度で、オフィス外で勤務認定されるようになりました。現在はさらに介護休暇制度が充実しています。私は、どこでもオフィスや介護休暇はあまり使わずに、週末のみ、金曜のフレックス退勤とリモートアクセスを多用することで両立できました。

私の生家は千葉の館山で、職場からは高速バスを使って2時間半くらいです。残念ながら、生家に居を移して介護しながら毎日通勤するのは困難です。金曜、仕事が遅くなったときに最終バスで帰ることもありましたが、最終バスだと生家に着くのは25時過ぎで、翌日10時のコアタイム始業に間に合うには、5時半に起床しなければならず、この睡眠時間と生活サイクルでは、帰宅しても介護の力になれないし、私自身が潰れてしまうだろうと思います。

したがって現在まで10年間、土日に限って介護支援と家事支援をしてきました。金曜、帰れるときはフレックスタイムを活用して早めに帰り、難しいときは最終便までのいずれかの高速バスで帰ります。土日、生家に滞在しながら介護と家事をして、月曜の早朝に東京へ戻ります。冠婚葬祭や勤務先の重要行事を除いて可能な限りの週末、この生活サイクルでした。直接、祖母を介助するということと、土日

の買い出しや夕飯の炊事を担当するなどして、平日の主たる介助者である母の負担を減らす、という間接的な支援の意図もありました。

ここまでの事例を踏まえて、制度環境面で大事なことが3つあると思っています。

まず1つ目、状況・条件を冷静に把握すること。生家との物理的距離、家族との状況、勤務先の諸条件や支援制度などです。

2つ目に、バランスを考えて、できることを選択すること。助きたいという「情」、これは、際限がありません。しかし共倒れになってしまっただけは元も子もないという「理」も考えなければなりません。このバランスの中でどうしていくか、冷静に選択する必要があります。介護はいつかは終わりますが、介護する側にはその後の人生もあり、すべてを捧げるわけにもいきません。

そして3つ目に、制度と技術環境を活用し、情理のバランスを実践すること。制度面では私の会社ではフレックス勤怠やリモートワーク制度が生まれました。また介護の勤務に関してもいくつかの規定が用意されました。環境面では、これまでも述べてきたようなさまざまなインフラ面、世の中の交通や通信技術の進化が生まれてきました。こういったものを、どこまで活用できるか、ということも大事だと思います。

20年前に比べたら、10年前に比べたら、選択肢は広く大きくなったと思っています。私も20年前だったら残業後その日のうちにたどり着けない交通事情だったり、リモートでは業務できない環境だったり、この10年続けてきた生活サイクルは無理だったと思います。

また実感として、先に述べた制度や環境よりも大切なことがあります。周囲への分かりやすさです。私にとっては、初期の上司、古参部下の理解と協力が重要だったと思います。これがなければ早期に破綻し、退職を余儀なくされていたりしていたはず。率直に私の置かれた状況を相談し協力を得ら

れた、このことに非常に感謝しておりますし、納得してもらえよう、働いている瞬間は全力を尽くしました。相談しやすい職場状況にしなければという思いは、その後上司としての私が意識してきたことでもあります。介護も育児も、それぞれの家族にそれぞれの事情があり画一的ではないですが、誰でも自分の経験が主な判断材料になって、他人の家庭で今起きていることは自分が経験してきたことと同じ、という先入観を持ちがちです。100の世帯があれば100の事情があります。予断を挟まず、プライバシーにかからない範囲で、あるいは相手が話せる範囲で事情を聞き、正しく把握することが重要だと思います。

最後に最も大事なものは、自分自身の心構え。身の丈を知る、これに尽きると思います。介護は長期戦です。持続可能なレベルで始めることが大事です、それを維持することが大事です。

無理のないペースで心と体力の「のりしろ」を作る。リフレッシュできる何かを見つける。それでも行き詰まったときは、始めたときの初心を思い出せば、解決するのではないかと思います。私が在宅介護に加わったのは、祖母に笑顔で元気でいてほしいからでした。自分が笑顔を忘れてしまった状態で、祖母の笑顔を作れるのか、と常に考えています。

大正、昭和、平成、を生きた祖母は、おかげさまで令和の今も健在です。もうひとつ、今年の8月、祖母に100歳の誕生日を迎えてほしいと願っています。

(2019年5月8日受付)

■徳應和典 katokuo@yahoo-corp.jp

1972年生。2001年ヤフー入社。法人向けサービスのデザイナー、コンサル、開発部門の制作部長、オウンドメディア室長などを経て、2018年よりヤフーのオープン・コラボレーションスペース「LODGE」運営に参画。同年よりコラボレーション推進部長着任、現職。

