

平成 27 年度長崎大学市民公開講座

「介護を考える！～仕事を辞めない知恵と戦略～」開催報告（ホームページ掲載用）

【日時】平成 28 年 2 月 24 日（水）18：00～20：00

【場所】長崎ブリックホール 国際会議場

【参加者】224 名

【開催内容】

1. 開演挨拶（理事 / 副学長 松坂 誠應）

開演に先立ち、松坂理事よりご挨拶がありました。その中で、“介護は家族、中でも女性がするもの”という日本特有の見識があること、20 年前、高齢者リハビリテーションを学ぶために留学したイギリスでは、家族には介護よりも家族としての役割（家族同士の絆を深めること）が重要視されており、介護はプロに任せるという認識だったと、日本との違いに言及しました。



松坂理事 / 副学長

2. 第一部 基調講演

第一部は株式会社佐々木常夫マネージメント・リサーチ代表取締役 佐々木常夫氏より、「個人も組織も成長するワークライフバランス」と題して基調講演をいただきました。まず最初に、妻が肝臓病で入退院を繰り返すようになり、仕事、家事、自閉症の長男を含む 3 人の子どもの育児のためにすべて計画的戦略を考え行ったこと、妻がうつ病で入退院、自殺未遂を繰り返した時にはさすがに絶望感を感じていたことなど、家族状況を紹介しました。

ハンディを持つことまた家族がハンディキャップであることは決して恥ずかしいことではなく、誰もが等しく持っているリスクであること、周りにオープンにしてマイナスは1つもなく、多くのプラスがあったこと、介護の両立も1人でやったわけではなく、家族や近所の人や会社の人など、多くの人の助けを借りてやってきたことを述べました。



佐々木常夫氏

次に、「ワークライフバランス」について、個人も組織もともに成長する戦略、つまり仕事の改革あって初めて成立するものであり、そのためにはタイムマネジメントが必要、仕事をする上で大切なことは、才能よりも良い習慣を持つことと説明しました。仕事のやり方は、職種によって異なるもの、それぞれ職種に合わせて自身で働き方を考える必要があるとした上で、自身のタイムマネジメントおよび仕事のマネジメントについて紹介し、その中で、「仕事の効率化で一番大切なことは、コミュニケーションと信頼関係」と強調しました。

次に、日本の超高齢化社会と介護職不足の深刻な現状に対し、「護は今や家族だけの問題ではなく、国家の問題であるにも関わらず、このような企業の実態はまさに大問題であると訴えました。

次に、ハンディを持つ家族の困難を乗り越えるために必要なものとして、家族の協力、仲間の協力、信頼できる医師、会社や地域の人たち、自分自身とし、中でも、一番大事なことは、自分が頑張りビッグツリー（家族の支え）になることと述べ、助けが必要な状況をオープンにしていれば大体の人は協力してくれるもの、だから自分が頑張れば（ビッグツリーになれば）、それを見た周りが支援してくれると締めくくりました。

最後に、子どもころから母親に言われ、自身の人生観の軸としてきた「運命を引き受ける」という言葉を紹介してくださいました。

3. 第二部 パネルディスカッション

第二部前半は、伊東ダイバーシティ推進センター長が座長を務め、「長崎大学教職員による仕事と介護の両立事例の紹介」と題し、2名の学内教職員により発表を行いました。

まず、病院 感染制御教育センター 塚本美鈴助教より、「介護と育児が同時にやってきた！」と題して、1歳半の長男の育児中、二世帯住宅に暮らしていた義母の入院をきっかけに突然始まった介護について事例紹介がありました。認知症の症状なのに意地悪をされていると感じたり、朝、義母の部屋へ行くときによぎった想いなど、介護者の正直な胸の内を伝えてくださいました。よかったのは仕事をしていたこと、よいケアマネージャーや、介護サービスの人々の助けがあったおかげで、どうにか育児、仕事、介護を乗り越えることができたことと述べました。

次に、工学研究科 扇谷保彦准教授より、「長崎大学職員による仕事と介護の両立？事例」と題し、父母、叔母、妻の4人を同時に介護し、介護負担がピークだったころの妻との生活に焦点を当てた事例紹介がありました。両下肢マヒとなった妻が自宅生活できるように必要な住宅改修時は、自身が参加していた長崎斜面研究会の仲間や入院中の病院スタッフの協力が大きかったと述べました。また、自身では力任せにやっただけで両立できていたとっていないとした上で、仕事も介護も継続するためには、情報収集と工夫を重ねることが必要と締めくくりました。



塚本助教



扇谷准教授

第二部後半では、参加者から事前にいただいた質問を交え、佐々木氏を加えた3名のパネリストと伊東座長によるディスカッションを行いました。まず、2名のパネリストの話に対する感想として、佐々木氏は、サービス利用や自身での工夫、多くの人の協力を得ることが共通していたが、両立にはとても大事なことで、自身も介護をしていると堪らなくなることがあるが、基本的愛情さえあれば理解しあえるもの、時には介護者も感情を爆発させてもいいのではないかと述べました。参加者からの佐々木氏への事前質問「体力と気力をどのようにコントロールしてきたか」について、自分が倒れたら家庭が崩壊すると思い、睡眠、運動、健康診断、体重コントロールまで、とにかく健康に留意した、また、好きな仕事があったから介護を続けることができたという回答をしました。事前質問「自分のための時間の作り方」については、なかなか時間が作れないので、走る、お酒を飲む等、短時間で気分転換できるものと回答しました。「介護について、周りに伝えたタイミング」について、佐々木氏は、妻の入院を機に言わざるを得なくなったが、実際話してみたら大したことなかったと回答し、塚本助教は、最初からおもしろおかしくオープンにしており、そのおかげで、職場の人に、時々、愚痴を聞いてもらったりできたと回答しました。伊東座長は、愚痴を言えるように、普段からのコミュニケーションが大事とつけ加えました。また、「仕事、介護、育児を両立させたことで学んだこと、得られたもの」について、塚本助教は、「者さんの抱えるいろいろな背景を以前より深く理解できるようになったと回答しました。「自身では両立できていないと感じている仕事と介護の両立について、佐々木氏の話聞いて思うこと」について、扇谷准教授は、戦略的計画を立てることは大切、時間の効率化について、佐々木さんの本で勉強しよう



伊東座長

と思うと回答しました。

「運命を引き受けるというお母様からの言葉」について、佐々木氏は、子どものころから自分の人生を恨んでばかりいたが、3回目の自殺未遂で緊急入院した病院で、妻から謝られたときに、自殺するほど自分よりも困っている妻を前に、それまで自分だけががんばっている悲劇のヒーローと思い上がっていた

おごりに気づき、申し訳なかったと反省したと話しました。そして、それを機に自身が変化したこと、その変化について、後に長女も語っていたこと、何より、それから妻は自殺をしなくなったことを述べました。

最後に、伊東座長より、本センターの介護コンシェルジュの言葉「介護をする人が幸せでないと介護される人は幸せになれない」についてどう思われるかとの質問に対し、佐々木氏は、愛読書のヴィクトール・フランクルの『夜と霧』の中の言葉、『希望さえ持っていれば、人間はどんな状況でも生きていける』を紹介し、フランクルの体験に比べたら、自分の苦勞など大したことはない、世の中には自分の家族よりもっと大変な家族を持つ人もたくさんいると思ったら、前向きに明るくなれるので、今でも時々読み返し、勇気もらっていると述べました。

