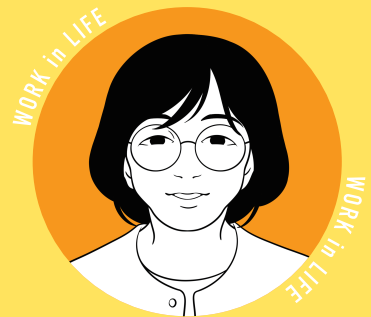


両立社員の ワークライフ

本社部門 シニアスタッフ Tさん

セイコーエプソングループで人権尊重の取り組み全般を担当しながら、ご家族の介護と向き合っているTさん。6年前に始まった介護生活は、ご両親の体調の変化や自身の働きかたに大きな影響を与えました。今回は、介護と仕事の両立に向けた工夫や思い、そしてこれからの目標について伺いました。



Q1.

仕事のやりがいと、苦勞する点は何ですか？

ANSWER

セイコーエプソングループで働く社員が、安心して笑顔で過ごせる職場環境をつくるため、チームの仲間とともに考え、形にしていって仕事をしています。「人権尊重」というと、少し堅苦しく聞こえるかもしれませんが、私が目指しているのは、誰もが当たり前権利を安心して享受できる環境づくりです。

日々の業務の中で、そうした権利が守られていない状況に気づくこともあります。だからこそ、職場で心地よい関係性を築き、笑顔で働ける環境を整えることを目指しています。

この仕事が誰かに届いていると実感できたとき、「やってよかった」と感じます。一方で、自分の仕事の先にいる人の姿が見えにくい時は、仕事の意味を探し続ける難しさもあります。たとえ直接つながらなくても、どこかでつながっていると信じながら、日々考え続けています。

聞いてみました！

ワーク
イン
ライフ Q&A

Q2.

介護が始まったきっかけについて教えてください。

ANSWER

介護が始まったのは、今から6年前のことです。当時は父も母も元気で、ふたりでスポーツセンターに通うほどでした。

しかしある日突然、父が緊急搬送されました。その後、徐々に足取りが悪くなり、体力も衰え始めました。それをきっかけに、母と家族で父の生活全般を支える日々が始まりました。昨年、父が再び緊急入院し、現在は医療的ケアを要する状態で入院しています。母はまだ介護認定を受けていませんが、父の入院をきっかけに、気持ちが沈みがちになりました。これまで張りつめていた糸が切れてしまったようで、以前のような活力がなくなり、外出も控えるようになってしまったんです。そうした変化の中で、物忘れが少し気になるようになってきていて、認知症とまでは言えないものの、その傾向が見え隠れするような場面もあります。今は、そんな母を気遣いながら日々声をかけ、父との時間を大切にすため、私が運転してほぼ毎日病院へ通っています。

Q3.

働きかたについて教えてください。

ANSWER

父の介護が必要になった際、上司に父の状態を伝えうえで、会社の制度を活用しながら対応していました。当時は実家と私の職場が近かったこともあり、出社前後や昼休みに実家へ立ち寄ってサポートしたり、週に2回ほどフレックスタイム制度を利用して、出社前に病院へ連れて行ったりしていました。

ただ、病院の予約時間に合わせる必要があるため、移動などを考慮すると時間の自由が利かないことも多く、次第にフレックスタイム制度だけでは対応が難しくなってきました。そこで現在は、**時間単位の年休や在宅勤務などの制度を最大限に活用しながら、介護と仕事の両立を図っています。**



Q4.

両立のために大切にしていることを教えてください。

ANSWER

「両立できているかどうか」と聞かれると、正直、自信があるわけではありません。でも、**心に余裕がないと介護はできないと感じています。**だからこそ、「自分の機嫌は自分でとる」ことを意識しています。

温泉に行ったり、好きな音楽を聴いたり、会社のエレベーターに表示される「今日は何の日」をチェックするといったことも、私にとっての小さなリセットポイントです。日々、自分の心を満たすような過ごし方を大切にしています。

また以前は「自分がなんとかしなければ」と思い込んでいました。でも、**介護は一人で抱え込むものではありません。**地域包括支援センターに相談し、ケアマネージャーにサポートをお願いしたり、週1回のデイサービスを利用したり、歩行器具や補助具もレンタルしました。

印象的だったのは、ある絵本との出会いです。母の物忘れが増え始めた頃、たまたま手に取った『いっしょにあるく』という絵本を読んで、涙が出るほど心に響きました。認知症のある人の視点から、日常の不安や周囲との関わりを描いた、心に寄り添う絵本です。母の気持ちを代弁してくれているようで、「良かれと思って口を出すことが、逆に母を苦しめているのではないか」と気づかされました。それ以来、「向き合う」のではなく「一緒に歩く」という姿勢を意識しています。



Q5

両立を支えてくれているものはなんですか？

ANSWER

介護と仕事の両立が続けられているのは、職場の理解があるからこそだと感じています。上司には事情を共有し、「会議に出られないことがある」と課内にも説明していただきました。特に、課長ご自身が介護を経験されていたこともあり、共感の言葉をかけてもらえたのはとても心強かったです。

すべての人に詳細を話しているわけではありませんが、必要な人にきちんと伝えることで、安心して仕事に取り組んでいます。制度があるだけでなく、気持ちや状況を伝えることで、より働きやすくなると実感しています。在宅勤務も活用しながら、週1回の課内定例会の日には出勤をし、できる限り対面でのコミュニケーションを大切にしています。

また、父が調子を崩してから入院するまでの間、施設に通うことを決めてくれたのも、大きな支えになりました。父は、いわゆるデイケアのような場所に行くよりも、家の中で自分のやりたいことをして過ごす方が性に合っていたようで、「行く必要はない」と考えていたと思います。そんな中、ケアマネージャーさんにいくつかの施設を紹介していただき、見学をしたうえで、父自身が「ここなら」と選んだ施設に通うことになりました。

おそらく、その背景には母を気遣う気持ちもあったのではと思っています。当時、母は24時間つききりの状態で疲れていましたし、「週に1回でも母に自由な時間をつくってあげよう」という思いから、通所を決めてくれたのだと感じています。



Q6.

介護とキャリアのこれからについて教えてください。

ANSWER

「仕事」「志事」「私事」という3つの「しごと」があると聞いたことがあります。かつては「仕事は成果を出すもの」と考えていましたが、今は成果だけでは測れない働く意味や、人として、家族としての存在価値も大切に感じるようになりました。介護は予測が難しく、ゴールも見えない世界です。そんな中で、目の前の人を思うこと、時間を大切にすることが、私にとっての「しごと」だと思えるようになりました。3つの「しごと」を大切にしながら、心豊かに過ごしていきたいと感じています。また、いつか夫婦で、これまでお世話になった人や思い出の場所を巡る旅に出たいという、ささやかな夢もあります。

Q7.

同じように、両立に悩んでいる方へのメッセージはありますか？

ANSWER

介護と仕事の両立は、誰もがいつか直面するかもしれない、身近な現実です。だからこそ、あなたは決してひとりではありません。

介護が一番大変だと感じるのは、子育てと違って「先が見えない」ことです。支援制度やサービスは充実していますが、それでも「この先どうなるんだろう」という不安は常につきまといます。

最初は、少しずつ体力が落ちてきたなと思っていた両親が、ある時期から急に弱っていく姿を見て、気持ちが追いつかなくなりました。7年前には今の状況をまったく想像できなかったほどで、変化の速さと不確かさに心が揺れ続けたことが、私にとっては一番つらい部分でした。

当初は「自分でなんとかしなければ」と思い込み、相談したり支援を受けたりすることをためらっていました。でも、地域包括支援センターなどの相談窓口や、家族、友人、職場の方など、周囲の力を借りることで心の負担が軽くなることもあると実感しています。

同僚が声をかけてくれたのは、私が父のことで悩んでいたときのことでした。その方も一年前に似た状況で、自宅で介護をされていたそうです。

私が「もっと早く病院に連れて行けばよかったのでは」と後悔ばかりしていたとき、その方は「今の自分の選択が最善だったと思うことが大切」と教えてくれました。体験者としての温かさや重みある言葉に、救われました。

介護の話はオープンにしづらく、「かわいそう」と思われたくない気持ちもありました。でも、介護はネガティブなことだけではなく、大切な人を思うからこそ生まれる、尊い時間だと思っています。

頼ることは弱さではありません。誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、自分に合った選択肢が見えてきたりします。どうか、自分を大切にしながら、少しずつ進んでいてください。

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

6:45	実家へ到着（家事等）	
7:30	在宅にて業務開始（実家）	
11:45-12:45	昼休み（母の昼ごはん準備）	
13:30-15:30	業務中断（父の入院先への母の送迎）	
15:30	業務再開	
18:30	業務終了、母の夕ごはん準備等	
19:30	帰宅	

POINT

会社制度を上手に活用しながら
介護と仕事を両立

在宅勤務やフレックスタイムなどの会社制度を活用することで、父の面会時間に合わせて母を送迎することができます。職場の理解にはとても感謝しており、出社時には課のメンバーとのコミュニケーションを大切にしよう心がけています。

インタビューより

ご両親の状態が急に变化したことで、戸惑いや不安の中で介護が始まったTさん。自分の心の余裕を保つために、小さな楽しみを探したり、絵本との出合いを大切にしたりする姿勢に、前向きな心持ちと深い思いやりを感じ、勇気をもらいました。