介護離職しかない、と思い込んでいませんか？

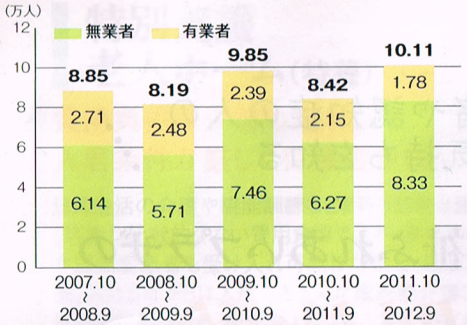
「介護で仕事を諦めない」という選択肢

「介護者になったら、頑張ってきた仕事も辞めないといけないのでは？」。そんな不安を抱えながら働いている人も多いのではないでしょうか。介護をしながら働くことが当たり前の社会を目指して活動する和氣美枝さんにお話を伺いました。

30代で訪れた、仕事と介護の両立の日々

超高齢社会に突入した現在、介護は誰にとっても切実で身近な問題になっています。私が初めて介護に直面したのは、総合職として仕事にフル回転していた32歳の時。当時は生活の延長で母親の世話をしている感覚で、「介護」という概念はありません。介護サービスの存在も知らないまま、入退院を繰り返す母に付き添い、平時は病院のデイケアを利用。それが「介護」だと知ったのは40歳の時、介護者の先輩に教えてもらってからでした。

■介護・看護のために前職を離職した15歳以上人口



「平成24年就業構造基本調査」(総務省統計局)
http://www.stat.go.jp/data/shugyou/2012/pdf/kgaiyou.pdfを加工して作成

現在、介護離職者は年間10万人を超え、社会問題となっている。働き盛りで離職すると再就職が難しい場合も多く、経済的に深刻なダメージを受けることになる。

人生を変えた素敵な先輩たちとの出会い

仕事と母の世話を両立しようにも何をどこに聞いたらいいのか「分からないことが分からない…」。そんな状況に疲れ果て、つらい状況に心もささくれ立ち、「1回リセットしよう！」と仕事も辞めてしまいました。そこからはさらにつらい日々の始まり。八方ふさがりの中、「他の介護者はどうしているのか」知りたくなり、NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンさんの会合に参加してみました。介護を始めて7年目のことです。

そこで、同じ立場でも明るく生きている先輩たちに出会いました。欲しい情報も手に入り、心のトゲも取れていく。「介護者の経験談は財産になる」と気付き、今の活動をスタートしたんです。介護情報の発信は魂を削るような作業ですが、意義ある仕事をすることで日頃の介護の苦しさや怒りが解消できる。仕事、友達、お金、母の存在…。介護以外に大切なものを持つことで、心のバランスを何とか保っているんです。

離職以外の選択肢も知った上で決断を

介護離職も納得の上での決断なら否定はしません。ただ、情報のないまま「離職しかない」と思い込んで辞めるのはもったいない。悩んだら、「自分はどうしたいのか」とことん考えてみてください。不安の正体が分かれば誰かに相談できるし、助けてくれる人は必ずいます。でも「助けて」と言わないと、苦しんでいても困っていても、気付いてもらえません。諦めずに助けを求め続けてください。でも周りができるのは支援だけで、結局決めるのは皆さん自身です。いろいろな選択肢があることを知って、後悔のない決断をしてくださいね。

働き続けるために必要なことは？

- 必ず職場に報告
- 介護者仲間を作る
- 身体介護は極力避ける
- 定期的にストレスを発散

(一社)介護離職防止対策促進機構(KABS)代表理事 和氣(わき) 美枝(みえ)さん

1971年生まれ。マンションディベロッパーに勤務していた32歳の時に母親がうつ病、次いでアルツハイマー型認知症を発症し、介護離職を経験。離職後、経済的、精神的、肉体的な負担増を体験し、働きながら介護する大切さを痛感。同時に、介護と仕事の両立についての情報が一元的に入手しにくい実情を知り、働きながら介護をする人たちの情報交換や発信の場として、2013年から「働く介護者おひとり様介護ミーティング」を主宰。14年7月にはワーク&ケアバランス研究所、16年1月にはKABSを立ち上げ、「働く」と「介護」両立の啓発活動を展開。現在介護歴は14年目。著書に『介護離職しない、させない』(毎日新聞出版)がある。