（従業員事例2）

2足のわらじでもできる条件で働く

㈱ケアワーク弥生　ケアワーク東京　ホームヘルパー　海老澤（えびさわ）　美智子（みちこ）さん

現在、66歳の海老澤さんが介護の仕事に就いたのは、61歳のころ。依頼者のお宅に伺って介助を行うホームヘルパーとして、入浴、清掃、買い物、調理などを行い、すでに5年以上の経験を積まれています。

高年齢者が高年齢者を介助するのは、筋力や足腰など運動機能の点で心配になりますが、海老澤さんは比較的元気な方を担当し、寝たきりの人など重度要介護者は担当していないといいます。介護事業者が、担当する相手の介助負担の度合いを上手にマッチングさせることで、高年齢者であっても介護業務を行えるような工夫をしているといえます。

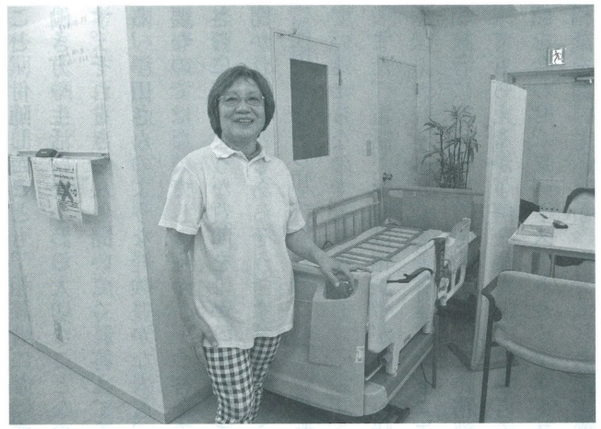

写真　海老澤さん

夫との死別、パソコンの普及が転機に

元々は、印刷会社から独立し版下づくりや写真植字など同業を始めた夫とともに働いていた海老澤さん。独立時はちょうど高度経済成長期で仕事も順調でした。

しかし、パソコンが普及して印刷業務へ導入されはじめると、職人的な版下作りや写植などの従来の仕事よりもパソコン業務の比重が大きくなり、覚えることも膨大になりました。そんな中で夫を49歳の若さで亡くします。お子さんを抱えた海老澤さんは、ソフトのバージョンアップによる操作変更や新たな印刷関連のソフトの扱い方などと必死で向き合いながら、夜中まで座ったままキーボードを打つ仕事を続けていました。そのような日々が続いたことで、知らない間にパソコン作業に疲れ切ってしまっていたのです。

登山が気づかせてくれた自分の健康

さらに、現在のように写植を続けながら介護の仕事もしようと思った背景には、「体力の衰え」に気づく出来事があったと言います。

それは、2000年ごろまでさかのぼります。ミレニアム記念で富士山に絶対登りたいという約束を友人たちとして、1年前から登頂訓練に入ったところ、自分が本当に歩けなくなっていることに気づきました。それまで、パソコン作業であまり動かないため気付かず、「気のせい」「たまたま疲れているだけ」と考えていたそうです。思い返せば畳のへりでつまずくことも多くなっていました。登山をしたときは、仲間の中でたった1人だけ高山病にもかかりました。肺切除など大きな病歴のある人もいる中で、健康が自慢だった海老澤さんにはショックとなる出来事でした。「自分で健康だと過信していた」と言います。

「このままではだめだ、では、何が私にできるか」と、考えたそうです。そして、「もう、パソコンの前に座るのはやめよう、体を使う仕事をしよう」と決意しました。

ただ写植の仕事が好きなこと、頼ってくれるお客さんもあったことから、それは続けながら、「別の仕事を、4時間を限度に行う」と決めたそうです。そのとき条件に合った保育園でのパートを始めましたが、ちょうど60歳になったときに統廃合で園自体がなくなってしまいました。

これを機に細々と写植を続けながら「もう年金生活に入るか」と考えていたそうですが、ちょうど息子さんが版下などを身に付けて事業を継ぐことになり、結局「ではしょうがない、私が外に出て働こう」と発想を切り替えたそうです。好きな写植の仕事だけは少しでも続けられることを条件に、それに合った新たな仕事として見つけたのがホームヘルパーの仕事でした。昔から興味のあった仕事でもあり、普段からお年寄りにあちらこちらで声を掛けるような自身の性格に合った仕事と言います。また、父親が介護施設に入ってから、外泊時に介助をした経験があり、できそうだという感触をもったそうです。

ちょうど、東京都の職業訓練校で55歳以上の人が学べるホームヘルパーのコースがあり、3カ月間通いました。この年齢で「やれるかな」と当初は思ったと言いますが、現在、ケアワーク東京のホームヘルパーとして、介護福祉士国家試験にも合格し、在宅看護の現場でいきいきと働いています。

健康でいるための秘けつ

海老澤さんは、高齢者が働くために必要な条件として、「健康」を挙げます。また、昔ほどではないと言いますが、今も1年に1～2回は登山をされています。「道具があるから」とご本人は言いますが、幼なじみと一緒に登ることで、体づくりとともに楽しみにもなっているそうです。

また、日常生活の中では1週間に1回、水泳をしにプールへ通っています。「やっぱり体が資本ですよね。放っておけば筋力が落ちてきますから、運動は必要だなと思って」と海老澤さんは言います。

しかし、運動するにしても「目標」がなければ飽きてしまうとも思い、目標としてクロールで25m泳ぐことを目指し、ついに6年かけて泳げるようになったのだそうです。

悔いのないように

定年後も同じような働き方ができる人はいいのですが、自営業から会社勤め、あるいは逆のように、新しい環境や生活を高年齢者が始めるのは大変難しいことだと言われてます。

しかし、海老澤さんは何か人生に変動があったときには、自分自身に叱咤（しった）激励し、「自分の人生を失敗だと思わないように生きよう」と考え、「今、これを乗り越えなかったら、私の人生は何だったんだと、愚痴ることになる。失敗を取り返す時間はない。死ぬときに〝しまった！〟と言うのでは悔しいから、それだけはやめようよ」と、自分に言い聞かせています。

そして、自分のできることは自分でする。どうにもならないことはしょうがない。でも、自分のできることで、あのとき私はこうしなかったからと悔やまなくて済むような努力をしたいと、締めくくってくれました。