

介護と仕事を両立させるには
ベスト・コンディションを維持することが大切ですね。

MASAKO TANAKA

田中雅子

静岡県生まれ。イギリス留学を経て、慶応義塾大学大学院などを修了。LL.M. (法学修士)、M.B.A. (経営学修士)。一部上場企業執行役員、子会社社長などさまざまなキャリアを積み重ね、独立。現在、田中総研代表。経営コンサルティングや執筆、講演、テレビコメンテーターなど幅広く活躍中。著書に「日本一の「実行力」部隊ユニクロで学んだ「巻き込み」仕事術」(ダイヤモンド社)、「20代で知っておきたい「仕事の基本」」(学研パブリッシング)などがある。「とくダネ!」(フジテレビ系)に出演中。

いま、遠距離介護中です。週末は地元の静岡で介護をして、平日は東京に仕事にきています。
10年前くらいから父に認知症の症状が現れて、3年半前に症状が悪化して受診したところ、「夜間せん妄」と診断されました。夜中にハイテンションになったり、徘徊したりという症状が出ますが、本人は覚えていません。

母が介護していたのですが、負担が大きいことから、私が帰るようになりました。しかし、当時、サラリーマン社長でしたので、会社を休むにも限界があり、介護の負担も大きいことから、このままでは母も私もダメになってしまうと思い、会社を辞める決断をしました。とくに症状が安定するまでの間は、介護と仕事を両立することが難しく、どちらかを選択しなければならぬと考えた時、仕事は再開できるかもしれないませんが、父はひとりしかいませんので、後悔はしたくないという思いからそう選択しました。

母は、以前、祖母が寝たきりになった時に3年半くらい自宅介護をしていました。今とは違って、介護の道具や方法も確立していない時代ですので、ふとんに寝たきりの祖母をオンブしたりダッコしたりしながら、お風呂に入れ、トイレに連れ

介護をしながら、何かをしながら、小さな幸せをみつける。
「ながら」で、結び付けていく生き方をしたいと思っています。

て行ったりしていました。
中学の頃、私たち兄妹はお弁当を持って家を出たことがありませんでした。介護の合間に母が自転車で届けて、下駄箱に入れておいてくれる。そんな日々を送っていましたね。自分の夢とかとは関係なく、家や家族に奉仕する、それが母の世代の女性の生き方だったんですね。
2度目の介護を行っている母がしみじみと「いまがいちばん幸せ」と言うのです。私も協力して、介護の状態も落ち着いてきて、家族の団欒のようなものがある。昔のことなど今まで話したことはなかったのですが母が「結婚した時はねー」と話すんですよ。大人になって会話の時間が増える。父もそこにいる。素敵なことですよ。確かに介護は大変ですが「大変が大変」だと思ってしまうと自分が苦しくなります。大変だけど心の持ちようで、幸せだなあと感じることはできるはずです。母を見ていてそう思えるし、私もそういう小さな幸せをみつける人でありたいと思います。
いまは仕事と介護をバランスよくやれるようになってきました。介護も安定してきたので、週末は家に帰って、平日は東京で仕事をしています。究極のタイムマネジメント

です。私は絶対に倒れることはできない。でも、歳もとったし、若いときのように寝ないでバリバリやるというようにはできません。仕事は100%やれるものだけに絞って、夜の会食は減らし、しっかりと睡眠を取り、しっかりと食べる。要はベスト・コンディションを維持するということ。私が知っている日本のリーダーと言われる経営者の方々は忙しい中、ベスト・コンディションを常にキープしています。いわばアスリート。私はどうしたらそうなるか試行錯誤の真っ最中です。仕事はデスクワークが中心で身体を動かすことはありません。もと

もとスポーツをずっとやっていたので身体を動かしているほうが調子がいいんです。かと言ってジムに行ったりゴルフに行ったりする時間はありません。それで考えたのは、地元に戻っている時なら車で行くところを自転車にしてみる。東京に来ているときは、ふたつ前の駅で降りて歩いてみる。そうすると、スーパーなどでこういう商品が売れているんだとわかってきて、仕事にも役に立ちます。「ながら」がいいな、と思っているんですね。帰りながら、歩きながら、買い物しながら、マーケティング調査をしながら、仕事とプライベートの境目なく生活していま

す。最近、ワークライフバランスとよく聞きますが、私は仕事とプライベートをバランス良く分けて生活するのではなく、自分の生活や人生の中でいろいろなものがバランスよく有機的に結びついていることが重要なんだと感じています。
介護をしながら、家族のコミュニケーションが生まれ、その絆が強まっていく。そういう小さな幸せを見つけると、嬉しくなってきました。自分がしていることで無駄なことはありません。何かをしながら、小さな幸せを見つけてほしいと思いますし、このやり方を確立したいと思っています。今日この頃なんです。

