

窓

女性会員のためのページ

①～④⑧

機関誌『日本作業療法士協会誌』
第1号(2012年4月)～第54号(2016年9月)



女と女と男のための日本作業療法士協会

福利厚生委員長 長谷川 利夫

当協会の会員数は平成24年3月1日現在で44,942人、その内訳は女性29,330人、男性15,612人であり、女性会員が約7割を占める。これは会員が3人いれば2人が女性、1人が男性という割合だ。

女性が仕事を続けていくうえでは、出産、育児、介護など様々な負担がかかることも多い。女性作業療法士がそのような様々な困難を抱えながら仕事をしていることはあまりに自明のことだが、協会としてそのための諸施策を講じるということが今までは少なかったように思われる。

しかしこれからはそのようなことではいけない。7割の女性会員が生き生きと仕事をできるようになれば作業療法士全体の活性化に繋がる。男性にとっても、女性作業療法士が仕事を続けるうえでの困難を知ることは必要なことだろう。一人ひとりの作業療法士が生き生きと働くことは作業療法士全体の力を強め、ひいては社会に貢献することにもなる。

福利厚生委員会では、平成23年度に復職・領域転換に関する会員向けアンケートを実施し、近々、本誌にその分析結果を掲載する予定である。また平成24年度には求人・待遇調査を実施する予定である。当委員会では、これらの調査を通じて、今後、作業療法士が必要な領域にスムーズに展開していけるような素地を作っていくとしている。

そして、福利厚生委員会では、平成24年度は特に次に掲げる活動も実施していくことにしている。

メール及び本誌で福利相談

日々仕事をしていく中で、様々な悩みを抱えている人は多いだろう。とりわけ女性会員は、妊娠、出産、育児の悩み、それと仕事との両立、その後の復職等々、作業療法士としての仕事を継続していくうえで、多くの悩みを抱えていることと思う。そのような悩みを抱える会員は、女性、男性を問わず、どうか以下アドレスの福利相談窓口気軽に相談を寄せてほしい。

相談窓口アドレス：fukuri@jaot.or.jp

この窓口寄せられた福利相談のうち、ご本人から了解がいただけたものについては、適宜Q & A（相談内容と解決策等）形式に編集して本コラムにも掲載していく予定である。これは、同様の悩みを抱えている会員に対して、その解決策が共有されることは会員の利益に資すると思うからである。

今後、相談に対しては、当協会女性理事を含む会員各位の協力もいただきながら解決策や解決に向けてのヒントを共に考えていきたい。

宮崎学会での取り組み

1) アピール企画「あなたの職場は働きやすいですか？」の開催

当委員会では、作業療法士が働くにあたっての様々な困難を共有し、今後解決策を見いだしていくために、宮崎学会において、「あなたの職場は働きやすいですか？」をテーマにアピール企画を実施する。今まで悩みを共有できずにいた女性会員も多いものと推察する。どうか悩みある人もない人も、女性も男性も足を運んでほしい。日時・会場は次の通りである。

日 時：平成24年6月15日（金曜日）

12時10分～12時40分

会 場：「第3会場A（天樹）」

ここでは、普段の職場の悩みなどを持ち寄り話し合ったり、これを機に会員同士の連携を図るきっかけとしたい。どうか多くの会員諸氏の参加をお願いする次第である。

2) 「福利よろず相談ブース」の設置

さらには、学会会場内に「福利よろず相談ブース」を設ける。福利相談がある会員、アピール企画では交流しきれなかった会員など、気軽に足を運んでほしい。相談には女性理事が対応する時間も設ける。また学会時に、女性会員のニーズを把握するための女性会員向けアンケートも実施予定である。併せてご協力をお願いしたい。

以上のように、福利厚生委員会では今年度から、作業療法士が今後益々活躍し、社会に貢献していけるよう、その基盤作りにさらに力を注いでいきたいと考えている。どうか共に歩みを進めていただけるようお願い申し上げます。



女性が働くということ

女性のストレスと仕事の継続

働くことにはいつもストレスがつきまとう。ストレスがない仕事などというものはないのも自明のことである。では、女性特有のストレスとは何だろうか。結婚、妊娠、出産、育児、そして介護が挙げられる。これは厚生労働省が毎年出している女性白書の働く女性の現状でも取り上げられている。

この数年の厚生労働省の女性の社会参画に向けた取り組みは、いくつかの政策になっている。出産後の育児休暇制度の充実（男性が育児休暇を取れる制度にも変化してきた）や、復帰する職場の保障、職場復帰のための支援、24時間対応や病児を受け入れる保育所の整備など、いずれも働く女性のストレス調査を受けて打ち出してきた制度である。

最近では、男女にかかわらず、ワークバランスを考慮する視点も指摘されており、職場の研修ではキャリアデザインが入るようになってきている。つまり、5年後、10年後、20年後の自分の人生を描きながら、現在の目標を立て、自分の職業人としてのキャリアを考えていくのである。女性が結婚し、子育てをしながら、仕事をするを、自分が主体となって考えていく。あなたは、結婚、出産、育児をしながら、どのような職業人生を送りたいと思いますか？

女性会員の動態

毎年の3月31日付け会員データによると、会員数は、2009年度は39,232名、2010年度は42,348名、2011年度は44,958名と年間3,000名程度増加している。図1に示す。その内の女性会員割合は、2009年が67.2%、2010年度が66.1%、2011年度が65.3%と若干の減少傾向にある。

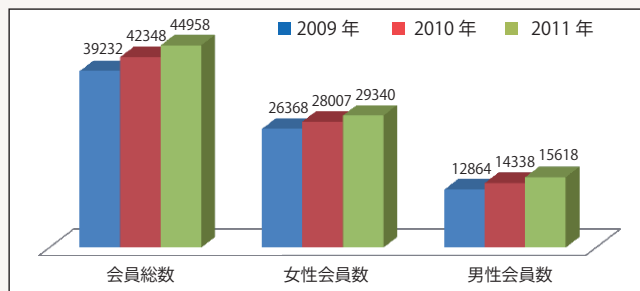


図1 会員数の推移

当協会は圧倒的に女性会員の多い職能団体であるが、同じく女性の多い看護職能団体等から比較すると離職率は低い。2009年度から2011年度までの任意退会数と退会理由から、結婚による退職、妊娠・出産、育児のため、休職

中、中途退職、家族の介護など女性ならではの理由を図2に示す。女性会員数の内、女性ならではの理由で退職した会員の割合は1.5～1.1%であり、非常に低い。

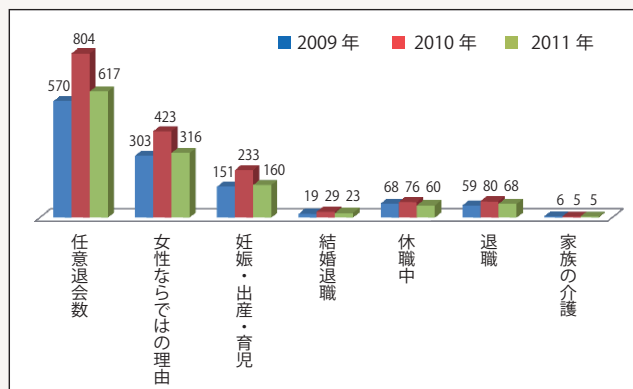


図2 任意退会数と女性ならではの理由

2009年度の年齢別の会員数割合（図3）をみると、21～25歳が21%、26～30歳が29.3%、31～35歳が22.9%、36～40歳が12.5%で、結婚、妊娠・出産・育児という大きなライフイベントを抱える21歳～40歳が全体の85.7%を占めている点も特徴的だ。多くの女性も含む会員諸氏は、様々なストレスや悩みを抱えながらも、がんばって仕事を継続していることがわかる。

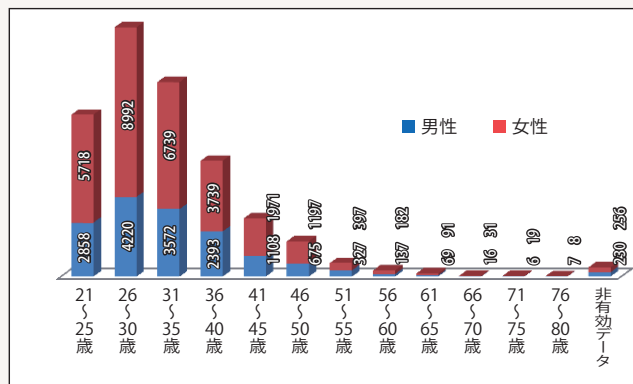


図3 2011年度会員の年齢別男女比

福利厚生委員会の役割

協会はこれまで働く女性会員に対して、生涯教育制度での基礎ポイントの有効期限延長などの対応をとってきている。育児をしながら研修・研鑽を積みたい会員への対応ばかりでなく、会員の悩みやニーズを把握し、子育て世代を応援できる対応を考えていきたいと考えている。福利厚生委員会で積極的な意見をお待ちしている。

福利委員会 E-mail fukuri@jaot.or.jp



女性が働くということ 2 役割が人を育てる（前編）

女性が安心して働くことができるための国の取り組み

女性が家事や育児、家族の介護等と仕事を両立させながら、仕事を継続していける社会を造ることは、国としても大きな課題である。女性が、妻や母としての役割を果たしながら、社会的にも持っている能力を発揮できるようなシステムは、その特性から非常に柔軟性が求められる。育児は、子どもの成長とともに必要とされる時間や関わりが変化する。これまでは事業所側が主体で女性はそれに合わせざるを得なかったが、女性の家庭状況に事業所側が合わせて支援ができるという女性主体の政策を受け入れるよう、事業所側の変化も求められている。現在のところ、その柔軟性のある対応が十分に整備されている事業所は少ないと思われるが、この十数年の中でも、確実に働く女性を支援する施策は変化してきている。

今回は、厚生労働省の取り組みの一部を紹介する。厚生労働省では、現下の政策の第1課題として、安心して子どもを産み育てることができる環境の整備を進めている。以下、平成23年度版厚生労働白書を引用して、仕事と家庭の両立支援を紹介する。

1. 仕事と家庭の両立支援の現状

子育て支援施策では、①子ども手当の実施とともに、②保育所整備などの現物支給、③仕事と生活の調和であるワーク・ライフ・バランスの支援策の三者が適正に整備される必要がある。育児期には特に仕事と子育ての両立が困難であることから、仕事が家庭かという二者択一構造とならないよう、仕事と子育ての両立支援策を推進する必要がある。

このため、企業において、育児・介護休業や短時間勤務制度などの両立支援制度を整備するとともに、男性も女性も安心してこれらの制度を利用できる職場環境を整備す

ることが重要である。都道府県労働局雇用均等室では、労働者からの相談への対応や、制度の普及・定着に向けた指導を実施している。

これらの取り組みにより、女性の育児休業取得率は85.6%となるなど、育児休業は着実に定着が図られつつある。

2. 育児・介護休業法について

育児・介護休業法についてのこうした状況を踏まえ、喫緊の課題となっている仕事と家庭の両立支援を一層進めるため、男女ともに子育て等をしながら働き続ける環境を整備することを目的に、育児・介護休業法が改正され、2010（平成22）年6月30日に施行された。現在、企業において改正法の内容に沿った措置等の規定が適切に整備され、制度として定着するよう、改正法の周知徹底を図ろうとしている。

改正育児・介護休業法の概要を図に示す。（次号へ続く）

図表 1-8-6 改正育児・介護休業法の概要

少子化対策の観点から、喫緊の課題となっている仕事と子育ての両立支援等を一層進めるため、男女ともに子育て等をしながら働き続けることができる雇用環境を整備する。

1 子育て期間中の働き方の見直し

- 3歳までの子を養育する労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けることを事業主の義務とし、労働者からの請求があったときの所定外労働の免除を制度化する。
- 子の看護休暇制度を拡充する（小学校就学前の子が、1人であれば年5日（改正前と同じ）、2人以上であれば年10日）。

2 父親も子育てができる働き方の実現

- 父母がともに育児休業を取得する場合、1歳2か月（改正前1歳）までの間に、1年間育児休業を取得可能とする（パパ・ママ育休プラス）。
 - 父親が出産後8週間以内に育児休業を取得した場合、再度、育児休業を取得可能とする。
 - 配偶者が専業主婦（夫）であれば育児休業の取得不可とすることができる制度を廃止する。
- ※これらにあわせ、育児休業給付についても所要の改正

3 仕事と介護の両立支援

- 介護のための短期の休暇制度を創設する（要介護状態の対象家族が、1人であれば年5日、2人以上であれば年10日）。

4 実効性の確保

- 苦情処理・紛争解決の援助及び調停の仕組みを創設する。
- 勧告に従わない場合の公表制度及び報告を求めた場合に報告をせず、又は虚偽の報告をした者に対する過料を創設する。

【施行期日】平成22年6月30日（ただし、一部の規定は、常時100人以下の労働者を雇用する事業主については平成24年7月1日）
4のうち、調停については平成22年4月1日、その他は平成21年9月30日。



女性が働くということ 2 役割が人を育てる（後編）

1. 企業における次世代育成支援の取組み

次世代を担う子どもたちが健やかに生まれ育つ環境をつくるために、次世代育成支援対策推進法（平成 15 年法律第 120 号。以下、「次世代法」という。）に基づき、国、地方公共団体、事業主、国民がそれぞれの立場で次世代育成支援対策を進めており、2008（平成 20）年 12 月に、地域や企業の更なる取組みを促進するため、同法が改正された。

この改正法の施行により、2011（平成 23）年 4 月 1 日からは、労働者の仕事と子育ての両立支援に関する一般事業主行動計画（以下、「行動計画」という。）の策定、都道府県労働局への届出、行動計画の公表及び従業員への周知が義務づけられる企業の範囲が、従業員 301 人以上の企業から、101 人以上企業に拡大した。このため、厚生労働省では、次世代育成支援対策推進センターや地方公共団体等と連携し、行動計画の策定・届出について周知・啓発を進めている。

2. 仕事と家庭を両立しやすい環境整備の支援

仕事と家庭の両立しやすい環境整備を支援するため、仕事と家庭の両立支援に取り組む事業主に対して、2011（平成 23 年）9 月以降助成金制度が再編された。その中には、両立支援助成金（子育て期の短時間勤務支援助成金、事業所内保育施設整備・運営等支援金）と中小企業両立支援金助成金とに分けられる。100 人以下の従業員の中企業において取り組みやすい制度となっている。

また、2010（平成 22）年 6 月 30 日の改正育児・介護休業法の施行と合わせ、育児を積極的にする男性（「イクメン」）を応援する「イクメンプロジェクト」を開始した。

役割が人を育てる

以上のように、厚生労働省は仕事と家庭の両立支援を積極的に前進させようとしている。これらの制度をしっかり知り、職場の仲間と共有できる機会があると、心身ともに楽になるのではないと思われる。

一方で、考え方の転換も必要かもしれない。

人は、人生の中でいくつもの役割をもつことになる。子ども、妻、嫁、親、町内会の役員、職場での管理職、いずれも誰もが経験する役割である。役割をもつことは、それまで経験できなかったさまざまな体験ができるということである。その役割をとることにより、本来の仕事である作業療法士としての幅が広がる感覚を味わうことも多々ある。私たち作業療法士は、机上の空論を支援する訳ではなく、毎日の生活を営む人を応援していくわけで、支援者側にも生活の臨場感がなければ、どんなに良い支援計画を立てられ支援したとしても、対象者への説得力が違はずである。

まず、自分が選択して得た役割を楽しみながら全うしたいものである。

学べる！役立つ！究める！動画サイト。医療・福祉・介護のエキスパートのあなたへ



ケアマネジャー受験講座2012

時代は「超高齢社会」。

10年前と比べて要介護高齢者は約2倍に増えています。

介護支援専門員（ケアマネジャー）は需要が高まる花形資格ですが、昨年実施された試験の全国平均合格率は約15%と、超難関！！

医療福祉eチャンネルの受験講座では、過去問題の解析結果と最新動向の分析結果に基づいて、合格の秘訣・ポイントをやさしく解説。

ケアマネジャー受験指導の達人 林 和美先生他、著名教員があなたを合格へと導きます。

プレ講座
無料配信中



医療福祉 eチャンネル

☎ 0120-870-774（前9：00～後5：00/土・日・祝を除く）

E-mail: info@iryoufukushi.com

URL: http://www.ch774.com



福利厚生委員会では、去る6月の第46回日本作業療法学会において、アピール企画「あなたの職場は働きやすいですか？」を開催し、同時に「女性会員向けアンケート」を実施した。これは、これからの協会活動において、女性会員の声をよりきめ細かく把握し、その声を活かしていくためである。

「女性会員向けアンケート」は、学会時のブース前にて797名に配布、その内259名の会員から回答を得た。学会の忙しい合間にご回答いただいた会員に感謝申し上げる。アンケートは、

- ①「女性作業療法士として働き続けることが難しい、辛い、我慢が必要と感じるような経験がありましたら教えてください」
- ②「女性会員にとって必要と思われる支援について自由にお書きください」

の2つの質問に対する回答を自由記載欄にご記入いただいた。

アンケート回収後、すべての回答につき内容に即してカテゴリ分けし、集計を行った。なお、1つの回答に複数の内容が含まれている場合は、それぞれのカテゴリに振り分けた。また、2つの質問の片方だけに回答された会員もいる。よって、回答者数と表の数字は一致していない。

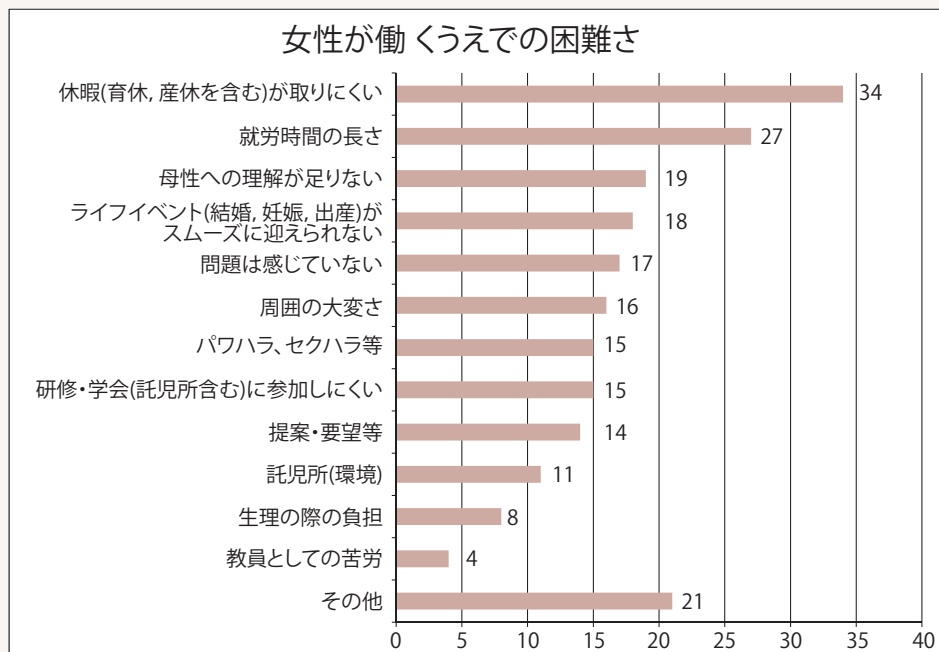
結果をグラフに示し、以下に報告する。

【女性が働くうえでの困難さ】

最も多かったのが、「休暇（産休、育休を含む）がとりにくい」（34件）であった。産休は、労働基準法第65条において、産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に出産する予定の女性に対して、産後8週間を経過しない女性について認められているものである。育休は、「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」（以下、育児・介護休業法）によって、認められているものである。しかしアンケートからは、その取

得がスムーズにっていないケースもあることがうかがえる。「産休に入るタイミングに悩む」という回答にあるように、出産のタイミングを職場に気兼ねして決めざるを得なかったり、「完全に一人担当なので休めない」のように出産自体をためらわざるを得ない場合もあるようである。また無事に妊娠、出産と進み、子どもを持つようになってからも「子どもが病気でも休みにくい」という困難さもある。これは、作業療法士という職種が病院、施設内でも比較的少人数で、代替がききにくく、産休、育休者が出ることの業務全体への影響がより大きくなっている可能性も考えられる。4番目に多かった「ライフイベントがスムーズに迎えられない」（18件）は、以上のような職場の現状が背景になって出てきているものと思われる。

さて、育児・介護休業法は平成21年6月に改正され、「子の看護休暇制度」が拡充された。それによると、それまで子の人数に関わらず年5日であったものが、「小学校就学前の子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日」となった。同時にこの法改正では、父母がともに育児休業を取得する場合、1歳2か月（改正前は1歳）までの間に、1年間育児休業を取得可能とする「パパ・ママ育休プラス」の制度も創設されている。また厚生労働省が先に発表した平成23年度雇用均等基本調査によると、男性の育児休業取得率は前年度比1.25ポイント上昇の2.63%と倍増し、比較可能な調査が始まった平成8年以来、過去最高となっている。最近では育児



に熱心な男性が「イクメン」と呼ばれるなど、子育てに参加する男性のイメージも向上してきている。このような社会の変化も積極的に捉えながらより望ましい働き方を模索していく必要があるように思われる。

次に、直接的な「母性への理解」の不足の指摘も 18 件あがった。

「妊娠 5 か月でありながら移乗全介助の方の担当」になったり、実際に「移乗を無理して切迫早産」をしてしまったり、なりかけたという回答もあった。このようなことは、決してあってはならないし、男性を含めた上司の母性への理解が絶対的に必要である。

しかし同時に考えておかなければならないのが、16 件あがった「周囲の大変さ」である。

確かに周囲の理解はなければならないが、業務を一時的にせよ休むことは業務に大きな影響を及ぼすことも事実である。今回の学会時のアピール企画でも、女性会員の声と同時に、部署を統括する立場の会員から、勤務を組む際の苦労の声も聞かれた。普段から意識して、できるだけ部署内や上司とコミュニケーションをとり理解し合っていくことが大切と思われる。

「研修・学会に参加しにくい」も 15 件あがった。これは、「学会の託児所が高額のため利用しにくい」、「士会の研修会には託児所がない」などの声があがった。とりわけ学会時にママ作業療法士も参加しやすくなるように何らかの措置が必要と考える。

生理の時の負担も 8 件あげられた。生理休暇は、労働基準法第 68 条において、母性保護の一環として、生理日の就業が著しく困難な女性がこれを請求した場合に認められている。このような話しづらいことを話し合えるような場や、上司となる人への母性への理解を促す教育的機会も必要と思われる。

【女性会員に対する必要な支援】

休会制度についてが、43 件と最も多くあがった。「妊娠や出産に伴う休職中の休会規程が必要」という声が多かった。収入が減る休職期間中の会費が負担となってきたものと思われる。休会規程については、様々な考えがあるが、会費収入をベースに公共的・公益的な協会活動を継続つつ、女性会員に不利益が生じないよう方策を検討していく必要があると思われる。

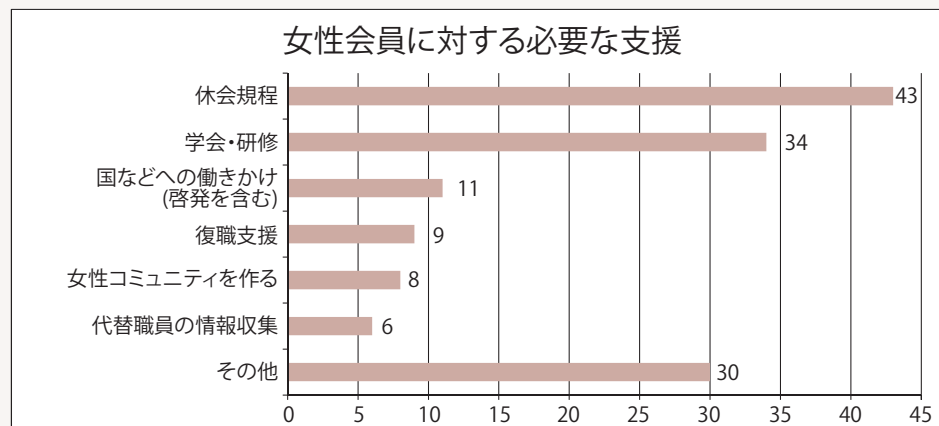
学会・研修についても、34 件と多くあがった。小さな子供を持つ女性会員がもっと学会に参加できるようにしていくことは喫緊の課題であると思われる。「復職支援」(9 件)、「女性コミュニティを作る」(8 件)もあがった。PT では既に PT ママの会が自主的に発足して様々な活動が行われている。女性が多いのが OT の特徴の一つであるが、気軽に情報交換できる場が自然にできてくることが望ましいと思われる。

代替職員の情報収集も 6 件あがった。これは、妊娠、出産により一時的な休職期間の代替要員についての情報の必要性を示している。全国各地に渡る情報をどれだけ協会として集約し得るかどうか課題はあるが、震災時に被災会員が被災地以外の地域で就職できるよう求人情報を集約した実績もある。でき得ることは何かを考えていくことも必要と思われる。

以上のように女性会員が抱える困難さは多くあるが、今回、直接女性会員の生の声を聞いたことは大いに意味があったと思われる。困難さの解決のためには、協会が支援できること、各職場で解決すべきこと、国などの制度面を含めて改善していかなければならないことを仕分けつつ、個々人と協会がうまく連携しつつ活動していくべきと考える。当委員会としてもメールでの福利相談窓口なども活用しながら、引き続き広く意見を頂きたいと

考えている。引き続きよろしくお願い致したい。

福利相談窓口アドレス：
fukuri@jaot.or.jp





「就業規則」を確認しよう

福利厚生委員長 長谷川 利夫

今回は仕事をしていくうえで大切な「就業規則」について説明する。就業規則には、女性にとって大切な育児、介護、休業に関する規程などが含まれる。しかしこれら規程は就業規則本体でなく、別規程となっていることもある。今回はこのようなことを含めて説明する。

皆さんは就業規則を見たことがあるだろうか？

就業規則は、職場と皆さんとの間の働くことについての決まり事である。「給料はどのような時に上がるのだろうか」「休憩時間はどれくらいあるのだろうか」「退職金が出るのだろうか」「育児や介護の時に休みはどれくらいとれるのだろうか」等々、仕事をしていても意外ときちんと知らないことが多いのではないだろうか。

労働基準法第 89 条は「常時 10 人以上の労働者を使用する使用者は、次に掲げる事項について就業規則を作成し、行政官庁に届け出なければならない」としている。つまり、多くの作業療法士が勤務するところは就業規則があると考えられる。そして同法では、就業規則に必ず記載しなければいけない事項が 10 種類定められている。少し長いが引用する。

1. 始業及び終業の時刻、休憩時間、休日、休暇並びに労働者を 2 組以上に分けて交替に就業させる場合においては就業時転換に関する事項
2. 賃金（臨時の賃金等を除く。以下この号において同じ。）の決定、計算及び支払の方法、賃金の締切り及び支払の時期並びに昇給に関する事項
3. 退職に関する事項（解雇の事由を含む。）

これら 3 種は必ず記載されていなければならない「絶対的記載事項」と呼ばれるものである。

以下は、その労働条件制度が定められる場合にのみ記載しなければならない「相対的記載事項」と呼ばれるものである。

- 3 の 2. 退職手当の定めをする場合においては、適用される労働者の範囲、退職手当の決定、計算及び支払の方法並びに退職手当の支払の時期に関する事項
4. 臨時の賃金等（退職手当を除く。）及び最低賃金額の定めをする場合においては、これに関する事項

5. 労働者に食費、作業用品その他の負担をさせる定めをする場合においては、これに関する事項
6. 安全及び衛生に関する定めをする場合においては、これに関する事項
7. 職業訓練に関する定めをする場合においては、これに関する事項
8. 災害補償及び業務外の傷病扶助に関する定めをする場合においては、これに関する事項
9. 表彰及び制裁の定めをする場合においては、その種類及び程度に関する事項
10. 前各号に掲げるもののほか、当該事業場の労働者のすべてに適用される定めをする場合においては、これに関する事項

以上である。どれも仕事をしていくうえで大切なものばかりである。また、就業規則本体では書きにくい細かい事項については、別規則、別規程で定められることがあるので注意が必要だ。賃金規程がその典型だが、その他に出向規程、休職規程、育児介護休業規程、旅費規程、退職手当規程等もある。つまり、出張の時の費用はどうなるかとか、育児や介護に伴う休みのことなどについては、就業規則本体でなく、別規程となっていることもあるということである。よってその内容は別規程にて確認する必要がある。また最近では、セクシャルハラスメント防止規程などを別規程として定めるところも増えてきているようである。

労働基準法第 106 条では就業規則などについては、「常時各作業場の見やすい場所へ掲示し、又は備え付けること、書面を交付することその他の厚生労働省令で定める方法によって、労働者に周知させなければならない」としている。よって仮に就業規則が個々人に配布されていなかったとしても、部署にあったり職場のどこかに掲示されているはずである。もしわからなければ周りの人に確認してみるのもよいだろう。とりわけ一人職場で状況がまだよくわからない人も、就業規則は仕事をしていく上での大事な約束事なので、できるだけ早い時期に確認しておくことをお勧めする。



産前産後休業と生理休暇

福利厚生委員長 長谷川 利夫

今回は女性に関係が深い、労働基準法によって定められている「産前産後休業」と「生理休暇」について説明する。

労働基準法第65条第1項では、「産前の就業制限」として、「使用者は、6週間（多胎妊娠の場合にあっては、14週間）以内に出産する予定の女性が休暇を請求した場合においては、その者を就業させてはならない」とし、同条第2項では、「使用者は、産後8週間を経過しない女性を就業させてはならない。ただし産後6週間を経過した女性が請求した場合において、その者について医師が支障なしと認めた業務に就かせることは差支えない」としている。これがいわゆる産休である。

ここで注意しなければならないのは、産後については、産後6週間は無条件に就業させてはならないとされているのに対して、産前の休暇については、「本人が請求した場合」に限られていることである。つまり産前の休暇の取得には使用者への請求が必要である。なお、産後の6週間は、たとえ本人が希望しても就業することはできない。

また、産前産後休業中の賃金が有給か無給かについては、労使間で決められることになっているので、自身の職場がどうなっているかは各自確認されるとよいだろう。有給の場合でも、通常通りの賃金ではなくその何割と決められていることもある。

また上記労働基準法で定められたものとは別に、健康保険の制度として、出産一時金、出産手当金というものがある。

出産一時金とは、健康保険の被保険者およびその被扶養者が出産したときに、加入する保険者である全国健康保険協会の都道府県支部または健康保険組合へ申請をすると1児につき42万円が支給されるというものである。多胎児出産の場合は出産した胎児分支給するので、双生

児の場合は2人分支給されることになる。

出産手当金は、出産の日以前42日目（多胎妊娠の場合は98日目）から、出産の日の翌日以後56日目までの範囲内で勤務先を休んだ期間について支給されるものである。金額は1日につき、標準報酬日額の3分の2に相当する額となっている。ただし、休んだ期間にかかる分として、出産手当金の額より多い報酬が支給される場合は、出産手当金は支給されない。

出産一時金、出産手当金ともに、それを受け取るためには、保険者である全国健康保険協会の都道府県支部または健康保険組合への申請が必要である。この申請には、被保険者である本人が記入する欄と医師が記入する欄、事業主が記入する欄があるので注意を要する。

次に生理休暇について説明する。

労働基準法第68条は、「生理日の就業が著しく困難な女性に対する措置」として「使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない」と定めている。これは、母性保護の一環として定められているものである。

休暇の請求は、就業が著しく困難である事実に基づき行われるものであることから、必ずしも暦日単位で行われなければならないものではなく、半日又は時間単位の請求であっても、使用者はその範囲で休暇を与えなければならないとされている。また、生理休暇を取得した日または時間について有給か無給かについては労使間で決められることになっているので、自身の職場がどうか確認が必要である。

以上、今回は、知っているようで実は正確にはあまりよく知らないと思われる「産前産後休業」と「生理休暇」について述べた。これらは、労働基準法によって定められたものであり、上手に活用していくとよいと思われる。



有給休暇の仕組み

福利厚生委員長 長谷川 利夫

「有休を取得する」、「有休の消化」など、「有休（有給休暇）」は、仕事をしていくうえでよく使う言葉である。しかし、その詳しいところはあまり改まって確認することも少ないのではないだろうか。有給休暇取得の要件にある出勤率には、育休、産休の期間も関係してくる。今回はこれらを含め有給休暇の取得について解説する。

労働基準法では、有休休暇について次のように定めている。

労働基準法第 39 条第 1 項

「使用者は、その雇入れの日から起算して 6 ヶ月間継続勤務し全労働日の 8 割以上出勤した労働者に対して、継続し、または分割した 10 労働日の有給休暇を与えなければならない」

ここでいう「継続勤務」とは、実際に出勤したかどうかではなく、その勤務先での在籍期間を意味し、実質的に労働契約が継続しているのであれば、「継続勤務」として勤続年数を通算しなければならないことになっている。例えば定年退職により退職後、引き続き嘱託などで再雇用されている場合は、退職から再雇用までの間が相当期間あり、客観的に労働関係が断続していると認められる場合以外は、継続した在籍期間であるとみなされるので、勤務年数を通算してそれに応じて年次有給休暇を与えられることになる。これは退職金を支給したとか、嘱託により大きく給料が下がってしまった場合であっても関係はないとされている。

さて、8 割以上の出勤率を計算するにあたっては、実際に出勤した日以外にも下記の日は出勤日と見なされる。

- ①業務上災害による休業日
- ②育児休業日
- ③産前産後の休暇
- ④介護休業日

育休、産休期間も出勤日と見なされるということを知っておいてほしい。

なお、出勤率は日を単位として計算するので、短時間しか勤務しなかった日や遅刻、早退があった日でも「出勤日」としてカウントされる。また、出張時においてその日は移動だけで実際には勤務しなかった場合でも、所定休日でない限り、同様に「出勤日」として計算される。

以上のように、有給休暇とは、①雇入れの日から起算して 6 ヶ月間継続勤務したこと、②全労働日の 8 割以上出勤したことの 2 つの要件を満たした時に付与されるものである。

次に有給休暇の付与日数について述べる。

前述の 2 要件により、雇入れ日から 6 ヶ月（その後は 1 年間）の出勤率を計算し、全労働日の 8 割以上勤務した場合に、雇用者は労働者に 10 日（その後 1 年を経過するごとに勤続年数に応じた日数）の有給休暇を付与しなければならないとされている。

実際には以下の表のように、6 ヶ月経過後 2 年 6 ヶ月までは 1 年間に 1 日が加算される。その後 3 年 6 ヶ月以降は 2 日が加算される。ただし最大でも 20 日が限度なので、雇入れから 6 年 6 ヶ月経過以降は毎年 20 日になる。

有給休暇の付与日数

勤続年数	0.5年	1.5年	2.5年	3.5年	4.5年	5.5年	6.5年
付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	18日	20日

なお、付与された有給休暇の時効は 2 年間である。また、1 年間で使い切れなかった有給休暇は翌年に繰り越しができるが、さらにもう 1 年間使わなかった場合には時効で消滅する。1 年まったく使わずに翌年に繰り越した場合に新たに付与された日数と加算すると、最高 40 日付与されることになる。

以上述べてきたような、有給休暇の仕組みにつきよく理解し有効に活用したいものである。



介護休業、介護休暇を上手に利用しよう

福利厚生委員長 長谷川 利夫

急速な高齢化の進展により、介護をしながら働かなければならない人が増えてきている。このような背景から育児・介護休業法が、平成21年6月に改正され、平成24年7月1日から全面施行となった。今回はこの改正ポイントを中心に解説する。

育児・介護休業法は、正式には「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」という。同法第15条により介護休業の期間は、同一の対象家族1人につき、介護を要する状態に至ったごとに1回、通算93日の範囲内とされている。

具体的には、介護休業の申し出は、次の8つの事項を使用者に申し出ることによって行われる。

- ① 申し出の年月日
- ② 労働者の氏名
- ③ 申し出に係る対象家族の氏名、労働者との続柄
- ④ 申し出に係る対象家族が祖父母、兄弟姉妹または孫である場合、労働者がその対象家族と同居し、かつ、扶養していること
- ⑤ 申し出に係る対象家族が要介護状態にあること
- ⑥ 休業を開始しようとする日および休業を終了しようとする日
- ⑦ 申し出に係る対象家族についてのこれまでの介護休業等日数
- ⑧ 一度休業した後に同一の対象家族の同一の要介護状態につき再度の申し出を行う場合、許される事情
 - ①～③、⑤～⑦は必須事項。④、⑧は特定の場合に必要な事項)

また、事業主は、労働者に対して申し出に係る対象家族が要介護状態にあること等を証明する書類の提出を求めることができることになっている。さらに、労働者から介護休業の申し出を受けた際に、事業主は次の事項を労働者に通知しなければならないことになっている。

- ① 介護休業の申し出を受けた旨
 - ② 介護休業開始予定日および介護休業終了予定日
 - ③ 介護休業を拒む場合にはその旨およびその理由
- 注意しなければならないのは、労働者は、介護休業

を開始しようとする日の2週間前までに申し出る必要があることである。

次に、介護休業はどのような場合に終了するかについて述べる。

- ① 労働者が介護休業の申し出に係る対象家族を介護しないこととなった場合
 - (イ) 対象家族の死亡
 - (ロ) 離婚、婚姻の取消、離縁等による対象家族との親族関係の消滅
 - (ハ) 労働者が負傷、疾病等により対象家族を介護できない状態になった場合
- ② 介護休業をしている労働者について産前産後休業、育児休業または新たな介護休業がはじまった場合

なお、介護休業は、その開始前に対象家族を介護しないことになった場合、申し出がなされなかったことになる。また、対象家族を介護しないことになった場合、労働者はその旨を使用者に通知しなければならないことになっている。また事情が変わり介護休業をとる必要がなくなった場合は、介護休業の開始の前日であれば、それを撤回することもできる。

さて、育児・介護休業法では、上記のように家族の介護を行う者は最長93日間休むことができる。しかし実際に家族の介護をする労働者においては、まとまった休業よりも通院の付き添いなどのために1日単位で利用できるニーズが高いことから、法改正により新たに「介護休暇」の制度が設けられた。介護休暇は「介護その他の厚生労働省令で定める世話」のために取得する休暇であるが、ここでいう介護、世話とは次のような内容である。

- ① 対象家族の介護
- ② 対象家族の通院等の付き添い、対象家族が介護サービスの提供を受けるために必要な手続きの代行その他の対象家族に必要な世話

以上のように、会員各位におかれては、新たに改正された介護休業、介護休暇を有効に利用し、介護と仕事をうまく両立できるようにしていただきたい。



ハラスメント（セクシャルハラスメント その1）

今回から職場で問題となることがあるセクシャルハラスメント、パワーハラスメントについて順次解説をしていく。

さて、セクシャルハラスメントとは何であろうか。男女雇用機会均等法第11条の定義によると「職場において行われる性的な言動に対するその雇用する労働者の対応により当該労働者がその労働条件につき不利益を受け、又は当該性的な言動により当該労働者の就業環境が害されること」を指す。そして同法では、事業主は、セクシャルハラスメントを受けた当該労働者からの相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備その他の雇用管理上必要な措置を講じなければならないとしている。そして、この事業主が講ずべき措置に関しての必要な指針が、平成18年厚生労働省告示第615号「事業主が職場に性的な言動に起因する問題に関して雇用管理すべき措置に関する指針」である。

この指針では、職場のセクシャルハラスメントを「対価型セクシャルハラスメント」と「環境型セクシャルハラスメント」に分けて考えている。

「対価型セクシャルハラスメント」とは、職場において行われる労働者の意に反する性的な言動に対する労働者の対応により、当該労働者が解雇、降格、減給等の不利益を受けることである。「性的な言動」とは、性的な内容の発言及び性的な行動を指し、この「性的な発言」には、性的な事実関係を尋ねること、性的な内容の情報を意図的に流布すること等が、「性的な行動」には、性的な関係を強要すること、必要なく身体に触ること、わいせつな図画を配布すること等が、それぞれ含まれる。

典型例は以下の通りである。

- イ 事務所内において事業主が労働者に対して性的な関係を要求したが、拒否されたため、当該労働者を解雇すること
- ロ 出張中の車中において上司が労働者の腰、胸等に触ったが、抵抗されたため、当該労働者について不利益な配置転換をすること
- ハ 営業所内において事業主が日頃から労働者に係

る性的な事柄について公然と発言していたが、抗議されたため、当該労働者を降格すること

「環境型セクシャルハラスメント」とは、職場において行われる労働者の意に反する性的な言動により労働者の就業環境が不快なものとなったため、能力の発揮に重大な悪影響が生じる等当該労働者が就業するうえで、看過できない程度の支障が生じることである。典型例は以下の通りである。

- イ 事務所内において上司が労働者の腰、胸等に度々触ったため、当該労働者が苦痛に感じてその就業意欲が低下していること
 - ロ 同僚が取引先において労働者に係る性的な内容の情報を意図的かつ継続的に流布したため、当該労働者が苦痛に感じて仕事を手につかないこと
 - ハ 労働者が抗議しているにもかかわらず、事務所内にヌードポスターを掲示しているため、当該労働者が苦痛に感じて業務に専念できないこと
- 以上である。

昨今では、「セクシャルハラスメント」「セクハラ」という言葉は一般的となったが、以上述べてきたように国は、法律や指針において具体的内容まで言及し類型化しているのである。

会員各位も、自分自身がそのような状況にあるかどうかをまず把握してほしい。

なお、近年、女性従業員に対するセクシャルハラスメントに加え、男性従業員に対するセクシャルハラスメントの事案も見られるようになってきた。そこで平成19年4月から雇用管理上講ずべき措置の対象が女性だけでなく男女の従業員となった。女性も男性も場合によっては、自らが加害者、被害者のいずれにもなる可能性があることを自覚し、職場において行動していくことが肝要であろう。

今回は、セクシャルハラスメントにおいての、事業主が雇用管理上講ずべき事項について解説する。

（福利厚生委員長 長谷川 利夫）



ハラスメント（セクシャルハラスメント その2）

今回は、平成18年厚生労働省告示第615号「事業主が職場における性的な言動に起因する問題に関して雇用管理すべき措置に関する指針」におけるセクシャルハラスメントの具体例について解説した。同告示では、セクシャルハラスメント防止のために事業主が管理上講じなければならない措置を9項目定めている。今号ではこれについて述べる。皆さんの職場では、適切な措置が取られているか確認して欲しい。なお、事業主とは、労働基準法上の事業主のことであり、会社、病院などの法人組織の場合にはその法人そのものであり、個人事業の場合はその事業主個人をいう。よって皆さんの職場も必ず該当する。

①セクハラの内容、あってはならない旨の方針の明確化と周知・啓発

職場におけるセクシャルハラスメントの内容及び職場におけるセクシャルハラスメントがあってはならない旨の方針を明確化し、管理・監督者を含む労働者に周知・啓発すること。

②行為者への厳正な対処方針、内容の規定化と周知・啓発

職場におけるセクシャルハラスメントに係る性的な言動を行った者については、厳正に対処する旨の方針及び対処の内容を就業規則その他の職場における服務規律等を定めた文書に規定し、管理・監督者を含む労働者に周知・啓発すること。

③相談窓口の設置

相談への対応のための窓口（相談窓口）をあらかじめ定めること。

④相談に対する適切な対応

③の相談窓口の担当者が、相談に対し、その内容や状況に応じ適切に対応できるようにすること。また、相談窓口においては、職場におけるセクシャルハラスメントが現実には生じている場合だけでなく、その発生のおそれがある場合や、職場におけるセクシャルハラスメントに該当するかどうか微妙な場合であっても、広く相談に対応し、適切な対応を行うようにすること。

⑤事実関係の迅速かつ正確な確認

事案に係る事実関係を迅速かつ正確に確認すること。

⑥当事者に対する適正な措置の実施

⑤により、職場におけるセクシャルハラスメントが生じた事実が確認できた場合においては、行為者に対する措置及び被害者に対する措置をそれぞれ適正に行うこと。

⑦再発防止措置の実施

改めて職場におけるセクシャルハラスメントに関する方針を周知・啓発する等の再発防止に向けた措置を講ずること。

なお、職場におけるセクシャルハラスメントが生じた事実が確認できなかった場合においても、同様の措置を講ずること。

⑧当事者等のプライバシー保護のための措置の実施と周知

職場におけるセクシャルハラスメントに係る相談者・行為者等の情報はその相談者・行為者等のプライバシーに属するものであることから、相談への対応又はそのセクシャルハラスメントに係る事後の対応に当たっては、相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講ずるとともに、その旨を労働者に対して周知すること。

⑨相談、協力等を理由に不利益な取扱いを行ってはない旨の定めと周知・啓発

労働者が職場におけるセクシャルハラスメントに関し相談をしたこと又は事実関係の確認に協力したこと等を理由として、不利益な取扱いを行ってはない旨を定め、労働者に周知・啓発すること。

以上の9項目である。職場によっては取組み度合いに濃淡があるかもしれない。もし、職場におけるセクシャルハラスメントによって、精神の障害をきたした場合、労災として認定されるケースもある。詳細は最寄りの労働基準監督署、労働局に問合せるとよい。なお、労働局にはセクシャルハラスメントに関する労災請求等の相談窓口がある。

（労働局の連絡先）

<http://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

（精神障害に関する労災認定の取扱い）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousaihoken04/090316.html>

（福利厚生委員長 長谷川 利夫）



子育て体験は女性の強み

介護老人保健施設 せんだんの丘
リハビリテーション課長 小野 咲子

<はじめに>

育児休暇の取り扱いについて、国政では昨今「育児休暇3年」の議論をしているようであるが、今現在の一般的な権利として「子どもが1歳に達するまで」育児休暇取得が可能である（諸事情によっては1歳半まで認められている）。だが、認可保育園の入園を希望し、4月の入園が決定すると「入園後2ヶ月後に復職すること」が条件になっている。となると、子どもの誕生月によっては1歳を待たずに復職しているのが現実である。

<私の出産・育児歴と仕事との両立>

私は現在勤めているせんだんの丘に就職後、3人の子どもをもうけ、宮城県仙台市の子育て支援制度と職場の就業規程を利用しながら仕事と育児に励んでいる。夫婦共に宮城県外出身で両親は遠方に住んでいるため、純粋な核家族である。

第一子を2月に出産。年度の途中で認可保育園を申請したが、待機児童が多い仙台市では0歳児を認可保育園に預けるのは到底無理な状況であった。そのため職場に近い無認可保育園を探し9月には復職した。なぜ一般的な権利である育児休暇を1歳になるまで利用しなかったのか？その理由は2つある。1つ目は経済的な理由。2つ目はあんなに憧れていた専業主婦だったが、四六時中子どもと接しているのに疲れてしまったからだ。両親は県外におり、安心して子どもを託せる知人は近くにはおらず、子どもとの適度な距離を保つことができなかったのが要因かもしれない。とはいえ、やはり育児と仕事の両立は想像を絶する忙しさであった。

第二子・第三子と子どもが増えると、洗濯から料理から準備するものやら全ての家事の量が増していく。大きな声は日常茶飯事。自分の時間なんてない。イライラもする。では、なぜ仕事を辞めないのか？その理由は、職場の理解と就業規程、仙台市の子育て支援制度をうまく利用していること、加えて両親からのサポートが得られたこと、夫の協力もあり、心身のバランスが保たれていることなどが考えられる。

<私が利用した職場の就業規程>

- *産前8週・産後8週の休暇
- *育児休暇（私は約7ヶ月・約9ヶ月・約1年を取得）
- *予防接種・検診の特別休暇扱い（ポリオ・BCGや1歳6ヶ月検診など）
- *育児短時間勤務（第三子出産後の復職で17時までの勤務を1年間）

<仙台市の一時預かり・子育て支援制度>

様々なサービスの1つ「病児・病後児デイサービス」は、病気の子どもを預かってくれるので頻繁に利用している。子どもの病気とはいえ、連日仕事を休むのは大変心苦しいものである。病気以外にも小学校や保育園の行事などで有給休暇を利用することが多くなってしまったからだ。

<県外に住む両親のサポート>

病気の回復が長引きそうなきや夫婦ともに休みが取れない場合は、両親に電話をかけ仙台まではるばる孫の面倒を見に来てもらうのである。かつて両親が仕事をしていた時はお願いしにくかったのだが、退職した今は、万が一のとおきおきの存在として甘えさせてもらっている。

<さいごに>

上述したように、母親である私はただでさえ仕事を休むことが多く、子どもに拘束される時間も長い。夫にも行事の参加や休みの調整、買い物や家事などすべての協力なくして仕事と育児の両立は難しいと述べてきた。が、この経験こそが作業療法士として強力な武器になっていると思っている。私は学生時代、今は亡き恩師花村都先生の「作業療法士は場面場面で仮面を付けかえる必要がある」という言葉が忘れられない。主婦として妻として母親として、時には父親や友だちのように家族に接する経験をしてきた女性は、様々な仮面を身に着ける技術を自然に培っていると考えられる。だから「自分」という個の特性を活かせる作業療法士を続けられるのだと思っている。



すべてやりたいこと

上伊那生協病院 橋場 美樹

【はじめに】

私は17年目の作業療法士であり、小6・小2・年長の3人の息子の母である。元作業療法士であり現在は病院事務長の夫と実母の6人で暮らしている。

自分は恵まれている、今が人生でいちばん幸せな時間なのかもしれない、心からそう思えるまでは苦しい時期もあった。

【子育てを理由に迷惑をかけたくない】

長男は生後3ヵ月のころに、次男は生後6ヵ月のころに未満児保育園に預け仕事復帰した私は、強くそう思っていた。

当時まだ作業療法士が少なく、仕事は休めないからと保育園行事を休み、後日集合写真で我が子だけ親が居ず、保育士さんに泣き顔で抱っこされている姿を見ては不憫で泣けてくることもあった。

子どもを寝かしつけた真夜中に家事をして、持ち帰った仕事や勉強をして、夜泣きでほとんど眠れないまま仕事へ行くこともよくあった。

「仕事も子育ても家事もしっかりやりたい。けれど全てが中途半端」、自分自身が許せなかった。

【120%の努力】

子育てに専念したいと三男誕生後1年間育児休暇を取得した。終わりが決まっていたからこそ、ゆったり過ごすことができたと思う。

育児休暇が明けると同時に老健から回復期リハ病棟を有する病院へ異動になった。新しい環境、3人の息子の子育て、寝る時間を削っても時間も何もかもが足りない毎日に私の心は悲鳴をあげていた。

当時私は大ベテランの作業療法士からコーチングを受けていたのだが、ある日の私は心も体も疲れすぎて感情が不安定だった。コーチングができる状態ではないと判断されたのだろう。「あなたが120%がんばっても、仕事と家庭と60%ずつしか力を注げない。まずはその事実を受けとめなくては」とアドバイスをいただいた。

その言葉により私の心は少しずつ解けてストレスコーピングされていった。今は100%じゃなくても仕方がない、私はできないこと知らないことがたくさんあ

る、周囲に助けられて生きている。そんな当たり前にみんながわかっていることによりやく気がついた私は、気持ちがとても楽になった。

【すべてやりたいこと】

ちょうどその頃、メンタルヘルスの研修会に参加した。「やらなくてはいけないことを全て書きだしてください。そしてそれはあなたがやりたいことか、やりたくないことか書いてください。」

私はたくさんの分刻みで行う「やらなくてはいけないこと」を書きだした。そして、そのすべてが「自分がやりたいこと」だった。

「自分の時間がないって思っていたけれど、すべてやりたいことをやっている、どれも大切な自分の時間なのだ」そう気がついたら忙しさは苦痛ではなくなり、むしろ生活・人生の充実を感じた。

【おわりに】

今は、365日体制のため平日休みを取得できるようになり、学校行事などに参加しやすくなった。朝食作りと保育園送迎は夫、洗濯は母、夫婦とも遅い日は長男が弟たちの入浴と寝かしつけをしてくれる。職場も上司が子育て中の女性であり、同僚も子育て世代が増え、職場全体が協力的で、環境にも本当に恵まれている。

「お母さんががんばっていることを子どもは自然に理解する。」長男が未満児保育の頃、子育てと仕事の両立に悩む私に保育士さんが言ってくれた言葉だ。忙しさに追われる毎日の中でも、子どもはどんどん成長し、手がかからなくなるかわりに手助けをしてくれるようになってきた。必死だった時期はやがて終わり家族の関係や役割も変化していく。そう、「今」は「今だけ」しかないのだ。

私のように仕事が好きという人もいれば、できるだけ今は家庭を優先したいという人もいるだろう。

同じように見える「子育てしながら仕事」という状況でも、それぞれの環境や、価値観など様々な要因で異なるのは当たり前だ。

「みんなちがってみんないい。」作業療法士だからこそ、それぞれの生活に思いを馳せ、子育て中の人もそうでない人も尊重しあい、補いあうことを大切に思う。



仕事も育児も支えられ 作業療法士として親として

特別養護老人ホームさくらの里 古村 香

【はじめに】

私は、現在特別養護老人ホームで生活相談員として働く作業療法士である。作業療法士になって20数年、何のために働くのかという問いに、生活していくため、子どもを育てるためにという答えがひとつある。

【結婚、出産は想定外の連続】

作業療法士として働き始めたのは制度ができたばかりの頃の老人保健施設（一人職場で開設からのスタート）であった。4年目に結婚し、ほどなくして妊娠、しかも双子であった。当時「出産しても働き続ける」という意思があり、産休（多胎児の場合は産前14週から）まで周りのサポートのおかげで元気に働くことができた。

ただ産休に入った直後に切迫早産で入院、絶対安静となりながらもようやく出産したのだが、子どもが弱く、小児専門の病院へと緊急搬送された。大きな手術も受けたが、幸い3ヵ月後には2人とも退院することができた。

双子の子育ては毎日大わらわで、育児休暇中は自分が作業療法士であるということすら忘れてしまうほどであった。1年後、双子の育児は義母等家族の手を借りることにして復職したが、子どもの受診や入院等での有休を取ることがしばしばあった。どうしようもないのだがやはり心苦しく、仕事と子育ての二足のわらじを履く難しさを痛感した。そんな中で3人目を妊娠、迷わず一旦仕事を辞めることにした。

3人目の子が1歳を過ぎるころ、パート勤務の要請があり、3人を保育園に預け、仕事を少しずつ始めた。2年近く現場を離れると「ROM」が何を意味するのかもピンとこなかったりしたが、先輩の保健師から「出産、育児のブランクなんて思ったよりないから大丈夫よ」と言われたように、始めてみると何とかなっていくものであった。しばらくして、かねてから関心のあった特別養護老人ホームでの募集があり、夫の薦めもあった常勤を再開した。

【夫の死、そしてひとり親家庭として】

常勤となって1年後、夫が急逝した。大きなショックを受け、仕事も1ヵ月近くお休みさせていただいた。そんな中で仕事を再開することができたのは、家族をはじめ、職場の仲間、保育園のママ友、そして施設のお年寄りまでもが励ましたり支えたりしてくれたからであった。保育園はもちろん、子どもたちの急な受診や入院もしばしばあり、母や義母の手を借り、時には施設で子どもたちを遊ばせてもらったりしながらなんとか仕事を続けた。大変であっても、私は働かねば、という強い気持ちであった。

ひとり親の家庭となって、市役所から「母子家庭等自立支援給付金事業」の通知が届いた。ひとり親家庭の生計の自立を目的に、専門職の資格取得のための入学支援金等が支給される制度だが、その中の対象資格に作業療法士があった。期せずしてではあるが、作業療法士として働いているということは、路頭に迷わず生活していけるということで本当にありがたいことだと思った。ただ、やはりひとり親であっても常勤で働いているということで、医療費や就学費についての補助や免除は適応せず、ということがほとんどである。頑張っただけという気持ちゆえに仕事も忙しく、3人の子どもたちとしっかり向き合えないジレンマやもどかしさを感じることもあるが、「ひたむきに働く親の背中を子どもはきっとみている」という新聞記事に救われる思いがすることもあった。

【おわりに】

夫が亡くなった時、まだ保育園に通っていた子どもたちも、今は中学生、高校生となり、自分の道を歩き始めている。まだまだ先はあるけれど、これまでやって来られたのは、周りの多くの方たちの支えがあったからこそだと感じている。深く、深く感謝。受けた恩を、自分の返せる形で返していきたいと思っている。



仕事と子育てを通し、少しずつ見えてきたこと

松戸市健康福祉会館 江刺家 あすか

【はじめに】

私には、現在4歳と2歳の子どもがいる。作業療法士（主に発達障害領域に携わる）13年目であり、母親5年目である。子育ての渦中にある私の徒然なるままに、を書かせていただきたいと思う。

【復帰するまで】

産前産後の休暇、引き続きほぼ一年間の育児休暇を取得し、育児にどっぷりつかり、翻弄されながらも子どもの成長やさやかな幸せをたくさん感じた貴重な日々であったと思う。

仕事を辞める選択肢は私にはなかった。理由を言葉にするなら、経済的理由、作業療法士としての技能の向上、職場への責任などが挙げられるが、堂々と言えるような確固たる信念や立派な意思があったわけではなく、仕事を続けることを許される環境にあり、作業療法士としてまだ働きたいと感覚的に思ったため復帰した。

【復帰して】

復帰したての頃は子どもがよく体調を崩した。療育の予約を入れていた保護者の方に、当日にキャンセルの電話をし謝ることが続いていた。家庭のことで迷惑をかけることを申し訳なく思い、子どもの熱が下がれば治りかけでも保育園に行かせまた熱を出すということを繰り返し、しまいには肺炎で入院をさせてしまうこともあった。小さな体になって負担をかけているのだろうと、子どもに関しても仕事に関しても自分を責めた。

【見えてきたこと】

先のことを考え余裕をもって対処するなどということとはできず、常に目の前のことで精一杯。自分の時間はなく、その時間を絞り出そうという気力・体力もない。帰宅後夕飯の準備をしたくても子どもが泣いて離れず何もできない。そのような日々で心身ともに疲れていた。でも仕事を続けることができたのは、主人の両親が近所におり、両親ともに非常勤で仕事をしていたものの時間があるときはよく子どもの面倒をみてくれた

こと、主人と保育園の送迎や家事などを分担できたこと、職場の理解や同僚の協力が得られたことなど、様々なサポートがあったからである。ありがとう、と言葉に出すことを忘れないでいきたい。

余裕がなくなると、なぜ私ばかりこんな大変な思いをするのか、とひとりよがりな曲がった考えが出てくることがある。そのような時は職場の先輩ママに話を聞いてもらおうと心がふっと軽くなる。経験者ならではの体験談を交えながら、あたたく背中をポンと押してもらえる。とても心強い。悩みはその度変化して尽きることがないが、仕方がないと切り替え前向きに進む力も必要なのであろう。

また、子育てを通じて再認識したのは自分の性格である。子どもを授かり自分なりにゆずれないものや大事にしたいことなどが出てきて、自分の思いを表す場面が増え、主人ともよく喧嘩をするようになった。その時々で話し合っ相手の思いと自分の思いを消化しようとする中で、〇〇であるべきという固い考えが少し変わってきたと感じている。自分の性格と直面し、作業療法士として、また社会人として、活かせるところと抑えるべきところが以前よりも見えてきた。

【おわりに】

5年、10年ですぐに役に立てる作業療法士になれるわけでもなく、知識・技術・思考を広げるために常に勉強が必要である。その時期に子育てが加わり、勉強もしたいと思うように動けず、進歩できていないと感じると不安になる。しかし、子育てを通して自分が豊かになったことは仕事にも必ずつながると思う。日常は忙しい、でも日常のひとつひとつに大きな意味があることを実感している。対象とするお子さんの思いやその子を心配し成長を願う保護者の方の気持ちに寄り添い、生活に根ざした支援をしていきたいと改めて思った。

バタバタと過ぎる毎日ではあるが、仕事と家庭それぞれに集中する時間が持ててそれぞれから元気をもらえていることは、明日につながるエネルギーとなっており、仕事を続けてきてよかったと思っている。



活き活きとした生活を送る

千里津雲台訪問看護ステーション リハビリ大阪支所 灘 奈緒

【はじめに】

私は、週2日の非常勤で勤務する作業療法士であり、一児の母である。結婚・出産とこれまで様々に状況が変化する中で、悩みながらも、家族・友人・職場の方々に恵まれ、支えられながら、その時々でのありたい自分でいられるように努めてきた。今は作業療法士や、妻、母などの役割を持って、未熟ながらもその役割を果たせていることに感謝と幸せを感じている。

【出産までの道のり】

私は、以前からの持病もあり、妊娠が難しいことがわかっていたため、結婚当初から不妊治療を開始していた。思うように出ない結果、さらに日々の業務と家事の合間の頻繁な通院、ホルモン剤の副作用、そんな日々が心身ともに徐々に辛くなっていった。それでも、支えてくれる夫、治療を打ち明け理解・共感してくれる友人・同僚・上司の存在に救われ、なんとか頑張っていた。しかし先の見えない経過の中で「皆が普通にできることが、私にはできない」という喪失感に囚われ、しかし一方では、それを認め受け止められず、「私にもできるはず」と、ただがむしゃらにすべてを完璧にこなそうとしていた。しかし、現実にはどれも満足にこなせない。そんなある日、治療中に吐気に襲われ耐え切れずに患者さんのもとを離れることがあった。それが現実を受け止めるきっかけになった。

「今は治療を優先し、仕事を減らす。」私の場合はそう決断したが、当時の職場では非常勤での雇用がなく、退職覚悟で相談した。しかし、上司の理解と交渉のおかげで、部署を変え、非常勤として継続して勤めさせてもらうことができた。

【非常勤という選択】

職場の理解に恵まれた私は、その後、妊娠後期に退職するまで、働けることが楽しかった。

出産後も子どもが1歳を迎える頃には復職したいと考えていた。しかし、日々の育児の中で、成長してい

く我が子をもっと近くで見たいという気持ちも大きくなっていった。悩んだ結果、夫や義父母の理解と協力もあり、非常勤での復職を選択。縁あって現在の事業所を紹介いただき、入職。地域の保育所は飽和状態で、定期的な一時保育の利用は不可能だったが、幸い、近くに月10日までなどの契約で利用可能な認定こども園があったため、仕事の日のみ子どもを預けることができた。

その後、子どもが幼稚園入園の年になり、保育所に転園させて仕事を増やしたい気持ちもあったが、不妊治療を再開しており妊娠を希望していただけに、ためらいがあった。また、子どもとの今という時間を大切にしたいという思いも強く、結局、幼稚園への入園を選択。現在は、幼稚園の有料での延長保育制度を利用しながら、継続して非常勤で働いている。

作業療法士として働く時間を持って、家事や育児にゆったりと向き合える今のバランスが、私にとっては理想的で、満足している。人それぞれ、色々な状況や考え方があり、私自身の理想のバランスも時々刻々と変わっていくだろう。その中で、これからも私らしく活き活きといられるように努めていきたい。

【おわりに】

仕事も家事・育児も中途半端だと感じ落ち込むことがある。急な体調不良や幼稚園の行事で仕事を休んだり、急な休園やお迎えに対応できず園に迷惑をかけたたり、子どもに寂しい思いをさせ、苦しくなることもある。その度に園や職場の理解に助けられ、家族・友人の協力で救われている。

また、子育てを通して、地域での様々な交流が増え、ネットワークも広がり、社会の中で助け・助けられて生活していることを実感している。

これらの経験は、作業療法士としての私の糧にもなっていると思う。周囲の方々への感謝を込めて、それぞれの方が活き活きと生活できるように、私なりに恩返しできるように過ごしていきたい。



母であり、妻であり、作業療法士であるということ

千里津雲台訪問看護ステーション リハビリ和泉支所 藤原 愛実

【はじめに】

私は小1、年長、3歳の3児の母であり、地域での作業療法啓発と訪問看護ステーション開設に向け奔走している作業療法士の夫を補佐する妻であり、週に2日訪問看護ステーションで勤務する作業療法士である。それぞれの役割に合わせて動くことは大変で、どれも満点とは言えず悩みは尽きないが、自分の選択は正解だと信じ日々邁進している。

【自己の変化への戸惑い】

妊娠が分かったのは3年間勤務したりハ病院を退職後、回復期リハ病棟の開設を任された次の病院での勤務も3年が経ち少し落ち着いた頃だった。結婚後も仕事を続けていたし、いずれ子どもを授かったとしても「仕事を辞める」という選択肢は全く頭になかった。しかし、いざ自分の身体に新しい命が宿り様々な変化が起こり始めると、これまでの考えを全く反転させてしまう程に「子ども」という存在は大きかった。仕事も楽しかったが、それ以上にこれから始まる小さな命の成長を母親として誰より身近で見守りたいという思いが日に日に強くなった。身体の変化よりも心境の変化に自分自身が驚いた。作業療法士はいったん辞めてもまた戻れるかもしれない、でも子どもと私の「今」は今しかない、そう感じた。

【母として】

幸い夫は同期入職だった作業療法士で、しばらく育児に専念することに理解があったため、退職の手筈を取ることができた。出産後は家事と育児に専念し、忙しい日々ながらも毎日が楽しかった。まだまだ経験は浅かったが作業療法士として培った知識や経験も育児に非常に役立った。あっという間に2年近くが過ぎ、2人目も生まれ母として本当に充実した日々を送っていた。私の場合はブランクの間も専門的な情報が入りやすかったため、疎外感はありませんでしたが、夫が勉強会や研修会に参加しスキルアップしていく様子を自宅で子どもたちの世話をしながら待っている間、歯

痒く思うこともあった。

【三足のわらじ】

子どもが2歳半と1歳になった頃、縁あって約1年間デイサービスで短時間勤務させていただいた。子連れ勤務を歓迎してくださる暖かい職場だったが、もちろん子どもはこちらが思うようには動かずスタッフの仕事を増やすこととなり、ブランクよりもそのことの方が申し訳なく身の縮む思いだった。子育てしながら仕事をする難しさを痛感した経験だった。

その後夫の実家近くへの引っ越しや3人目の妊娠・出産などを経験した。専業主婦歴が長くなると復職の希望があっても不安の方が大きくなり、第一歩を踏み出すことに躊躇してしまうが、私の場合、図らずも妻として夫の仕事を手伝うという形で復職となった。現在、週2回は保育園の一時保育を利用しながら訪問業務に従事し、他の何日かは3歳の末子を連れ、事務作業を手伝っている。当支所の子育て中のママ療法士たちとも、時折子どもを預かり合いながらそれぞれの生活スタイルに合わせ働いている。

【おわりに】

母であり妻であり作業療法士の私は沢山の方々に助けていただき毎日を送っている。3児はどんどん成長し、抱っこであやしていた頃が徐々に遠くなって少し淋しい。私の中で家族と共に過ごす時間は大きな糧であり何物にも代えがたい。が、週2日は母ではなく作業療法士として働けることが嬉しい。辞める前は病院勤務しか考えられなかったが、気持ちや生活スタイルが変わったことで選択肢も世界も広がった。

作業療法士は仕事内容が幅広く、勤務形態も選べる数少ない職種の一つであると思う。個々の生活スタイルに合わせて臨機応変に働き方を選択していけることはとても贅沢なことではないだろうか。数ある選択肢の中からその時の自分や家族に合わせた正解を探し、これからも歩いていきたい。



職場復帰前の立場から

松山市児童発達支援センターひまわり園 白石 裕子

【はじめに】

私は10月に第2子を出産し、現在産後休暇中である。職場の理解もあり福利厚生に恵まれていることから、1人目の出産後、職場復帰をしないまま2人目の休暇をいただいている。

独身時代、そして母親としての今、それぞれの強み弱みを知ることが作業療法士としての新たな武器になるのではないかと思う。女性にとって大きな変化である結婚・出産を通し感じていることを、職場復帰をしていない立場からお話したい。

【独身時代の強み】

独身時代には、独身だからこそできること、感じられることを大切にしたいと考えていた。時間を自由に使えるため、知識技術向上のための研修参加、利用児や卒園児の運動会の訪問等、休日や勤務後も仕事のための時間を積極的に作っていたように思う。その時間を作ることが苦ではなく楽しかった。

保護者支援は私の携わる発達分野の作業療法では重要な支援の1つであるが、発達や障害についての知識はあっても、例えば『お食い初め』といった、親ならばたいていの人が知っていることを正確に知らないことも多かった。就職してすぐはそんな無知な自分が嫌だったが、ある時からそれは素直に保護者に伝え確認すればいいとシンプルに考えられるようになった。独身である意味で売りにして教えてもらう関係が、保護者とのよりよい協働関係を作るきっかけとなったこともあった。

【子育てを通して】

作業療法士の役割を離れてからの生活でも、作業療法の良さを再認識することが多い。子どもとの関わり、“ママ友”との付き合い、家族という集団の成長等、いろいろな場面で作業療法が活かされ、作業療法に活かしてもらっていると感じる。毎日仕事をしていた時には会うこともなかった近所の方との時間、ひなたぼっこをするなど日中の過ごし方、日常の何気ないことが私にはとても新鮮である。

また、これまでの園児の姿や保護者の方の言葉・表情等を思い出すとともに、園児や保護者の方から教わったことにとっても助けられている。自分の“当然”が一般的でなく、施設で学んだことに影響されていたことに気付かされることもあり、改めて保護者の方の想いや常識とのずれがあったのだと反省することもある。

【復帰に対しての想い】

職場復帰にあたっては約3年半ものブランクがあるということになる。この先子どもや家族の状況、職場の状況、私自身の仕事の出来具合等々、様々な面で未知数でありどれだけ大変な毎日になるかわからないが、この仕事に戻れることが楽しみだ。

母親という役割が増えることで、療育内容や保護者支援のやり方がきっと変わるのだろう。そこにはマイナスの面もあるが、それを認めつつもプラスの面を楽しみたいし有効に活かしたいと考えている。そしてそれがこれまでの園児、保護者の方への恩返しになればと思っている。

【さいごに】

私が休暇に入る直前に、ある先輩が介護休暇を取られた。私の職場ではまだ誰も取ったことがなく、先輩はとても悩んだ末に取得を決めたという。「義母がいなければこの仕事を続けることはできなかった。末期がんの義母の最期を家で看たい」と。一方で、子どもが精神的に不安定になった等、仕事と家庭の両立の難しさから、仕事を辞めた先輩も何人もいる。

ある研修会で「私たちは、自ら好んで、または自らの選択によってこの仕事をしている」という言葉を聞いた。

私もいつ先輩方のような選択を迫られるかわからない。作業療法士として仕事をしていても違う立場であっても、自分自身も心豊かに生き生きとしていられるよう、周囲に感謝しながら日々を忙しくも大切に過ごしたいと思う。それが利用児、保護者、職場の仲間、家族へのより良い支援・関わりになるだろうし、必要な時に必要な選択をできることにつながるのではないかと思う。



「役割間葛藤」の捉え方で気持ちにちょっと余裕を

西条中央病院 篠原 裕子

【はじめに】

作業療法士になって13年目。その間、私には「妻」の役割と「母」の役割が増えた。ワーク・ライフ・バランスの重要性があちこちで聞かれるようになったが、役割が増えたことで生じる役割間葛藤とその捉え方について書いてみたいと思う。

【どちらも一生懸命だから生じる葛藤】

私の場合、幸いにして平日もサポート可能な勤務体制の夫と、「孫の為なら何でも言って」、と協力してくれる近くに住む義両親と両親の存在がある。また、職場の敷地内に保育所があり、院内にも病児保育のできる環境があり、有休制度も取りやすくなった状況などを含め、社会的なサポートを十分に活用できる立場にある。人的環境にも恵まれ、ありがたい状況にいることは分かっているが、私の中では常に「作業療法士」と「母」の役割間で葛藤が起こっているのである。

例えば、子どもは急に体調を崩す。身体が弱っているときは朝からべったり私にくっついてることが多い。母としては「仕事を休んで看病してあげたい」と思い、フルタイムで勤務する作業療法士としては「今日は外来も入院も自分が担当する患者さんが多い。迷惑をかけるし、ミーティングもあるし、委員会もあるし休めない」と思う。どちらがより大事ということではなく、どちらも一生懸命だからこそ葛藤が生じてしまうのだ。

【葛藤という心の痛みをどうするか】

結局、家族のサポートが受けられる状況でも、社会的支援が受けられる状況でも、その日子どもの傍に居るか、仕事に行くかを決めるのは自分である。子どもの傍に居ることを選択した場合、職場の仲間や対象者に対しては「迷惑をかけて申し訳ない」と思い、仕事に行くことを選択した場合、子どもに対しては「一緒に居てあげられなくてごめんね。寂しいよね」との思いでいっぱいになる。こんな思いをしている人は私だけでなく大勢いるのではないだろうか。

役割間葛藤でいつも心に痛みが生じてしまう。が、世の中の多くの人は複数の役割を持っており、どう頑張っても複数の役割がこなせない場合もあると思う。なぜなら身体は一つしかないのだから。私は何度も何

度も葛藤するうちに、どんなに悩んでも解決不可能なことだと思うようになった。役割を減らさない限り、この心の痛みは起こるべくして起こる、ある意味で健全な心の姿ではないだろうか。「申し訳ない」「ごめんね」という気持ちで自分自身を責めすぎず、仕事を辞めようかと思いつめず、無理をしすぎず、自分の心は健全なのだ、と言い聞かせてみることにした。

【心の痛みは思いやりと感謝の気持ちにつながる】

健全な心の痛みと言い聞かせてみたところで、やはり痛みは痛みである。だからこそ、前向きに捉えられる視点が必要だと感じた。「ごめんね」の気持ちはいつか子どもにも伝わるだろうし、より思いやりを持って一緒に居る時間を過ごすことができるかもしれないし、家族の時間をより大切にできるかもしれない。また、職場や対象者への「申し訳ない」気持ちは、いつか恩返しするからね、の気持ちを大きくしてくれるし、今受けている周囲のサポートをありがたく思い、同僚や上司に配慮できる社会人となり、埋め合わせをしようと思えるようになる。そう捉えると気持ちがちょっと軽くなる。子どもに手がかかる期間は何十年も続くものではないだろうし、役割はその都度変化していくものだ。長期的に見れば、今子育ての役割を得た上で勤務も継続させてもらっていることは作業療法士として「自己の治療的利用」という意味でも、対人関係の中で自然に活かすことのできる大きな財産となり得るのではないだろうか。

【おわりに】

ワーク・ライフ・バランスの重要性や仕事と子育ての両立、女性の管理職起用など、社会全体の制度がどんなに整えられ、それを利用できるようになろうとも、利用する一人ひとりの気持ちがギスギスしたものだと役割間葛藤においても自分を責めすぎてしまうのではないか。まずは、自分の心の痛みを少し長期的な目で見てみよう。受けているサポートを、してもらって当たり前と思わず、その痛みを感じながら生活していくことで、母として作業療法士として子どもや家族、社会に還元できるものがたくさんあると思う。私自身、複数ある自分の役割に感謝し、向き合いながら、これからも日々を大切に過ごしていきたい。



家族への感謝

松山赤十字病院 リハビリテーション科 児島 由起子

【はじめに】

私には8歳の息子と6歳の娘がおり、義母、夫と共に生活している。勤務先の作業療法室の開設に伴い就職して20年、結婚して10年が過ぎた。今となってはあっという間の10年だが、その間に様々なことがあった。

【出産し復職後】

息子を産後6ヶ月で病院内の託児所に預けて復職した。母乳をあげに行く時間がなく、トイレでガーゼを当てて搾りながら、こんなことまでして仕事を続けている罪悪感に苛まれたこともあった。研修会や出張に行くこともできず、取り残された気持ちになった時は、義母が励ましてくれた。復帰直後は子どもがよく体調を崩した。しかしそんな時にはすぐ帰るように言ってくれる若い独身の後輩たちと、「家族があつての仕事」と言ってくれる上司に助けられた。

【家族の入院】

そんな生活が変わったのは娘の出産予定日の1ヶ月前だった。父が癌と診断され入院し、産後は娘をベビーカーに乗せ、母と交代で付き添いをした。その後、続けて母、姉、夫が入院し、2人の子どもがいる中、とても慌ただしく、お祓いに行こうかと思ったほどであった。そして子供が3歳と1歳になった頃、今度はとうとう義母が入院した。一時的に夜間不穏があり、長谷川式簡易知能評価スケールはなんと8点。あんなにしつかりした人が…。それまでの生活が終わった気がした。夜中にはベッド柵が飛んできたこともある。山口県に住む義姉一家が来て、義姉や姪が付き添いをしてくれた。退院と言われても、日中、自宅に義母を1人残す訳にもいかず、上司がリハビリ病棟に入れてくれた。幸い義母は経過も良く、私の仕事についてもそれまで以上に理解してくれるようになった。

その後、2人の子どもが次々と幼稚園に入り、杖をつきながら5年にわたって送り迎えをしてくれている母は、その間人工膝関節置換術で2回入院した。リハビ

リは私と喧嘩しながらも頑張り、1人で旅行に行ける程になった。「娘が見てくれてよかった」と言われた時、仕事を続けていて本当に良かったと思った。

【夫の単身赴任】

息子が幼稚園の年長になり、夫が単身赴任で2年間不在となった。元旦以外は稼働している病棟の勤務では、平日の幼稚園行事に参加できたが、子どもの幼稚園が休みの土日も出勤することがあった。義母や私の父、母が子供をよく見てくれた。また実家や習い事の送り迎えは仕事が終わらず、子供を待たせたりお迎えの時間に間に合わないこともあり、そんな時には夫の有り難さを痛感した。

【おわりに】

夫が単身赴任から自宅に戻った1ヶ月後。子どもに田植えを体験させようと出かけ、娘を抱き上げた際に手が滑り、TFCC 損傷になった。家族は地元を離れ1人で東京で入院・手術することに賛成してくれた。現在は職場の病院に入院し、受診のため定期的に上京するという生活を続けている。今は後輩のスタッフも出産・復帰し子育て真っ最中であり、本来であれば私が助ける番なのにまた迷惑をかけてしまった。毎日慌ただしく生活をしていては、このように振り返ることもなかったと思う。今まで、私は自分ばかりが余裕もなく、家事も育児も何もかもしている気になっていた。入院してみて、それまでどれだけ家族に助けられていたか、改めてわかった。本当に感謝している。元気でいてくれる子どもたちもさらに成長した気がする。最近息子は手をつなぐことも躊躇うようになってきて、逆に寂しい気持ちになる。手がかかるのも一時であった。あの頃もっと抱きしめ手をつないであげればよかったと今になって思う。これから、支えてくれている周りの人々や家族のために、特に自分のせいで私が怪我をしたと思っている娘のためにも、早く復帰できるよう頑張り、恩返ししたいと思っている。



多くの人に支えられて

(有) 愛媛生活リハビリケア研究所 毛利 志保

【はじめに】

ある日の夕方。訪問に入った直後に携帯電話が鳴り響く。嫌な予感がし、利用者にお断りして携帯電話を見ると、娘の通う保育園からの着信で、娘が38度の発熱とのこと。頭の中でめまぐるしく業務対処を考える。同じ作業療法士の夫も工作中、実習指導のため職場を抜けられない。私もまだ訪問リハビリテーションの最中…。「すみません。夕方早目に迎えに行くので寝かせてもらえますか？(本当は早めなんて無理。娘、ごめん！頑張っ！)」

仕事が終わる結局いつも通りのお迎え時間。頭の中で明日の仕事のやりくりを考えながら帰途につく。

【私の仕事】

私は2歳の娘を育てながら、夫が開業した会社で訪問看護ステーションからの訪問リハビリテーションと居宅介護支援に従事している。また、会社役員として事務長や税理士との打ち合わせも行う。勤務は月曜日から金曜日で、祝祭日は通常通りの勤務である。

【会社の理解】

産後、期せずして仕事を始めたのは娘が生後3カ月の時。きっかけは夫が1ヵ月程股関節の手術で入院したためである。まだ現場での仕事には復帰していなかったが、会社の決算月であり私が代わりに行わなければいけない仕事も多くあり、娘を連れて出勤し、娘を事務員に預けることも度々あった。現場復帰後も祝祭日は会社に娘を連れて出勤し、事務員や手の空いているスタッフに面倒を見てもらうようお願いして訪問に出ていた。

このように会社の理解や協力があり、大変な時期を乗り切って仕事を再スタートすることができた。社内に先輩ママがいて、子連れでの社内勉強会参加や祝祭日の子連れ出勤も寛容に受け入れてくれる雰囲気があったことは非常にありがたかった。

【子育て支援サービスの利用】

思いもかけず早期の職場復帰となってしまう、娘が生後6カ月の時から2ヵ所の保育所で一時保育の利用を開始した。しかし、だんだんと仕事量が増え一時保育だけではやりくりがつかなくなってきた。今思えば

この時期が心身ともに最もつらい時期であり、娘にもたくさんの負担をかけていたと思う。認可保育園の申し込みをしたがすぐには入園できず、結局入園できたのは申し込みから4ヵ月後、娘が1歳になる月であった。その他に利用している子育て支援サービスがある。私たち夫婦の両親は遠方に居住していたり死去していたりして頼れる身内は近くにいない。そのため、先日シルバー人材センターが行っている「イクじいばあばママサービス」に登録した。祝祭日や病後、日曜日の研修の際などに自宅に来てもらい面倒をみてもらうつもりである。

このように、サービスを活用しながら子育てと仕事を両立させたいと思っている。「多くの人の力を借りながらの育児」になると思い、ご近所をはじめ、会社スタッフ・仕事先など多くの場所に娘を連れて行っている。そのおかげか、今のところ人見知りもなく、「イクじいばあばママサービス」の担当者との面接でもすぐに打ち解け、一安心しているところである。

【専門職として】

産前産後の休み中もさることながら、復帰後も不安を感じることが多い。以前のようなペースで仕事ができず、研修会への参加もままならない。また、引き受けていた県土会の仕事も次第に大変になってきていた。仕事と育児のバランスのとり方は人それぞれだと思う。私の場合は、会社以外での仕事量を減らし研修会参加は無理のない範囲にした。専門職である以上職場業務だけでは不安であるが、同じ作業療法士である夫から新しい情報を得ることや、社内での伝達講習で乗り切ろうと思っている。

不安も多いが、母という役割が作業療法士として仕事の幅や質に変化をもたらしたことは言うまでもない。知識や技術だけではない生活者としての役割が仕事の糧になるのは作業療法士ならではのところ。

【おわりに】

時々仕事と育児の狭間で息が詰まりそうになる時がある。そんな時は子どもの笑顔を見ると力がうまく抜けていく。気持ちのネジを少し緩めながら、でも手は抜かないように、仕事も育児も楽しみたいと思っている。



子育てを経験して

大阪さやま病院デイケアセンター 迫田 和恵

妊娠を報告して大阪府士会の手伝いから抜けさせてほしいとお願いしたとき、仕事と子育ての大先輩方はこう言ってくださった。「子育てはそのときしかできないけど、仕事は子どもが成人でもすればまた好きなのである。子育てほど自分が必要とされることは一生の中で他にないのよ。後悔しないように、子どもと存分に向き合うほうがいいよ」と。確かにそうだ、そうしようと心に決めた。でも産休中に早くも“専業主婦は耐えられない”と、自分の性質を悟ってしまったのだ。

それまでは精神科単科病院で部署を任されてまっしぐらにやってきていたので、復職してもすぐに気持ちの切り替えができず、子育てと仕事の配分が分からなくなってしまった。2年後には体調を崩しがちになっていき、2人目の出産の前に退職した。自宅と勤務先が遠かったことも1つの要因だったので、次の職場は思い切って近いところにしようと、自宅から車で10分以内という近さの今の職場を選び採用された。

子育てを経験して、観察の力が格段に上がったように感じた。“幼い子どもの体調の変化をいち早く見つけて対処すれば仕事を休まなくても済む”という、必要に迫られてのスキルアップだったのだが、これは仕事に大いに活かしていけるものであった。

育児中は時間の制限があるので、あれこれ多くにこだわらず優先順位をつけてやってみて、余力があったら自分のリフレッシュに当てるようにしてきた。子育てでも仕事も長く続けていくものだから、エネルギー源も必要なのである。素朴なりフレッシュ方法、例えば以前は昼寝、最近は観たいテレビ番組を観ること。放送時間に合わせて家事と仕事のやりくりができるようになった。

子どもが大きくなってきたらあまり手はかからない

が、目をかけねばならなくなる。小さい頃は保育所や放課後児童会（学童）の先生方の手を借りていたが、目をかけるのは親でないとできないことのように感じる。反抗期で引っ込めがちの我が子の手が、助けを求めて伸びてきたときには何かしらのエッセンスを渡せるようにと思っている。そのためもあって、この2、3年は早く仕事を切り上げることが多くなった。それまでは子どもの成長を喜びつつも、「もうちょっとしたら気楽に過ごせるかな？」なんて思って夫の協力に甘えて仕事を優先させたりしていたのだが、目をかけるほうが気持ちの上ではずっと大変で、自分の学生時代を思い起こしては親に感謝する日々だ。

私の親も高齢になり病院への継続通院が欠かせなくなった。時折入院もするので、兄弟の中で一番近くに住む私が必要なものを持っていくこともある。これまでも週に2回、子どもたちが実家に行って私の親の手伝い（ヘルパーさんができないようなこと）をしてきた。代わりにおやつを沢山食べさせてもらえるので、子どもにとっても悪くはない。今まで家族で実家の世話になってきたので、家族中で分担しているのである。負担に思うような頻度や内容だと続かないので、がんばり過ぎずに調整することが長続きのコツだと思う。

調整といえばこれも業務の中で大事なことであるが、精神科領域はスタッフの体調や力量に応じて活動を微調整する。これは対象者に余計な気遣いや遠慮をさせないために重要なことであるが、子育て世代にとって仕事のしやすさにも繋がる。また、作業療法だけでなく医療・福祉業界は女性が多いし、最近は“イクメン”も定着してきたため、時間の調整がしやすい職場も少なくない。育児、人生の経験を仕事に活かしてくれる仲間が増えるのを心待ちにしている。



支えとなった言葉

介護老人保健施設 辛夷園 下田 広美

【はじめに】

気が付けば、私の人生の半分は作業療法士として過ごした時間である。結婚、引越しと転職、出産と退職、子育て、再就職と色々なことがあり、そこには喜び、悩み、そして様々な出会いがあった。

【生活が変わること】

結婚して間もなく、私は主人の実家で暮らすことになった。私の実家からはるか300kmも離れたところである。それまで一人暮らしの経験がなかった私にとって、故郷を離れる、生活の場が変わるということが想像できなかった。それでも、新生活に向けて準備をしなくては、と思っていた時に大学の恩師の奥様に助言をいただいた。「まずは働く場所を探した方がいい。」その時の私は、生活に慣れることが一番であるから、新生活が落ち着いてから、就職活動をしようと思っていた。「知らない土地に行くからこそ、女の人はず、自分の居場所を作ることが大事。」その言葉に少し疑問を持ちつつ、住まいを移す前に就職活動を行い、希望の分野の仕事を見つけることができた。

実際に新しい生活が始まり、文化・習慣・言葉の違いに戸惑った。生活が変わり、そこに適応することは思っていたより大変で、新しい環境に身体が馴染んでいくのは時間がかかる作業だと気付いた。助言通り、自分の働く場があったことで私には居場所ができ、新しい環境に馴染み、生活していくことができた。患者さんは病気や事故により今までの生活を変えることを余儀なくされる。私は自ら新しい環境を選んだので状況は違うが、生活が変わるとはどういうことなのか、生活を再建していこうとする患者さんに対して、どのように関わっていけばいいのかを考え直す機会となった。

【子育てを通じて】

そして、私は出産を機に退職した。仕事がなくなるということに不安もあったが、やっと授かった命であり、子育てを楽しみたい気持ちが強かった。

子どもはおもちゃを手に持ち、口に入れ、確かめな

がら色々な遊びを覚えていく。コミュニケーションは言葉だけでなく、色々な表現で伝えようとする。知らない人と仲良くなるために急接近し、そして衝突し、仲間をつくっていく。子どもが成長していく過程で起こる様々な事象は、自分が勉強してきた作業療法と通じるものがあった。ひとは日々の中で様々な作業と関わり、暮らしが成り立っている。子育てはそんなことを見つめなおす機会となり、作業療法のおもしろさに気付くことができた。

そして子どもの保育園入園と時を同じくして、再就職の声をかけていただいた。

【子どもの成長】

朝、子どもを保育園に送っての出勤。時には早番の保育士より先に到着し、先生を待つこともあった。わが子は先生と一緒に朝礼にも参加をしていたと卒園式の時に教えてもらった。他の母親たちと比べると私は慌ただしい子育てをしていた。子どもに申し訳ない思いでいっぱいになることもあったが、保育士の先生が言ってくれた「子どもは頑張って働いているお母さんのことをちゃんと見ているんだよ。」との言葉に勇気づけられた。

子どもはいつしか私の背丈を超すぐらいに大きくなった。家族・友だち思いの優しい子に育ったと私は思う。

【おわりに】

百歳の対象者の訓練中、私が遠くから嫁にきた話をすると、「遠いところからよく来てくださった。お会いできて嬉しい。」と声をかけていただいた。心温まる言葉に嬉しくなった。

知らない土地に来て、この仕事を続けていたからこそ、出会うことができた方々、私を元気づけてくれた言葉の数々。これらは私が生きていく上での支えとなり、今度は私が恩返しをしていかななくてはならないと思っている。



当コラムは、子育て・介護等と仕事を両立している会員を紹介し、同じ環境にある人にエールを送る趣旨のもと掲載しております。産休・育休を取り、その後の職場復帰の際に感じる気おくれや、日々の作業療法の進化・変化に自身が対応できるかという不安を軽減することのできるようなコラムを目指しています。

母親作業療法学生

まった生協診療所ダイケア 高原 世津子

【作業療法士を志して】

結婚して4年、一向に妊娠の兆しがないために、作業療法を学ぼうと考えたのは、30歳になる直前であった。女性であり、家計への責任が少ないことも決断を後押ししてくれた。2月に入り願書を提出してすぐに、妊娠していることが判明した。何という皮肉。しかも、通院していた病院は、私が受験しようと願書を出した大学の附属病院であった。受験当日は、早産の危険があったため1週間の絶対安静を守った後の受診日であった。結局受験はできず、その年の10月に無事出産し、娘が2歳の時に受験し、入学した。出産に立ち会っておられた助産学の先生が、受験時の試験監督であった。

【作業療法学生時代】

2歳の子を抱えての学生生活はハードであった。最寄りの駅までは、重い教科書を自転車の前かごに積んで通い、1年以内にかごは破損した。その荷物に加え、月曜日の朝と土曜日の帰りは、娘の午睡用の布団を積んでいた。もちろん娘も。自転車さん、ご苦労さまである。娘が熱を出し何日も下がらなかった時は、大学を休まざるを得ず、焦った。その後、夫の転勤のため、大学は4年間休学した。復学への気持ちは少々萎えかけていたが、作業療法学への興味と、物理的にも経済的にも重かった教科書群が背中を押してくれた。「こんなに買ったのに、役に立てずにおかれようか」と、執念であった。

復学した時、娘は小学2年生になっていた。大学の担任の先生は自宅に近い実習先を配慮してくださり、今も感謝している。

皆さんもご存じのとおり、作業療法学生は学ばなければならないことがあまりにも多く、娘のことをあまり見てあげられなかったために、いつも、申し訳なさが頭から離れなかった。それでも、卒業式後の謝恩会の夜、午前様で帰宅した私を、夫と娘からのねぎらいの手紙が待っていた。うれし涙で締めくくった大学生活であった。

【作業療法士として】

その娘は、小学校で2度の転校を経験した。2回目の転校先に馴染めなかった、思春期に差し掛かる小学6年生の頃、飼っていたハムスターが死んでしまい、娘は「一緒に死んでしまいたい」とつぶやいた。娘に簡単な家事の手伝いを頼んだり、一緒に小さな作品を作ったり、知らず知らずのうちに作業療法的に接していた。作業療法士をしてきてよかったと思った。また、作業療法士としての目を通して、わが子を少しは客観的に捉えることもできたと思う。仕事上でも子育ての経験が役に立つことがあり、母親であることと、作業療法士であることが互いにより影響を与え合ってきたと思えることは多い。

しんどかったことも多かったけれども、その娘も今は結婚し、結婚式では「お母さんのような女性になりたい」と言ってくれ、フルタイムの仕事を持ち頑張っている。今となっては、しんどかったことは淡々と、楽しかったことは増幅して思い出される。

【皆さんに伝えたいこと】

私は作業療法士になる前、下着メーカーにデザイン職として勤務していた。作業療法士になる前に、高校の理科の先生をしていた人、臨床検査技師をしていた人も知っている。みんな、「作業療法の方が面白い」と言う。奥の深い職業であるだけに面白く、その分、しんどいこともある。臨機応変の工夫が要求される場面が多い仕事であるからこそ、実生活での工夫もできる。

結婚をしてから、あるいは母親となってから作業療法を学ぼうとすることは、もちろん本人の選択であり、学校側や実習施設には関係はない。それでも、学校の先生方や実習指導の皆様方に、母親学生のしんどさをちょっとだけイメージして、ほんの少しの配慮をしていただけることを、願う。



三度目の育休復帰をめざして

独立行政法人 国立病院機構 村山医療センター 高橋 晴奈

車椅子バスケットで出会った頸髄損傷の主人との間に小学1年、3歳、1歳の三姉妹の子どもがおり、現在育休中で来年春に復帰を予定している。

【不妊治療と仕事】

結婚後1年しても子どもができず、主人だけでなく自分も不妊症とわかり、お互いに慰め合いながらの通院が始まった。上司と他の作業療法スタッフに不妊治療のため休む日があることを話し理解していただいた。それでも生理周期と仕事の予定を照らし合わせ手帳とにらめっこし、休みがちになった自分に患者さんのご家族からクレームが来たこともあり、退職という選択肢も頭をよぎった。長女を授かったときは本当に救われる思いだった。

【初めての育休復帰】

娘は、入園後半年ほどはよく熱を出し保育園からの呼び出しが多く、毎週小児科に通っていた。休みがちな私に、理学療法士長から「自分にしかできない訓練じゃなくて、誰にでもできる訓練をしろ」と言われたときには目からうろこが落ちる思いだった。大それたテクニックを持っているわけではなかったが、私が突然休んでも他のスタッフが対応できるよう、また担当の患者さんが混乱しないよう訓練を単純化した。そして最低限代行してほしい訓練や自主トレメニューを一覧にして机の目立つところに置き、休んだときに他のスタッフに見てもらおうようにした。休み明けはいつもスタッフや患者さんから気遣いの言葉をいただき感謝でいっぱいだった。

C6レベルで完全四肢麻痺の主人は、日常生活ではほぼ自立し一般企業に勤務しているが、主に排泄のコントロールに介助を要す。夜中に、当時夜泣きのひどかった長女をやっと寝かしつけたと思ったら、今度は主人からの浣腸指令電話が携帯のバイブで私を呼んでおり、

ふらつきながらお座敷トイレへ向かうというような日々だった。一番手を抜けるのは家事で、今ではお掃除ロボットと洗濯乾燥機と食器洗浄機をお供に、家政婦を雇うよりは安上がりだろうと乱用している。

【出来ない自分をオープンに】

毎年人事異動のある職場で、気付けば私が一番古い作業療法士で、新人育成を求められる立場となった。しかし自分にゆとりがなく、二度目の復帰は単純に子どもが増えたことで朝30分夕方1時間削って時短勤務を利用した。もともとあった制度だが私がリハ科で初めての利用者だった。職場が経営改善に本腰を入れ始めた時期と重なり、私の取れない分の単位を誰が取っていると思っているのかと上司からの風当たりは強かったが、育児・家事・介護に時間を充てることができたことはとても助かり、私には必要不可欠な制度だった。

ただ作業療法士としての勉強不足は否めなかった。リコンディショニング目的のベテラン脳卒中患者さんを担当した時のこと。「『川平法』で治療してくださいよ。ご存知ないのですか?」と言われたときにはさっぱりわからず、恥じらいを捨て昼休みに後輩に素直に話した。皆丁寧にテキストやDVDなど紹介してくれ、夜な夜な勉強した。朝も夕方も時間の取れない自分に、作業療法部門内の会議や後輩たちが参加した研修の伝達講習などを昼休みに時間を割いてもらい、本当にありがたかった。

来年春、おそらく今までにない慌しさになるだろう。子どもが増えるたびに負担は増している。ただ子ども同士のほほえましいやりとりもあり、3人だから3倍の負担とは感じていない。こんな子どもたちに恵まれ、ねぎらってくれる主人もいる。その上、職を失うことなく、「帰りを待っています」と言ってくれる職場スタッフもあり、本当に幸せだ。いい再出発にしたい。



慌ただしくも幸せな日々

群馬県立小児医療センター 六本木 温子

【はじめに】

私は器用なタイプではない。複数のことを同時進行できないため、一度に抱え込むと全て中途半端に終わってしまう。そんな私でも、沢山の方に支えてもらいながら子育てと仕事をどうにか続けられている。実家に帰る度に母が「よくやっているね」と言うくらい、幼い頃から要領が悪いのだ。

【結婚と仕事】

作業療法士になりしばらく大学病院に勤務していたが、結婚を機に退職し群馬へ転居した。その後、養成校講師の仕事をいただいたが、元々勉強嫌いだった私は、講義資料を用意するのにとても時間がかかった。そのため、家庭に仕事を持ち帰ることも多く、家事もままならなかった。主人は何も言わずに家事を手伝ってくれていたのだが、その頃の私は、仕事も家事も『私がしなければならない』と思い詰めていて、要領の悪い自分に落胆し、主人に後ろめたさを感じていた。

【育休中に気付いたこと】

数年が経ち娘を授かり、1年間の育児休暇をいただいた。休暇前は仕事から離れ家庭のことに専念できればどんなに気持ちが楽になるだろうとワクワクしていた。育児は身体的に辛いことも多かったが、子どもの成長を見ていると、今まで感じたことがなかった感動や喜びを味わうことができた。でも、私は家事には喜びを見いだせない性格だということに気が付いた。友人たちは、家事を効率よくこなし、余った時間でお菓子作りや料理、子どものために編み物をしたり、家庭菜園などを楽しんでいるのに、私は興味が湧かなかった。そして何か物足りなさを感じて過ごしていた。娘が7ヶ月になった頃、数時間でもよいからと非常勤の仕事をしていただき、思い切って月2日、3時間だけの勤務から始めた。泣く子を姑に預け、後ろ髪をひかれなが

ら出勤していたが、患者さんやご家族のためにあれこれ支援を考え、患者さんに変化を与えられたりご家族から感謝をされた時に「私が求めていたことはこれだ」と、改めて作業療法士という仕事に喜びを感じた。また、少しの時間家庭から離れることで、子どもと過ごす時間がより大切に思え、あまり好きではない家事にも新たな気持ちで向かい合うことができた。

育児休暇後は教職に復帰したが、娘の体調不良で休むことが多く、周りの方にフォローをお願いしたり、仕事の量を調整していただいたりした。思うように仕事ができず周りに貢献できていないと感じて復職を後悔していた時、上司から「子どもにとって母親は1人しかいない。仕事は誰にだってできるのよ」と助言をいただき気持ちが救われた。そして職場、家庭とそれぞれ気持ちを切り替え、その場その場でできることをできる範囲でしていこうと前向きになれた。

【感謝の気持ち】

今年から小児専門病院で常勤職員としてお世話になっているが、毎日自分に言い聞かせている言葉がある。『感謝を忘れず何事も楽しむ。』これはこれまでの数々の失敗や周りの方の助言から学んだことであり、なかなか到達できない目標でもある。しかし以前より不器用な自分を素直に受け入れ、なるべく意地をはらずに周囲に助けを求めたり、手抜きを許してもらいながら何とか過ごしている。もっと美味しい料理を作ってあげたいけれど、時間がないから早くできるもので済ませる。もっと仕事の勉強をしたいと本を買ったけれど、子どもと一緒に寝てしまう。自分の志の低さに落ち込むことが多いのだが、思いがけない喜びや楽しみも味わっている。家庭と仕事、両立できているとは言いきれないデコボコした毎日だが、今がとても幸せだと感じている。



母は強しと言うけれど・・・

前橋市役所 こども課 高野 智美

【はじめに】

作業療法士8年目（現職に就いて5年目）の私にはもうすぐ3歳になる息子がいる。そして今、第二子を授かり産前休暇に入るまで残りわずかとなった。一人目の出産、育児、職場復帰を経た現在、我ながら出産前より成長したとを感じる部分もある。“女は守るべき存在（子ども）ができると強い力を発揮するもの”という意味で「女は弱し、されど母は強し」という名言名句があるが、自身に当てはめると精神的にも肉体的にも逞しくなった気がする。しかし、それは家族や職場などの周囲の支えがあってこそ発揮できるものだと感じる。

【現職に至るまで】

市役所へ入庁する前は医療機関のリハビリテーション科（身体障害領域の成人対象）に勤務していたが、結婚を機に群馬へ引っ越すことが決まり退職した。タイミング良く市役所の募集を見かけ、当って砕けろという気持ちで採用試験に申し込んだ。行政で働く作業療法士について漠然としたイメージしかなかったため、まさか自分が母子保健業務に携わることになるとは当時思ってもみなかった。「発達の勉強を真面目にしておけば良かった…」と学生時代を振り返り後悔した入庁当初が懐かしい。医療と行政の仕事内容の違いに悩んだ時期もあったが、今は発達のめざましい乳幼児期の子どもたちと毎日出会えることを貴重に感じ、その反面、責任感も強くなり締めながら楽しく仕事をしている。

【出産、育児、職場復帰】

息子を出産して、産後休暇と1年間の育児休暇を取り仕事へ復帰した。復帰当初は、息子が発熱して保育園から呼び出しの電話が鳴っては早退する日が続き、どうしても帰れない時は無理を言って仕事上の義父母にお迎えをお願いすることもあった。幼児期は呼び出されることが多いと覚悟していたが、ここまで頻繁だと職場に申し訳ない気持ちで一杯になった。しかし「待ってるから早く迎えに行っておいて」と言ってくれる上司の優しい一言に助けられた。病気に罹り息子が入院する事態にも職場の配慮があり、夫にも仕事を調

整してもらい夫婦交代で息子の傍に居てあげることができた。寝泊りする病院から出勤する道中、滞っている業務に戻れることへの安心感と、息子に対する後ろめたい気持ちが混ざり合い涙が込み上げてきた。しかし「ママおしごとがんばってね」と病室から見送ってくれる息子の笑顔に励まされ、その日の仕事に集中することができた。

【作業療法士の顔、母の顔】

コンサルテーションで保育園を訪問する機会が何度もある。園児たちが元気に遊んでいる姿を見ると、ふと息子のことを考えている母の私がいる。「今頃何してるのかな」「給食おかわりできたのかな」「どこでもドア」で覗きに行けたらなーなんて考えが頭をよぎる。同僚にバレたらきっと「仕事に集中！」と私に喝を入れるに違いない。ある日のコンサルテーションで父の日集会の場面を観察する機会があった。そこで年長児が父の仕事について「地球を守る仕事（清掃工場勤務らしい）をしています」と胸を張って堂々と発表していた。その時も私の脳裏では「息子は私の仕事を何と言ってくれるだろうか」と想像を膨らませるあまり、一瞬ニヤけてしまった母の私があった。息子が大きくなった頃に尋ねてみるのが今から楽しみである。

【おわりに】

こうして振り返ってみると、息子の存在、夫や義父母の協力、職場の理解といった周囲の支えこそが仕事へのエネルギー源となり、同時に母としての役割を担う活力になっていると感じる。普段の相談業務でも、私の育児経験が相談に役立ったり、逆にお子さんや保護者から教えていただくことも多くある。母は強しというけれど、一人で全てを抱え込まずに周囲にどんどん頼ろうと思える性格が丁度良いのかもしれない。

これから二人目を出産して再び職場復帰することを想像すると、毎日バタバタと奮闘する姿が目浮かぶ。周囲に甘えて上手に息抜きしながら、作業療法士としても母としても少しずつ成長していきたいと思っている。



とある一日、わたしの場合。

宇都宮西ヶ丘病院 亀山 朋子

アラームの振動で目が覚めた。ごそごそと枕元に手を伸ばし、携帯電話で時間を確認する。あっという間に朝はやってくる。

わたしの両脇では子どもたちがすうすうと寝息をたてている。6歳の娘は小さく丸くなって、3歳の息子は布団からはみ出している。

しばしタイミングを図る。音を立てないように、気づかれないように、そおっと布団から抜け出す。音を立てないのは、子どもを起こさないようにとの気遣いだけではない。朝の、子どもたちが起きるまでの一ほんの少しだけ—自分の時間が必要なのだ。世間のママさんとは比べものにはならない程小さな早起きだが、自分の支度をし、メールを確認したり本を読んだりするだけで満ち足り、余裕が生まれる。

赤ちゃんと呼ばれる年齢はとうに過ぎた子どもたちではあるが、朝は手がかかる。お母さん、もう少し一緒に寝て。お着替えいやだ。ご飯食べさせて。何を言ってもいやいやと泣く日もある。子どもは自分の思い通りにならないのはわかっているが、時間が気になり途方に暮れてしまう。焦ると余計状況を悪くするので、余裕は大切だ。

キッチンからは、食器を扱う音や米を研ぐ音が聞こえる。夫はわたしよりずっと早く起きる。子どもが生まれてからは家事全般夫に頼りきりだ。わたしも夫も実家が県外なため、身近に頼るひと助けてくれるひともない。だからこそ、あたり前のように保育園での保育はなくてはならないし、子どものことも家事も夫婦ふたりで力を合わせこなしていくしかない。

おかあさん、と二階から声がする。わたしだけの時間は終わり、バタバタと慌ただしい朝の時間が始まる。

保育園に送り、子どもたちに行ってきますのあいさつをする。手を振り、ほかの大勢の子どもたちの輪に入っていく子どもたちを目で追いながら、余所のママ

さんと同じく小走りに車に乗り込む。ついさっきまで子どものことばかりだったのに、車を発進させる頃にはすっかり仕事モードに切り替わっている。今日の業務を思い返し効率よく組み立てる。

中途半端に仕事をし、育児に関する権利ばかり振りかざすことはしたくない。子どもが熱を出せば当然仕事を休まなければならないが、そのしわ寄せは、まだ子どもを産んでいない若手や子育てを終えた先輩に行くのだ。お大事に、などとやさしい言葉をかけてくれる仲間も少なからずいるが、そこに平気で甘えることはしたくない。業務を肩代わりしてくれたことへの恩は仕事で返すしかない。だからこそ仕事のときは仕事に集中し、病院に仲間をしっかり貢献しないとイケないと思っている。

仕事にしっかりと向き合えば悩みは生まれる。医療や支援の仕方は日々進歩している中、自分の経験論だけで物事を進めるのは何とも説得力がない。子どもには寂しい思いをさせることもあるが、夫の理解もあり、仕事のため自分のために仕事が終わった後で研修に参加することもあるし、仙台や東京などに泊まりがけで勉強しに行くこともある。家からも職場からも離れ、学び、交流することで世界は広がり、そこには妻でも母でもないわたしが存在する。取り残されて卑屈に、または無関心になるより、刺激に飛び込んで新人に戻るのもまた良いものだ。

仕事を終え保育園へ向かう。教室のガラス越しに子どもたちの様子を眺める。わたしの存在に気づき、笑顔でそして急いで帰る準備をする我が子を見たときには朝とは逆に仕事はすっかり頭からなくなっている。

今日一日の報告をふたりが同時に話すのを聞きながら、離れていた時間を取り戻していく。布団の中で明日保育園？と聞かれ、そう、今日は水曜日だからあと二日すればお休みだよ。がんばろうね。子どもたちにそして自分に言い聞かせながら眠りにおちていく。



私の健康の秘訣

宮城県立精神医療センター 酒井 道代

<自己紹介>

私は、15年目の作業療法士であり、14年目の妻であり、10年目の母である。今回はせっかくの機会をいただいたので、（15年目の作業療法士であり、14年目の夫であり、10年目の父である）夫には悪いが、妻としてではなく、自分にとっての「作業療法士」と「母」というそれぞれの役割について考えてみたいと思う。

<結婚して>

作業療法士として働き始めて2年目の春に入籍した私たちは、仕事中心の生活をしばらく送っていた。まだまだ、作業療法士としての仕事に四苦八苦の状況で、当たり前のように家に仕事を持ち帰っていた。頭から仕事が切り離せないことも多く、そのせいかよく風邪をひいていた。もちろん、楽しい時間もありましたが今回は割愛。

<出産、保育士さんたちとの出会い>

それから数年経ち、子供が欲しいと考えつつもすぐには難しく、2人で家を建ててみたら、猫が2匹、新しい家族としてやってきた。その子たちが連れてきたのか、1人目の長女が誕生。1人目の時は、仕事の楽しさと今の職場の役割を失うのではないかという勝手な不安もあり、育休は取らず、産休（産前産後8週）だけで復帰した。復帰してすぐは、実母と職場の保育室の力を借り、子供が1歳になってからは自宅近くの認定保育園を使いながら、仕事と育児を必死で行っていた。その2年半後、長男が誕生。このときは、1人目で経験している保育園を使いながらの育児になんら不安がなかったこと、育児の楽しさもあり勢いがないと職場に復帰できないような気もして、1人目と同じように産休だけで復帰した。

話は戻るが、長女を保育園に預け始めたころは、泣かれると母親として“これでいいのかな…”という迷いも正直あった。ただ、自分は職場に着けば作業療法士としての顔になり、仕事が終わって保育園に着けば自然と母の顔になっていた。また、私の育児の中でとても幸せだったことは、素敵な保育士さんたちとの出会いだ。子供たち1人1人の特徴をしっかりとらえての安心できる対応。保育園に子供たちを迎えに行き、

顔を見るとその日1日、楽しかったのがよく分かる。送迎のちょっとした時間に、子供たちの様子で気になることを相談することができ、子供たちの良いところをたくさん見つけてくれる保育士さんたちに毎日感謝の気持ちで一杯だった。昨年度末、そんな私の9年間の保育園生活が終わり、子供が保育園を卒業して、母である自分の方がやっていけるのかと不安になったくらいだ。

<子供たちが小学生になって>

今年、甘えっ子で慎重派の長男が小学校に入学した。新しい環境になじむまで時間がかかるだろうな…と心配したが、親の心配をよそに立派にやっている様子を聞き（私がいると甘えっ子になるので、話に聞くことしかできないが）、“保育園生活の賜物”と感じる。生後2か月から集団生活を送っているの、集団に強い。保育園でかかるもの（感染症）全てにかかっているの、学校を休まない。喘息発作で運ばれ入院した人とは思えない元気でである。

長女は4年生。生まれ持ったポジティブさと行動力で、1人で勝手にやりたいことを見つけ、やっている。今は学校のブラスバンドに所属しトランペットに夢中である。

この姉弟の性格の違いも育児をしておもしろくて仕方ない。娘がアイディアを出し、息子が計画を立てて2人で実行したらおっきなことできるんじゃない！と親ばかりである。

<健康の秘訣>

はじめに挙げたように、自分には3つ（厳密には娘と姉の役割も入れて5つ）の顔がある。その中でも、作業療法士と母の役割を1日の中でスッと切り替えて遂行できていることが、私の健康の秘訣である。それは仕事と育児、両方がそれぞれにある私のストレス発散になっているから。そしてこの経験は作業療法士としての対象者支援にも大いに役立っている。“私に育児がなかったら、未だによく風邪をひいていただろうな…”と時々思いながら、今の私の生活を支えてくれている人たちに感謝する日々である。



等身大の自分

東北保健医療専門学校 淀川 裕美

ふと目を覚ます。今日もまたこの時間だ。22時になると私は決まって目が覚めるのだ。私の両脇で0歳と2歳の女の子が驚くほど同じ表情を浮かべてグッスリ眠っている。眠っている間は天使のようなこの娘たちも、一たび物音に気付こうものなら、状況は一変することを最近になって思い知らされたのもこの時間だ。毎日繰り返しているはずの、娘たちへの応戦に私は7割5分の確率で黒星を喫している。そもそも、娘たちを寝かしつけながら、自分が先に気持ちよく眠ってしまっている時点で黒星も何もあったものではないのかもしれない。こんな自分に呆れつつも、平和な毎日を感じ温かい気持ちにもなれるようになった。なれるようになったというのは、かつての私はこうではなかったからだ。まさか私が結婚をして出産までするとは、と私を知る多くの知人は皆驚いていた。当然である。そんな自分に私自身が一番驚いたのだから。

とにかく走り続けること、その一言に形容されるような女性、忙しくストイックな私がかつては確かに存在した。当時は「私は結婚なんてしない、子供もきつと産まない」などと殺伐とした言葉を吐いたりもした。「うちの娘は何が憎くてあんなことを言うのだろう」と、母は涙しながら親戚に愚痴を言っていたことを後で聞かされたりもした。言うまでもないが、特別憎いものなど何もなかった。限界ギリギリまで一所懸命頑張る自分が誇らしく、走り続けることが私の心のよりどころとなっていた。そんな私が、第1子出産を機に産前産後と育児休暇により1年近くの長期休暇を頂くには、自分自身のアイデンティティが揺らぐような違和感と不安に襲われた。「職場の上司にどう報告しようか」「迷惑をかけてしまうことになる、今まで必死に積み上げてきた信頼関係も崩れてしまうのではないか」考えるほど悲観してしまう。悲観するほど報告のタイミング

が計れない。緊張もピークに達したところで上司に報告をすると、今までの心配が跡形もなく解消された。周囲の温かいサポートが私を少しずつ妊婦へ、そして母へと導いてくれたように思う。今までは全力疾走をすることが私の使命であり長所でもあると信じていたが、一度周りを見渡しながらかゆく歩むことも有意義であると感じ始めた。今まで耳を傾けたことがなかった育児に関連する情報にも興味を持ち、先輩ママさんたちにも自ら声をかけることが増えた。限られた時間の中でできる限りの仕事を行おうと、どの人にも適度な緊張感と母らしいゆとりがあった。周りにいる人を信頼し、もっとじっくりと関わっていくようにしたいとも感じた。あっけなく自分の価値観が変わっていくことに今度は不安を感じなかった。むしろ今までに出会えなかった自分に遭遇し、新鮮に受け入れられた。子供が保育園に行くようになると今度は、我が子を他人に預けて仕事に向かう自分に、一抹の非情さを感じ「これで良いのか？」と自問自答することもあった。あつという間に毎日が展開する中で、娘たちも成長していく姿を目の当たりにすると、保育園でお世話になるおかげで私にも娘にも大切な出会いがあり、かけがえない時間を過ごせていることを実感した。

私はこれからも、一つひとつの出来事に不安を感じ苦悩をするが、だからこそ、等身大の自分に出会い、周りの温かさに触れることができるのだと思う。これからは、私も周りに温かさを提供できる、ゆとりある女性でありたいとも思う。育児をすることで私の心に等身大の自分に立ち返るだけのゆとりが生まれた。同じように不安を感じる方には「私も何とかやっているよ」と、声をかけてあげたい。周りの思いやりが、私をじっくり歩ませる原動力になっている。



私たちも成長している

東北保健医療専門学校 稲垣 陽子

「…そして、家族を育む発達課題に突入されたあなたに、祝福とエールを純音で送ります」

【私の習慣】

よい学生ではなかった。作業療法をほぼ知らずに入学し、不真面目なこともあった。しかし、知らないことを先生や同期、対象者から学ぶことは楽しく、作業療法の世界に魅力を感じた。中でも私の経験や日々考えていることも、対象者の作業療法に活かされるのだと気付かされた時、すっかりとはまりこんでしまった。それからさまざまな経験をする度に、その意味を考えることが習慣になり、ひとりでも複数でもお酒を楽しむという趣味に、それも趣味として加わった。仕事をしながら、自分と作業療法のために時間を調整して使い、住み慣れた土地でよく見知った人々に支えられながら、すいぶん自由に過ごさせてもらっていた。

【環境と習慣の変化】

職場が九州となった時、初めて大きく変化した環境の中で刺激を受け、試行錯誤を繰り返しながら学んだ。趣味の「考えること」を積み重ね、自分の時間を調整しながら仕事をし、楽しんだ。そんな中、夫と出会い、子を授かると同時に退職することとなり、しかも東北の行ったことのない地に移り住むこととなった。上司や同僚に多大な迷惑をかけてしまったが、深い祝福で送り出していただいたことをずっと感謝している。

妊娠中は見知らぬ地で無職。友人も少なく、夫にすいぶん支えてもらった。勤労者という役割やつながりのない自分というのは心細く、社会から切り離された気がした。そのうち子が生まれ、毎日変化するわが子を見ながら、成長していく人間に大きな喜びを得ながら感動をしていた。しかし、時間軸は完全に子中心となり、夫婦共に自分主体で調整できる時間はほぼない。社会から切り離されたような心細さと、習慣と違う時間の過ごし方で、私は滅入ってもいた気がする。

【シフトチェンジ】

私は、わが子をずっと見ていたい気持ちと社会から疎遠な気分との狭間でゆらゆら揺れながら、出産報告のメールをしていた。そんな中、学生時代からお世話になっている先生からいただいた返信が文頭の言葉である。「純音」というのは、子の名前に「音」が含まれていることにひっかけた粋な言葉選びであるが、このメールに私ははっとした。日々、子が生き生きと発達していることに感動をしているのに、自分も同じく発達していることに何故か気が付いていなかったのだ。考えることが趣味だったのに、自分のことを考えることをいつの間にかやめ、直面しているこの感情や日々起こることに振り回されていた。「そうだった、私もわが子と同じく、まだ発達の階段を登っているのだ」と感じた瞬間に、目の前が広く開けた気がした。今しかない子育ての瞬間を、あれこれと考えをめぐらせながら楽しまない手はないと感じ、短い文面が確かに私の気持ちを強く前に向けてくれた。

【成長する私】

このシフトチェンジから、驚くほど気持ちが変わり、子育てに専念した1年間も楽しかった。現職場で復職する前にブランクへの不安に襲われたことがあったが、困難も必ずあるだろうがそれも課題なのだろうと感じ、不安よりも越えるためにはどうしようかと前向きだった。実際のところはひとりで越えられるわけではなく、現職場だけではなく夫の職場の協力のもと、現在は仕事と子育てをしている。子は元気溢れる4歳になったが自分軸で時間を使いにくいことは変わらず、時間の使い方の習慣を変えることに苦労しているが、それもまた私の次の課題なのだろう。

自分自身の捉え方一つで、私は大きく変わることができた。私と同じような気持ちの中でもがく人がもしいるならば、私もまた、祝福とエールを送りたい。私たちも成長しているのだからと。



いつも上機嫌

湯布院病院 佐藤 友美

【自己紹介】

作業療法士になって16年。臨床実習から作業療法に夢中になり、その熱は冷めぬまま気づけば年月が経っている。独身の頃は、自分が子どもを持ちながら仕事をすることは全く想像していなかった。そんな私が、今は夫と二人の子どもと4人で暮らし、悪戦苦闘しながら日々をつないでいる。

【母になって】

子どもを持てば、自然と母になり、仕事よりも家庭を大事にするようになっていた。ところが自分の価値観は、そう簡単に変わらなかった。1年の育児休暇の間は、取り残されたような気分になり、産後のホルモンバランスのせいで抑うつ気味だった。そもそも家にじっとしていることが苦手な私は、赤ちゃん和二人きりであることは修行のようだった。職場に復帰した時は、やっと外に出られると張り切っていた。しかし、バリバリと働く同僚が輝いて見え、自分が熱中して仕事ができないことにストレスを感じた。子どもの夜泣きや保育園の通い始めに付きものの度重なる発熱で思うように出勤できず、睡眠不足が続き、体重まで落ちてしまった。バランスを取ろうと必死で、今思えばいつも不機嫌な母だった。

【上機嫌な母でいるために】

自分で面白くない状況を作っていることを、やんわりと夫に指摘されて気が付いた。幸せになるために生きているのだからと、負のスパイラルから思考を切り替える作戦に出た。とにかく上機嫌な母になろうと意識した。

●いい加減が好い加減

これは、先輩ママから教えてもらい心がけるようになった言葉だ。よく考えると、私はいつも「完全な母」を目指してしまっていた。例えば、“自宅を出るときは部屋の中は整い、台所に汚れた食器は残っていない”、“一汁三菜を用意しなければいけない”などである。こういう思い込みは捨てることにした。スーパー主婦に

は憧れるが、多少できていなくても致命的なことはいない。腹をくくると、子どもと向き合う時間を作ることができ、朝から叱り飛ばしながら子どもたちと家を出ることが減った。

●感謝して甘える

夫と両親には、とにかく甘えることにした（両家の両親がそばにいるのに、甘えるのは負けのような気がしていた）。休日の出勤や夜の会議、出張で私がいなくても、守ってくれる人がいれば子どもたちは楽しくしている。むしろ多くの人に育ててもらえ、子どもにとっては幸せなことで理解している。職場には、急な休みで迷惑をかけることが多く、申し訳ない気持ちになるが甘えさせてもらっている。その分出勤したときは全力投球している。感謝の気持ちを忘れずに甘えることで、ずいぶん身が軽くなった。

●子どもとの時間を満喫する

家に帰っても頭を切り替えられず、いつも仕事のことを考えるクセがあり、これは治らないとあきらめている。でも、子どもと遊んだり、絵本を読み聞かせたりするときは、集中して楽しむようにした。日々の暮らしそのものを楽しむことも人生の大事な部分。作業バランスをとることの意味を肌で感じることで、

●笑顔であっけらかんとしている

やたらと深刻に考えるのをやめた。あっけらかんとしていること、口角を上げて笑っていることで、不思議と上機嫌になってくる。上機嫌でいると、夫も子どもも上機嫌になるからおもしろい。

【働く母のみなさんへ】

家庭と仕事の両立に悩んでいたとき、偶然中村会長に相談させていただく機会があった。「とにかく続けてごらん。見えてくるから」という言葉をいただいた。今子育て世代にある作業療法士の女子たちは日本の2025年問題を支える貴重な人材になると私は確信している。日々の大変さを笑い飛ばせる上機嫌な母となり、家庭を明るくし、社会も明るくしていこう！



やはり私は作業療法が好き

社会医療法人清和会 西川病院 篠崎 亜由美

私はもうすぐ39回目の誕生日を迎える。30代最後の1年になると思うと、30代をどう過ごしてきたか、そしてこの1年をどう過ごそうかと考えてしまう。

【30代を振り返ると】

現在の課長といういわゆる管理職に就いたのは31歳の時であった。当時は独身で、仕事にも研究にも時間を自由に使うことができた。作業療法士としてもまだまだ発展途上なうえに、管理職としての職務もなんとか果たそうと終業後もたびたび病院に残り、また学会や研修会にもできる限り参加した。時間的にもそうすることが許されていた。その後夫と出会い、結婚、妊娠、出産を経験した。仕事と慣れない家事育児の両立だけでも悪戦苦闘していたにもかかわらず、長年抱いていた夢を叶えたかった私は、娘が1歳の時に社会人入学で大学院へ進学した。20代で修士課程を修了したが、自分の作業療法のエビデンスを更に追求したい、いつかは博士課程に進みたいという夢をずっと抱いていた。娘は保育園に行くようになったとは言えまだ手がかかる年齢。大学院へ進学する時期がこれでよかったのかと正直今でも思うことがある。はやく論文を完成させて、自分が決意した時がベストなタイミングであったと思いたい。

【奮闘の日々～やはり作業療法が好き】

仕事と家事育児に加え、学生となった私は、一日24時間という限られた時間をどのように使うか日々奮闘している。大学院での研究も計画的に進められず、指導教授のO先生にもご迷惑をおかけしてばかりである。作業療法士や管理職としての仕事も、医療を取り巻く環境の変化に伴い年々複雑化し仕事量は増大、質の向上も求められる。当然日々の研鑽が必要となり、日本

作業療法学会に参加することも当たり前のように思っていた。ところが出産後は小さい娘を残し全国学会へ行くことも難しい。私の住む島根県から学会や研修会に参加するには移動だけで半日以上かかることが多く、連泊も必要になるからである。しかし去年は国内でWFOT大会がある大変貴重なチャンス。なんとか参加できないかと思っていたところ、夫に参加すべきと背中を押され横浜へ。家族の協力も得て5年ぶりに学会参加、そしてポスター発表をすることができた。全国の（去年は世界の）作業療法士が集う学会は楽しく、やはり私は作業療法が好きだと思った。

【周囲のサポートのもとに】

私の30代。管理職に就き、仕事に対する責務にも変化があった。その後の結婚・出産で、妻となり、母となり、生活そのものが大きく変わった。それに加え大学院進学。自分で決めたこととは言え、思うようにことが進められない状況に「もう続けられないかもしれない…」とつい弱音が出る日々。そんな私を、医師である夫は多忙にもかかわらず、よく理解しサポートしてくれ、ありがたい。現在4歳の娘は毎日訊いてくる。「お母さんはさんだいめ（三代目JSB）の中でだれが好き？」と。ただ時々「お母さんは病院で何のお仕事をしているの？」と尋ねてくる。そんな娘に、お母さんのお仕事は作業療法士だよ、お母さんは作業療法というお仕事が好きだよと伝えたい。仕事と家庭と学業と、うまく両立しているとはとても言い難い状況ではあるが、日々奮闘しながら自分なりに向き合うことで、娘にも何かを伝えることができればと思う。そしてこの日常は、家族、職場の上司・同僚、友人など様々なサポートの上に成り立っている。30代最後の1年、感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたい。



悩みは尽きませんが…

広島大学大学院医歯薬保健学研究院 金子 史子

我が家は小4の息子と小1の娘、夫と私の4人家族である。私が現在の仕事に就いてもう12年目になるが、入職して間もない時期に長男を妊娠していることに気付いた。以来、私の葛藤の日々が始まった。長男はアレルギーもひどく、体質的にあまり丈夫ではなく、早くに職場復帰をすることに対して不安は強かったのだが、入職したばかりで育休をとることへの申し訳なさや職場に迷惑をかけないようにという気持ちでいっばいで、6か月で職場復帰した。保育園のお迎えはほとんどいつも一番最後だった。ある日、お迎えに行ったとき、長男が私を見つけた瞬間、ぱあっと顔が明るくなり、嬉しそうにこちらにハイハイして近寄ってきたのだが、途中で、ふと目をそらし、くると方向転換をして他所に行ってしまった。その時のショックは今でも忘れられない。

そんなことがあったから、2人目を授かった時、職場からは遠くなるが私の実家の隣に引っ越すことに決めた。祖父母に保育園のお迎えをしてもらい、私か主人が帰宅するまでは、実家で子どもたちを預かってもらうことにした。遅くまで保育園に預けっぱなしにするよりは、祖父母と家でゆっくり過ごす方が寂しい思いをさせないで済むだろうと考えてのことである。そして、今でも、小学校から帰ってから私たちが帰宅するまでの間、実家で面倒を見てもらっている。そんな両親と夫の協力があるおかげで、なんとか仕事を続けているが、子育てと仕事を両立できているなんて言えるような状況ではない。

朝は子どもたちを追い立てるようにして学校に送り出し、夜もまた、早く寝なさいとベッドに追い立てる日々。休みの日はなるべく子ども中心に考えて過ごしているつもりではあるが、それでも子どもたちと十分に向き合う時間をとれているとは言い難く、家事もともにできていないような生活をこのまま続けていて

いいのだろうかといつも葛藤している。つい先日も、娘から「ほかの子のママは学校から帰ったら家におるのに、なんでママはおらんのか?」と泣かれ、グラグラと心が揺れた。

だけど、迷ったり、葛藤するからこそ、自分にとっての仕事の意味や、子どもや家族との関係を見つめ直すことにつながっているとも思う。私にとって仕事を通して得られた人との繋がりも、子どもを通じて出会えた人との繋がりも、どちらもかけがえのないものになっている。その人たちとの出会いや繋がりのおかげで、私の世界は随分と広がり、成長させてもらったと思う。また、葛藤するなかで感じているのは、子どもはいろんな人に育ててもらった方がいいということ。私が掛りきりでない分、子どもたちは祖父母をはじめ、いろんな人に可愛がってもらっている。親だけでなく、いろんな人が関わってくれた方が、きっと多様な価値観を受け入れることができる人間になってくれるはず、と希望も込めて信じている。

とはいえ、七十を過ぎた私の両親は、今のところは健在だが、さすがに体力の衰えも見え始めている。このままいつまでも両親に頼ってばかりではいけないし、両親に何かあれば仕事を続けられないかもしれないという危機感も感じている。以前は、悩みの種は子どものことと仕事のことを中心だったが、最近は、両親のことや自分自身の健康のことも気になってきた。時とともに中身は変化していくが、悩みは尽きないな…とつくづく思う。先々のことを考えると不安は増すばかりだが、とりあえず今は、支えてくれている人たちのためにも、今できることを精一杯やろうという気持ちで日々を過ごしている。そしていつか、今度は私が何らかの形で働くお母さんの支えになれるといいなと思う。



子連れ学会時々子なし

広島国際大学 平澤 玲

10年前、最初の育児は初めての土地、夫婦二人きりでスタートした。当然、職場のつても全くなき、一からの職探しをいつから始めるべきかもわからなかった。

生まれたばかりの娘はまるで宇宙人だ。何時間見ても飽きないほどかわいいが、同時に私自身の時間は羽の生えた鳥みたいにどこか遠くに飛んでいった。パパ1年生の夫は、優しいが恐ろしく心配性だった。ちょっとしたことですぐ病院に連れて行けと言う。大丈夫だと言い切る自信もなく、病院に連れて行ったら失笑されて帰ってくる。話し相手が欲しくて、変な宗教の集会に連れ込まれたこともあった。

【子連れ学会 国内編】

何もかも自分のコントロールの外に行ってしまった生活を取り戻したくて、子連れでの学会参加を決めた。

乗り換え5回、所要時間5時間強の道のりを当時4ヶ月の娘を連れて新幹線で行くつもりだった。心配性の夫がそんなことを許すはずもなく、結局、夫が車で同行した。片道9時間の道中にはまだ伝説となる過酷な旅で、その後しばらくその話は私のわがままを黙らせる夫の印籠となった。

社会から取り残される不安。子育て中の身だから、尚のこと、繋がっていたいと思うのか。次年度も子連れで学会参加を決めた。そこで何を学んだかな。あまり覚えていない。行ったこと、ただそれだけで安心してたのかもしれない。

【子連れ学会 国外編】

その後、仕事を再開したものの二人目の妊娠出産を経て再び退職。そんな折にお誘いを受けた今度の学会は、スペイン！子は4歳と1歳。さて、どうする？

姑に同行をお願いし、行くことを決めた。子供のパスポート作んなきゃ！おむつはどうする？ベビーカー持っていく？観光どうする？（←ほとんどこれでしょ）

ホテルに着いたその夜。次女が39度越えの熱を出した。旅先での長女の毎日を姑に託し、次女と二人でホ

テルに缶詰め。ポスター発表の日だけ、学会会場に行った。娘の熱は下がらない。巷では新型インフルエンザが世界的に流行していた。まさか？保険会社に連絡して小児の救急病院を紹介してもらい、スペイン語の辞書から、高熱があります』を探し出してメモ。カタカナでふりがなをふって、英語すら通じないタクシーの運転手と格闘して病院に到着。検査の結果、インフルエンザは陰性だったが、検査後48時間の入院を余儀なくされる。

学会参加も、観光も全くできなかったこの旅。いつかスペイン、リベンジしよう！我が家の合言葉だが、次女の付き添いのため全く一緒にいらなかった長女。実はスペインにはもう二度と行きたくないらしい。

【そして子なし学会】

2年後、今度はオーストラリア。子は6歳と3歳。散々な目に遭わせてしまった姑にもう同行は頼めない。私は実家の母に泣きついた。一緒に行ってくれ、と頼む私に母は、「置いていけばいいじゃない。」置いてく？選択肢になかった。「置いて行ったら子供たちが不安だろうし。」と言うと母は一言「それは、あなたの不安でしょ」そう言った。

子供達を実家に置いていくことに決め、今までになく念入りに準備した。子を置いてまで行く学会、うしろめたさを何とか払拭したい、そんな心持ちだった。結果、旅は充実したものになった。帰国後しばらく、子供達は私の傍から離れなくなった。「お母さんどこ行くの？」事あるごとに聞く。「大丈夫、オーストラリアじゃないよ。トイレだよ。」

子育て中は、思い通りに働けなかったり勉強できなかったり。焦りや不安は次々やってくる。そんな自分の不安を時に子に押し付け、時にごまかし、迷いながらやってきた。どうするのが正解かは今でもわからない。これからは悩みながら、何とか折り合いを付けながらやっていくのだと思う。



かけがえないもの

医療法人) 孝生会 津森医院デイケアセンター 蔵 奈津子

ふと気が付けば、母になり 11 年、作業療法士となり 13 年が経った。2 人の子どもたちも小学生。自分のことが自分でできるようになり、随分楽になった。子どもたちがまだ小さかった頃を少し思い返してみた。

【私の育児】

慣れない土地での生活、夫は仕事が忙しく、また両親も遠く離れている上に共働き、身近に誰も頼れる人がいない環境だった。初めての育児、授乳で寝不足の日々、誰とも話すことのない日が続いた。家で四六時中子どもと一緒に、子ども中心の毎日が重くなり、徐々に自己憐憫を抱くようになった。このままでは子どもも私もいけない、と思い復帰することを考え始めた。周囲の「今しかないこの時を一緒にいてあげたらいいのに」という声を聞き流し、無理のない範囲でと、働き始めた。まだ自分の足で立つことのできない、泣きじゃくる子どもに手を振り職場へ向かった。一步踏み出したことで子どもは母親と 2 人だけの世界から出て、保育所で先生や友達と多くのことを経験し、逞しく育った。子育てをしながら働くことで一番困ったのが、子どもが体調を崩した時だ。職場に電話が入ると、残りの仕事に目途をつけて急いで迎えに行った。熱が下がり、やむを得ず仕事を休むこともあったし、どうにもならない時には病後児保育を利用した。

子どもが 2 人になってからは、さらに毎日が慌ただしくなり、本当に大変だった。朝起きてから夜自分が寝るまで、常に動いていた。毎日やらなければならないことをただこなすという日々。とにかく「無我夢中」だった。夕食の時、子どもが保育所での出来事を嬉しそうに話してくれるのを聞き、新しく習ったという手遊びや歌を披露してくれる、そして夜一緒にお風呂に入る。忙しい毎日の中での、何より大切なひとときだ。心身ともに疲れきってしまったとき、子どもが保育所で書いたという手紙や絵、折り紙に励まされた。子ど

もの成長は本当に早い。

【私の職場】

現職場に至るまで、私はいくつか職場が変わっている。そのすべてにおいて、子どもを抱えて女性が働くということに理解があった。妊娠中、悪阻が酷く、思うように動けなかった時、仕事の内容を調整してもらった。急な発熱で子どもが体調を崩したときにはフォローしてもらった。「仕事の変わりはできるけど、母親の変わりはできないから。子どもがしんどいときぐらい、そばにいてあげて」と温かい声をかけてもらった。周囲の理解、困ったときはお互い様というサポート体制があったからこそ、私は今まで働き続けることができた。

【私を取り巻く人たち】

仕事で助けてくれる上司や同僚、他職種のスタッフ、私のつまらない愚痴を聞いて笑い飛ばしてくれる友人たち。子どもを通じて知り合うことができた先輩ママたち、安心して働くことができるようにと子どもに親身になって接してくれた保育所の先生方、相談にのってくれる小学校の担任の先生。そして親戚や家族。色々な場面で、たくさんの人に支えられて、今がある。感謝という言葉しか出てこない。

【最後に】

私と同じように、たくさんの思いを抱いて、一生懸命に働くお母さんたち。忙しく慌ただしい今のこの日々も、いつかきっと懐かしく思うときがくると思う。そのときまで、一緒に頑張ろう。そして私は今、新たに次の一步を踏み出そうとしている。これからもかけがえないものを大切にしながら、一人の人として私らしく前を向いて歩んでいきたい。



仕事と育児と息抜きと…

多摩リハビリテーション学院 鎌田 小百合

現在、夫ともうすぐ4歳になる息子との三人暮らし。生活は出産前からいろいろと変化し、いつでも課題は尽きないが、そこから得られた気付きも多くある。

【出産前：マイペース生活】

結婚を機に地元を離れ、縁あって養成校の教員となった。自分の過去を棚に上げて学生の学習態度等を指導するのは面映ゆかったが、臨床の場で学生指導するのとは違い、作業療法の基本から丁寧に伝えていく教員の仕事に、責任とやりがいを感じた。

授業準備、課題添削、学生面談、実習地との連絡、広報活動…、やるべきことは数多い。作業療法士、まして教員として未熟な自分は、幅広い視野と深い見識の必要性を改めて実感した。業務に追われ遅くまで残業し、自己研鑽のために研修会へ積極的に参加した。一方で、時間を作って夫婦で旅行したり趣味の楽器演奏をしたりと、忙しくも気ままに過ごすことができた時期だった。

【出産後：戸惑いと不満】

数年後、子供が生まれ生活は一変した。産休、育休合わせて約一年。初めてづくしの育児は濃厚な日々であると同時に狭い世界に閉じ込められた感覚もあった。同僚から近況報告と合わせて「こっちは心配しないで」とメールをもらうと、嬉しい反面、職場に自分の居場所が残っているのか不安だった。

しかし、目の前の子供は本当に愛おしい。できる限り子供のそばにいたい、という思いも同時にあった。仕事と家事育児の両立を最大最前の課題に掲げ、不安、期待、緊張などさまざまな想いを抱えながらの仕事復帰だった。

互いの両親は遠方に住んでいるため、日常の子育て支援は期待できない。営業職の夫は曜日に関わらず出張や飲み会が多い。必然的に家事育児は私がメインで行った。

残業したくても、保育園の迎え時間には必ず仕事を

切り上げなくてはならない。子供が体調を崩せば、業務を同僚に依頼し、急遽授業の日程変更をすることもあった。覚悟していたことだが実際に起こるとやはりもどかしい。仕事を終えると家事育児に明け暮れる日々。仕事以外は極力子供と過ごすようにしていたため、できることは限られた。それでもやりたいことを我慢するのは当然、仕方ないことだと割り切った。一方、夫は出張先で適度に羽を伸ばし、通常出勤でも連日深夜遅くに帰宅する。腑に落ちなかった。私が色々なことを犠牲にして育児をするのは当たり前で、余裕がある時に育児を「手伝う」夫の感覚が腹立たしかった（夫はそんなつもりではなかったようだが）。生活のあり方で夫と口論することもあった。

【自分のための時間作り】

夫に都合をつけてもらい、普段なら研修会が終わればすぐ帰宅するところを飲み会まで参加した。その後もたびたび子供を夫に託し外出した。気分転換の効果は想像以上だった。息抜きが大事だと理解していながら、自分が十分に息抜きできていなかったことに、やっと気付いた。そうか、もっと自分の時間を大切にしていたのか…。自分の過ごし方を少し変えようと、自然と夫なりの気遣いや努力を感じられるようになった。

やりたいことのひとつだった大学院に今年度から通い始めた。家族、職場、地域の育児サポートなど、多くの方に協力してもらって今の生活が成り立っている。有意義で贅沢な時間を与えてもらっていると思う。不満を重ねた夫にも今は素直に感謝している。やることは断然増えた。溜まった仕事を自宅で片付けようと資料やパソコンを持ち帰っても、子供を寝かしつけながらうっかり自分も寝てしまう。乾いた洗濯物が山のようになり重なっている。それでも今はそんな日常を笑って受け入れる気持ちの余裕がある。子供は至って元気だ。それでいい。

さあ、今日も頑張ろう。



仕事を続けられる幸せ

立川相互病院 リハビリ部 新泉 まどか

【自己紹介】

私は、東京都で働く今年で6年目になる作業療法士である。大学卒業後、専門学校に進学し、27歳で作業療法士になった。現在は、夫（作業療法士）、1歳の息子、犬2匹で生活している。私も夫も実家が遠いため、家事、育児の援助を親に頼れない環境である。息子は、認可保育園に入らず待機児童となり病院附属の保育園を利用中で夫の協力が必要不可欠な現状にある。

【妊娠前の私】

入職当初から仕事中心の生活で、四六時中仕事のことを考えており、休日は現職者研修や勉強会に積極的に参加していた。帰宅時間はいつも遅く、上司からは効率的な仕事の仕方を考えるよう指導され、クライアントからも何回か「何のために結婚したんだよ」と説教されることがあった。今思えば、何も言わずに支えてくれる夫に甘え、自分の業務効率を省みることをしていなかった。そして自分を追い込んでいたように思う。

【妊娠発覚～産休前】

妊娠発覚後も、仕事に対する姿勢を変えられていなかった。そして、案の定切迫流産の診断を受け約4ヶ月の安静が必要となった。安定し、復帰した時、職場の上司や同僚は私の体を私以上に心配してくれ、産休に入るまでは午前中のみ出勤を提案してくれた。そのご厚意に甘え、産休に入るまでは、体調を崩すことなく仕事をすることができた。

【出産後】

出産直後は、日々成長していく我が子が愛おしく、

ずっと一緒にいたい反面、「仕事も手を抜けない」、「育児も手を抜けない」と、今の私に仕事と育児の両立は無理だと思っていた。夫や職場の同僚から勉強会や作業療法の話の聞くと、置いていかれている気分になり複雑な心境になっていた。そして、いつからか仕事に復帰できる日を楽しみにしている自分がいた。

【復帰後の生活】

家事と育児は夫と協力して行い、それなりにやっている。仕事も育児短時間勤務制を1時間利用させてもらっている。職場は、365日リハを行っているが、保育園の都合で息子を預けられず、土日休みを頂くなど諸々配慮してもらっている。おかげで忙しいながらもなんとか業務をこなし、家族との時間を作ることができている。出産前は、始業1時間前に出勤し、その日の業務確認、カルテチェックが一日の始まりだった。今思えば「一人でなんとかしなくては」という気持ちが強かった気がする。現在はチームスタッフに協力依頼することが増えてきている。申し訳ない気持ちもあるが、おかげで仕事ができていると感謝の気持ちが強い。私は本当に同僚に恵まれている。

【今後の課題】

復帰後直面していることは、知識不足である。回復期から急性期に配属されその違いに焦りを感じている。今後は、夫の理解・協力を得ながら行きたい勉強会や研修会など、少しずつ参加していきたいと考えている。もちろん、家族の時間を最優先させながらであるが、志あって取った資格を有効に使えるよう頑張っていきたい。



成長の日々

介護老人保健施設 仮設檜葉ときわ苑 吉田 茜

【はじめに】

作業療法士の資格を取得して5年と4ヶ月。この間に東日本大震災が起こり、個人的には結婚・出産・育児を経験した。自分の生活パターンや役割が変化していく中で、私はたくさんの人や環境に支えられ、日々成長しているのではないかと感じている。作業療法士としても、母としても、妻としてもまだまだ未熟な私であるが、この5年と4ヶ月の日々を振り返りたいと思う。

【結婚、そして職場の変化】

私が働いている施設は、震災後避難指示区域（現在は避難指示解除準備区域）に指定された福島県の檜葉町に位置し、私の故郷もその隣町であった。震災当時は福島県いわき市の病院で仕事をしており、その後同じ職場で出会った夫（同期の理学療法士）と結婚した。

テレビに映る被災地（地元）の様子を見るたびに「帰れる日が来るのだろうか」「故郷のために私ができることは？」と考えている私があった。そのような時に、仮設の施設がいわき市に建設されることを知り「行きたい」と思った。職場が変わることで家族に迷惑をかけるかもしれないという気持ちがあったが、「仕事も家庭も大切にしたい」という想いを夫や家族に伝え、入職を希望した。

【出産と育児】

作業療法士として新たな分野での再出発をして数ヶ月後、お腹に子供がいることが分かった。妊娠中、利用者のサポートや仕事量の調整を行ってもらい、産休に入るまで安心して仕事に打ち込むことができた。また、子育て制度や職場の先輩に甘えさせてもらい、産休・育休を1年取ることができた。仕事復帰後は娘と過ごす時間が減ってしまうことを考え、娘に対して私がしてあげられることを精一杯行った。娘の成長と共に苦手だった掃除や料理が上達し、夫や家族が驚いている様子を見て、私自身も少しずつ母親として成長できているのかなと感じた。

【職場復帰】

復帰の日、仕事の緊張に加えて、人見知りで泣き虫な娘が保育園に慣れるかという心配ばかりしていたが、そんな心配をよそに娘は泣かずに保育園に通えるようになっていった。今考えると、心配だったのは娘と離れる私の方だったのかもしれない。職場復帰し数週間経ったある日、保育園からの電話の呼び出し。体調が悪くなることを予想はしていたが、実際電話がかかってくると頭をフル回転させ「利用者様のリハビリは？ 午後の会議は？」と娘のことよりも仕事が先行していた。迷惑をかけたくない気持ちから、娘の体調が少し良くなると家族や病後児保育に預け、できるだけ短時間でも出勤した。そんな時に職場の方々から掛けられる「子供は大丈夫？」「復帰後自分の体調はどう？」という優しい言葉に、何度助けられたことだろう。

保育園に通いだして4ヶ月の娘。最近先生から「お利口さんで、本当に手がかからない子ですよ」と報告を受けた。わがままで毎日大泣きしている娘に自宅では怒鳴ってばかりの私だが、小さいながらも保育園では頑張っているんだと感じ、怒鳴ってごめん、ありがとねと感謝の気持ちでいっぱいになった。

【おわりに】

作業療法士として、妻として、母として、やりたいこと、やらなくてはならないことはいっぱいあるけれど、同時にすべてをうまくこなすことは難しく、葛藤の日々である。しかし、利用者様のため、娘や夫、家族のため一歩ずつでも成長し前に進めればそれでいいのではないかと感じている。今後私が働いている施設がどのような変貌を遂げるかまだ分からないが、その時に自分の中で一番の選択をしていきたいと思う。いつかこのコラムを見返した時に、自分も成長したなと思えるようこれからも頑張っていきたい。そして故郷をあとにした私を含む多くの方々が、いつか故郷に帰れる日が来ることを切に願う。



作業療法は面白い 育児もまた面白い

介護老人保健施設 サンライズ壱岐 池尻 奈美

作業療法士になって12年。母親になって6年。長男、次男、3月に生まれた長女と夫に囲まれ賑やかな日々を送っている。現在は育休中で来年度から復帰予定である。

作業療法が好きな私の一人目の育休から復帰までを中心に書いてみたいと思う。

不安ばかりだった一人目の育休

作業療法士という仕事は私にとってとてもおもしろいものであり、妊娠が分かりとても嬉しかったが、退職という選択肢はなく、職場から離れるのが不安だった。

長男誕生。1歳まで育休が取得でき、ゆっくり過ごせた。はじめは慣れないことばかりで無我夢中だったが、軌道にのってくると、このゆっくりが私を不安にさせた。子どもはずっと見ていても飽きないくらい可愛い。しかし、子どもの成長は目に見えるが私自身は全然変わっていないように感じ、子どもと二人の世界にいると世間から置いてけぼりにされたような気がした。早く復帰することも考えたが、二度とないこの可愛い時期を一緒に過ごしたいとも思った。復帰が近づいてくると今度は、以前のように働けるのだろうか、子育てしながらやっていけるのだろうかと不安の渦に巻き込まれた。

いざ、復帰

復帰すると、不安に思っていたことなど考える暇もなかった。特に朝夕の時間は目まぐるしい。思い通りにならない子どもにイライラしたと思ったら、子どもの笑顔に癒された。何とか日々をこなし、少しずつ要領を覚え、手抜きができるようになった。

仕事は充実していたが、勉強不足を強く感じた。一緒に働いていたスタッフが何歩も先を進んでいるように思えた。自分の時間がたっぷりある時ですら感じていたのに、この状況でどうにもできなかった。終業後の勉強会を横目に保育園へ向かった。迎えに行った後、子連れで

参加させてもらったことがあるが、子どもが落ち着かず逆に周りに迷惑をかけてしまった。しかし、心の余裕というのか、少しずつ時間が作れるようになってきて本を開くことができるようになった。また夫の協力の下、研修会に参加することもできるようになった。

育児はいろいろなことを教えてくれる

こんな日々の中、気づいたことがいくつかあった。そのうちの一つを紹介する。

復帰したての頃は、この世に子どもより思い通りにならないものはないと思っていた。良かれと思って時間を割いてあれこれやってあげても見向きもしなかったり、なかなか寝てくれなかったり。しかしこれは、子どもだから思い通りにならないのではない。子どもも小さいながらひとりの人間であり、全て私の思い通りになどできないのは当然のこと。だからあれやこれやといろんな方法でアプローチするのだ。これは人を相手にする作業療法にも通じ、今までの私の作業療法は一方的なこともあったのではないかと反省した。当たり前のことなのだが、それを再認識してから私の臨床態度が少し変わったと思う。また子どもや夫への接し方も少し変わったのではないと思う。

他にも沢山の気づきがあり、慌ただしい毎日だが育児がおもしろくなってきた。

現在

一人目で育児のおもしろさに気づいたので、次男・長女の妊娠出産はとても前向きで楽しみで仕方なかった。「育児は育自」という言葉に納得である。本当に大変なことが多いが、子どもたちの可愛い笑顔というご褒美もある。作業療法と育児、両方に臨めることを幸せに思う。

来春からはもっと慌ただしくなり、夫や職場に迷惑をかけることもあるだろう。感謝の気持ちを忘れずに、上手に折り合いをつけながら作業療法と育児を楽しみたい。



これからも自分らしく

山口県立総合医療センター 内田 亜記

【はじめに】

我が家は夫と小4の娘、小3の息子の4人暮らしである。この執筆を引き受けてから、遠方にいる母を思い出した。母は仕事と家事・3人の子育てを両立させ、その合間に体作りや趣味をしていた。母なりの葛藤があったと思うが、苦悩していたイメージの記憶は少ない。そんな母を尊敬し、同じ立場に立った今だからこそ心から共感している自分がある。

【独身時代から娘の育児まで】

全く知らない土地に就職したが、毎日が楽しく、仕事や趣味など、やりたいことに時間を費やしていた。結婚から出産までは、出産を経験した先輩の存在や整った福利厚生など、恵まれた環境のおかげで元気な妊婦のまま何の不安もなく出産を迎えることができた。初めての育児に不安はあったが、実家に頻繁に帰省し育児を謳歌した。この頃は新しいことへの挑戦に期待と楽しみの方が強かった。

【復帰から息子の妊娠まで 両立するための葛藤】

職場では1年の育児が慣例だったが、娘が生後10ヵ月の時に復帰をした。社会福祉施設の生活指導員だった夫は仕事人間で、深夜の帰宅や休日出勤で体調を崩すほどだった。一方私は作業療法の魅力によりよく気づき面白さを感じていた。夫の負担軽減のため託児所の時間が許す限り仕事をし、残りの仕事には家事と育児の合間に励んだ。遠方の勉強会は途中で実家に娘を預け参加した。この時、まだ仕事と家庭と自分のバランスは取れていた。

復帰後の生活に慣れた数ヵ月後、予期せぬ妊娠。この妊娠は後悔から始まった。夫には言えない女性としての体調不良も加わり、精神的身体的負担は増加したが夫の態度は変わらず、自分らしさを実感できる時間は仕事だけだった。この時期は本当に妻として母とし

て割り切る精神力が鍛えられた。また互いの両親・同僚や友人にも支えられた。女性として克服すべき発達課題の最盛期だったように思う。今ではこの頃の苦悩が糧になりバランスを上手く取れるようになった。

【自分のための転職】

子どもが小学校に入り自分の時間も少し増えてきた。新しい環境に飛び込みたい衝動と良いご縁と夫の後押しもあり、息子の小学校進学をきっかけに14年勤めた前職場を辞めた。現在は救急総合病院で5人の同僚と作業療法部門の立ち上げ2年目を迎えている。業務は多忙だがやりがいを感じている。一方で、明らかに帰宅は遅くなり子どもたちには寂しい思いをさせている。私自身が鍵っ子だったこともあり、この経験は子どもの成長になると言い聞かせている。親に甘えてくる残り少ない期間を楽しみ、色々な体験をさせてやりたい思いで、休日は精一杯子どもと過ごす時間にあてつつ、まだ元気な互いの両親や友人に頼りながら研修会にも参加させてもらっている。

【おわりに】

母は今祖母や父の世話、自分の趣味、孫の世話など新たな課題に向き合っている。昔と変わらず充実しているように見えるが、葛藤を感じながら人生を歩んでいると思う。数十年後の私もこうなっているのだろうか。

女性として多くの役割を担っていくことは非常に難しく葛藤は尽きない。しかし葛藤を感じ、周りの人に支えられ、発達課題を乗り越えることが成長の証になる。作業療法はそんな葛藤を整理し、乗り越えるヒントを与えてくれる存在であるとも思っている。これからも作業療法に携わり、私らしく前向きに女性としての歩みを楽しんでいきたい。



これこそ私が生きる道

サンキ・ウエルビー株式会社 訪問看護ステーション宇部

河村 るり子

10年前、親も友人もない土地勘もない場所に就職し、新たな生活がスタートした。その時は好奇心に満ち溢れ、これから順調な人生を歩むのだと考えていた。私の中の順調な人生とは、仕事、恋愛、結婚、妊娠、子育てを自分の「今だ!」というタイミングで行い、スムーズに進んでいけるというものであった。

【仕事、ホームシック】

当時、急性期と回復期病棟を併せ持つ総合病院に就職。初めは急性期病棟専任、1年後より回復期病棟兼任、3年目より回復期病棟専任として職に就き充実かつそれが生き甲斐の日々となっていた。もちろん知識や技術は未熟で日々勉強の毎日だが、仲間と言われる先輩や友人も出来、趣味と勉強を楽しみながら日々を過ごしていた。

そんな私でも時には地元が恋しく、半年間続けて月に1回帰郷しリフレッシュしていた。周囲からは「贅沢」「こんなだったら帰ってくればいいのに」と言われて悩んだこともあるが、何のために遠方に来たのか分からないまま終わってしまうもどかしさで意地になっていた。

【結婚、退職】

ホームシックがある位なので当然遠距離恋愛は向いていない私だが、なぜか海外出張がある現在の夫と出会い帰国直後入籍し新たな人生がスタートする。素敵な新婚生活を夢見るも、当時、夫の帰宅は毎日23時で平日の夫婦の会話は少なく休日が唯一休める時間であった。

1年が過ぎて、当時はまだそういう言葉はなかったが“妊活”に挑戦することになり退職を決意するも、この生き甲斐である職場、職種から離れることに戸惑いと悔しさがあり悩み続ける日々が続く。上司に退職の意思を伝え何度も引き止めてもらい心苦しさが募ったが、ついにはその腕を振り払ってしまう。会議内で全スタッフに退職の報告をする機会を設けてもらった際にはこ

んな私のために涙を流してくれる同僚もいた。「やっぱり辞めるの辞めさせてください。」と何度も伝えようとするも、今後の人生の第一歩なのだと自分に言い聞かせ泣く泣く退職をし、その後も「何故私だけ?」「女だから?」と日々考えていた。

【妊娠、子育て、再就職】

早くも半年後、妊娠が発覚する。嬉しい反面、仲間会った時には社会から置いて行かれた気がして退職したことを日々後悔するが、やっと出会えた我が子のため作業療法士からは一度離れてしばらくは主婦業に専念することを決意する。息子が1歳になり保育機関に興味を持ち始めた頃、「復帰は今だ!!」と背中を押された気がする。タイミングよく知人の看護師さんより訪問リハの職を紹介していただき、再就職することになるも直後、第二子の妊娠が発覚する。

就職時、退職時は自分で決めた道ながら「こんなはずではなかった。もう一度やり直せるのでは。」と考えていたが、今となっては「今があるのはあの時があったから。」と前を向いて進んでいる。

現在、夫と1歳7ヶ月の息子と3人家族だが、もうすぐ2人の娘が仲間入りし5人家族となる。私の実家は遠方、夫の両親は共働きで身内の協力が得られない状態だが、幸いにも春から職場復帰と共に3人の子供は近隣の保育園が受け入れ可能とのことである。これからは就労中も保育園から様々なことで急遽連絡や呼び出しがあることは覚悟している。周囲のスタッフに迷惑を掛けることに心苦しい部分はあるも、その分どこかで結果を残していきたいと考えている。

これまで作業療法士として妻として親として全てを完璧に両立できたと思ったことはないが、全てを完璧に忘れた瞬間もない。これこそ私が生きる道なのだと考えている。悩みは人それぞれで人生の中では、迷い躓き苦しむこともあると思うが、少しでも同じく働きながら何かに悩む女性の支えになればと切に願う。



おたがいさま

医療法人社団 和風会 多摩リハビリテーション学院 伊丹 麻美

作業療法士となり19年。仕事・子育て・介護そして復職。この10年程の間、身の回りの状況は流れるように変化し、私も生活する上で必要な支援を求め、複雑な心境と向き合ってきた。作業療法士という立場で、支援を求めるのがとても不器用な自分がなんだか面白く感じる。

【一人で抱え込む】

新人の頃は、自分のできることを見いだそうと残業も惜しまず仕事に時間を割いていた。同僚に刺激されプライベートな時間も研修会に出向き、合わせて自分の時間も目一杯充実させていた。気が付けば、精神科作業療法士として、担当するたくさんの方々のためにと、一人で抱えこみ、頑張ろうとしていた。

ある日、対象者との話し合いで散策の場所が決定した。初めて向かう場所に対し、地図を準備した上で出発したものの、住宅街で道に迷ってしまった。思わぬ出来事に冷静を装いつつ焦っていた際、普段あまり笑わない一人の対象者が声を上げて笑った。その声で空気が変わった。皆で「なにやっぺんだよー」と大笑い。「ああそうだ。皆で考えればいいんだ」。一人で頑張り過ぎていた自分に大きく気付けた出来事であった。何でも始まりは余裕があるのに、夢中になるうち責任感や独自の思いが強まり、そのうち一人で頑張りすぎる。それが私の特徴のひとつだ。

【仕事と子育て】

自分の子供だからこそ、という思い入れから、周りに協力を求める行為に罪悪感を覚えた。産休明けで復帰する際、十分な仕事ができず、職場の仲間任せの際も同様であった。しかし、実際には仕事に向き合える自分だけの時間を作ることができ、翌日への活力になると身をもって知り、「お互い様だよ」という周りの言葉に納得する自分も増えた。今度は自分が周りにできることを返そうと思うようになった。

【生活の変化】

子育てと仕事を両立する中、娘が3歳で大病を患った。

急な入院で動揺しながら、上司に相談するとすぐさま「なんとかしますよ」の言葉。この言葉にどれだけ救われただろう。その後、仕事と治療の区切りのいい時期までは業務時間を短縮させていただき、しばらくは職場から病院に直行し、娘を寝かしつけてから帰宅する生活となった。職場の仲間にも更なるサポートをしていただけてだけでなく、精神的な拠り所にもなっていた。また、仕事中は、娘の身の回りの介護には実家の母をはじめ各医療スタッフに大変お世話になった。その後休職扱いから感謝しきれぬまま退職となり、生活は娘中心に切り替わった。闘病生活は過酷なものであったが、病院は家族と、懸命に今を生きる子供たちの唯一の生活の場でもあった。見ず知らずの者同士でも、病棟みんなが親戚のような関係で、ここでもお互い様の交流は当たり前存在し、いろいろな面でお互いに支え合っていた。

【今思うこと】

周りに支援を求める際、その状況がやむを得ない場合には納得しやすい自分があるが、自分が何かをする上での支援はとても求めづらいものである。私には自分に対する許しや妥協が必要であった。また、生活に必要な支援は、目に見えていることばかりではない。娘は命を繋ぐために数えきれない方々から支援を受けてきた。だが、そこには感謝を伝えたくとも叶わないことも存在しているのだ。

一人で頑張りすぎる人は私以外にも沢山いると思う。「お互い様」という意識の切り替えができると、今もどかしく感じる思いを楽にさせてくれるのではないかな。私が受けた支援に対する感謝の思いは、目の前のできることと向き合うことで、どこかで誰かに繋がってくれと信じている。

最後に、娘は来春中学生になる。不安もあるが今は頼もしくもなり、今後への期待の方が大きい。お世話になった方々へ感謝の気持ちを込めて、この場を借りて現状報告をさせていただいた。



新米ワーキングママ “ありがとう”の日々

慈雲堂病院 幸地 紗里

作業療法士10年目、母親2年目。夫も作業療法士をしている9月に復帰した新米ワーキングママである。まだまだ仕事と家庭の両立が難しく、毎日余裕なくバタバタと過ごしている。それでも今現場に立てているのは、周囲のサポートのおかげである。妊娠発覚から現在までの約2年を少し振り返ってみようと思う。

【不安だらけの妊娠中】

今回の妊娠に至るまでに悲しい出来事もあったし、今回の経過も決して順調なものではなかった。胎児の成長が遅く医師からはなかなか良い診断をしてもらえなかったり、安定期に入ってからでも体調が安定しないなど“楽しいマタニティーライフ”なんて程遠く、不安で不安で、家では何が問題なのかとずっとインターネットと婦人科雑誌で情報を集め、家事も手につかず平常心を保つことで精一杯だった。

しかし、仕事をしている間はそれを忘れられた。目の前の患者様のことだけを考え、患者様とスタッフと一緒に笑った。患者様と楽しい職場に感謝する毎日だった。あの時仕事がなかったら自分はどうなっていたのかと思う。

【産休・育休のんびり生活】

そのような中でも息子は元気に生まれてきてくれ、ついに子育てが始まった。ありがたいことに1年間育休を取得できたため、息子とは毎日ベッタリ。とても幸せな時間を過ごせた。その反面、1年後にちゃんと仕事復帰できるのかと不安にもなった。

しかし、時折後輩が相談のメールをくれたり、職場の皆が「復帰待ってるね」と声をかけてくれることで、自分には戻っていい場所があると思えると嬉しかったし、本当にありがたかった。

【そしてついに復帰】

1年のお休みは長いと思っていたのに、初めての子育てに翻弄されているうちにあっという間に過ぎていき、ついに復帰の日になった。

復帰後は産休前とは違う“病棟配属”であり、仕事内容や時間の使い方、患者様との関わる立ち位置も違い、

覚えることも多かった。また、病棟に馴染むためにはどうしたらいいかと自分なりの方法を模索する日々が始まった。

家庭では家事が疎かになったが、キレイ好きの夫のおかげでどうにか清潔が保たれた。そして、質素な夕食にも「十分、十分」と文句を言わずにいてくれることに助けられた。

息子は職場の託児所に預けられることになり、2日ほど大泣きしたがすぐに慣れ、その後は後追いすることもなく、おかげで心配することなく仕事ができる。

【現在そしてこれから】

仕事は復帰後ミスが多く凹むことも多かったが、先輩から助言をもらいだんだんと要領を得、スタッフの力も借りながら新しいことに挑戦することもできてきている。

家庭は、まだまだ両立までは程遠いが、前よりはましになった。

息子も毎日楽しそうに託児所に通っている。それでも、帰宅後は私の足元にまわりつき抱っこをせがむ様子を見ると、無理をさせているなと思う。その穴埋めには十分ではないと思うが、毎日のお弁当は手をかける、出勤前1時間は息子のためだけに使う、と決めている。息子の様子や空っぽのお弁当箱は私に力をくれる。毎日“ありがとう”と“愛してる”を伝えたくて力いっぱい抱きしめる。

私は非常に職場に恵まれている。上司や先輩、後輩の優しさに支えられ昔も今も仕事ができているし、皆のおかげで今の家族を持てたと思う。そしてまた、家族のサポートのおかげで仕事が続けられている。本当に私のまわりの人たちに“ありがとう”と伝えたい。

まだ仕事もプライベートも目先のことで精一杯だが、そろそろ余裕を持てるようになりたいと思う。仕事でも子どもにもやりたいこと、やってあげたいことはたくさんある。

さて、何からやろうか。これから楽しみだ。



娘と私

多摩リハビリテーション病院 三輪 香菜子

娘との2人家族が始まり7年になる。作業療法士の資格を取りに養成校に通っていたのは、つい最近。私はまだ、2年目の作業療法士である。

作業療法士を目指すきっかけ

小学校の通級指導学級で介助員をしていた時、作業療法士による勉強会の案内が回ってきたことがきっかけで、この資格に興味を持った。3年間養成校に通うことは容易なことではないが、娘のためにも自分のためにも、この資格を取ることは悪くないと思い込ませた。娘が第一、勉強は二番目にしようと決め、養成校に入学した。私は器用ではない。自分の中でルールをつくらないと、学生生活を優先してしまいそうだった。

養成校時代

養成校での定期試験期間中、娘が軽度の熱中症になった。学童保育へ行けばまた高熱を出しそうだったので、私は試験を欠席する連絡を入れた。しばらくし、養成校から電話があった。「娘連れて来い」と担任が軽い口調で言った。当時7歳の娘は緊張した様子で私の隣に座り、机に宿題を広げた。試験中に娘が聞いてくる。「ママこれ何?」。ひらがなの穴埋め。答えは「かっぱうぎ」。娘の知らない言葉であった。小学校の宿題は時代遅れになっているのではないかなどと思っているうちに、自分の試験時間は過ぎていく。慌てて取り組み、なんとか試験終了。1時間半、娘は大人しく席に座っていた。ありがとう。

臨床実習は夏に行われた。娘は夏休み。友達は家族で旅行へ行ったりして学童を休む子が多い中、娘は毎日お弁当を持って学童へ行った。たまに祖母と過ごせたが、私とは遊びに行けない。ある日の朝、「なんでいつも学童へ行かなきゃいけないの」と、涙ぐみながら玄関を出て行く娘が言った。実習で頭がいっぱいな自分に気がついた。実習先に電話を入れ、朝の出来事を話すと、「休んでやれよ」と指導者が言ってくれた。あ

りがたかった。こんな理由で休むことを、気持ちよく承諾してくれた指導者は、実習も良い成績で終わらせてくれた。想定外の実習中の休みは、娘が私にくれた息抜きだった。学童へ迎えに行くと、娘はびっくりした顔で笑っていた。その後、娘は私に不満を言うことはなかった。

国家試験のときは一番緊張が張りつめて、さすがに勉強を優先させざるをえなかった。思うように成績の伸びない私はビリビリしていたに違いない。国家試験の翌日、娘はインフルエンザになった。娘も私と同じように緊張していたのかと思ったら、娘に感謝の気持ちしか湧かなかった。

作業療法士になって

主に病院での非常勤勤務をしながら、週に一度、特別支援学校に行っている。娘が小学生のうちは突発的な休みが多くなると思い、非常勤で働きたいという思いがある。突発的な休みはやはり気が引けるが、非常勤であることで、自分のなかで折り合いを付けやすくなる。

病院では、常勤で働いている同期たちがずっと先輩に見え、焦りを感じる。特別支援学校ではベテランセラピストに囲まれ、自分の力不足を思い知る。「辛い辛いと感じるときが、自分の成長の時なのだ」と分かっている、辛いものは辛い。それでも周囲は温かい。娘と私を気遣った言葉をかけてもらうたびに、自分がたくさんの人に助けられていることに気づかされている。

養成校の先生方、実習の指導者、陰で支えてくれた母。そして、私と一体となって頑張ってくれた娘。自分一人で何とかしようとやっていたつもりが、振り返ればたくさんの人に助けられていた。周囲の協力があってこそなれた作業療法士である。だからこそ、この仕事を大切に続けたいと思っている。



今日を頑張る

医療法人財団利定会 大久野病院 有賀 美保

私は作業療法士になって1年目、現在17歳と15歳の息子と三人暮らし。作業療法士養成校入学後から、これまでを振り返ると、息子たちの成長に伴い様々な喜びや困難とともに歩んできた。課題は日々変化し次々とやってくる。そんな毎日を成長しながら過ごしていきたいと思っている。

専門学校－作業療法士を目指して

「今やらなくていつやるのだろうか」と決意し、養成校へ入学した。クラスには社会人もいたが現役生も多く、勉強についていけるか心配だった。新鮮な価値観をもつクラスメイトとの交流や、興味のある勉強は大変ながらも楽しかった。国家試験から逆算すると、休日も勉強に費やす時間は必要だった。自宅にいる時間は増えたが、家事と勉強で1日はあっという間に過ぎ、入学前と比較すれば、息子たちと向きあう時間はずいぶん減っていた。当時小学生の息子が自分の母親と周囲の友達のお母さんとを比べるのは当然で、寂しい思いをさせてしまうこともたびたびあった。私なりに限られた時間を楽しく過ごすように心がけていたが、思春期を迎える頃の息子たちにとっては納得のいかない思いが強かったと思う。

そんな毎日を過ごしていると、努力の形や方向性が正しかったかわからなくなることが多々あった。しかし、限られた時間と環境の中で、私にできる精一杯だったから、私のなりたい作業療法士になって、いつの日か息子たちに理解してもらおうと思っていた。現役のクラスメイトに息子たちの相談をすると、思いがけな

いアドバイスをくれた。彼らは駄目出しをしながらも、落ち込む私を笑い励ましてくれた。悩みを抱えながらも多くの優しさに支えられ、なんとか笑顔で頑張れた。私たち家族はそんな環境に支えられていたのだと思う。そんなクラスメイトたちと3年間を共にし、国家試験に挑んだ。

就職－作業療法士として

ご縁をいただき、実習先であった現在の職場で作業療法士として働き始めた。国家試験のプレッシャーからは解放されたが、実際の臨床の場において作業療法士として従事することは緊張の毎日である。作業療法士を目指していた時以上に課題は多いが、理解ある上司のもと、先輩方に支えられ、作業療法士として充実した日々を過ごすことができている。息子たちは、どこかで作業療法士の仕事を知ったようで、「お母さん頑張ったね、すごいね」。思いがけず嬉しい言葉をもらい、ほんの少し認めてもらえたかな…と。

おわりに

おかげさまで息子たちは自ら進路を選択し、将来の目標に向かって歩み始めている。今こうして振り返ると、これまで不安を抱え、迷いながら歩んできたことが、これで良かったと思う。仕事と家庭をやりくりするのは大変ではあるが、後の喜びは大きいように感じる。息子たちとの会話の内容も日々変化していくのだろう。息子たちに負けないように私も将来を思い描き、作業療法士として、母として、今日をしっかり頑張ろうと思う。



日々是好日

大久野病院 工藤 美和

所属部署初の「妊婦・産休・育休取得者」「女性役職者」。女性にとっての転換期をさまざまな「初」という漢字とともに経験してきたが、そこにはいつも周囲の協力があり、「日々是好日」という考えがあったように思う。

初の妊婦・産休・育休取得者として

部署内では私が初めての妊婦であり、産休・育休取得者だ。妊娠中はどのような働き方をすればよいのかわからず無理をしていたように思う。お腹の張り止めの薬を服用、昼休みは横になるという毎日を過ごし、産休に入った。そして出産1年後、子どもを保育園へ預けて職場復帰をした。

初のワーキング・ママとして

復帰後は毎日悩むことばかり。共通する悩みをもった人が部署内にいないことは辛かった。相談は他部署の先輩ママスタッフにし、時には一緒に泣いてもらった。一番の相談者はやはり自分の母親。よき理解者・協力者でもあった。

子どもが年長の時、幸運にも日本作業療法学会で発表することが決まり、母に子どもを預けて参加することを計画していた。しかし学会2カ月前に母が発病、入院することとなった。考えた末、子どもと一緒に学会に参加することにした。発表の際には学会会場内の託児室を利用、無事に発表することができた。

転換期

ある日、上司の退職に伴い、私を次期作業療法科責任者にと打診があった。まさに青天の霹靂。折しもこれからの働き方を模索していた時期でもあった。母の病気は徐々に悪化が予測されるものであったし、子どもは小学校入学を控えていた。様々な気持ちが交錯し苦悩した。私にとってかけがえのない大事な人であり、今、この瞬間が大切な時間である二人。こんな状況下で打診を引き受けることは非常に荷が重く、最後の最後まで悩んだが、「工夫次第でできないことはないかも」と、引き受けることにした。

部署内初の女性役職者として

母が病気療養2年目、子どもは小学校入学の年、私は部署内初の女性役職者としてスタートを切った。介護と子育てとで制限の多い私であったが、常に「今できることを最大限にやろう!」ということを考え、今日まで来た。このことは職場復帰後から私が常に考えていたことでもあるが、役職者になってからはもっと強く考えるようになった。どんなに忙しくても、どんなに時間がなくても、その時どきでできることは限られている。できないことやうまくいかないことを嘆いているよりも、まずは何ができるかを考える。発想の転換や柔軟性のある考え方は、仕事をするうえでとても必要であり、重要だ。

日々是好日

このコラムを執筆している今、私はまた新しいステージに立っている。一番の相談者であった母は昨年末に他界。病気に果敢に立ち向かい、最後まで母らしく生き抜いた。子どもは思春期の入口に立ったようだ。かわいいだけの時期とは別れを告げ、何でもないことにイライラしたり、大人びた話をしたりと、一步一步成長している。

女性はライフステージの変化の中でさまざまな選択を迫られることが多い。その時どきをどう受け止めるのかはその人次第。けれど人生は一度きり。「日々是好日」。今日という日はもう二度と来ない。命があることに感謝し今置かれている状況の中で何ができるのかを考えこれからも日々を大切に送っていきたい。

最後にこの場をお借りしてお礼を述べさせていただきたい。いつも私を支えてくれている作業療法科スタッフ、そしてお世話になっている皆さん、心から感謝申し上げます。

お母さん、今まで本当にありがとう。

そして子どもへ。ママのところに生まれてきてくれてありがとう。これからもよろしくね。



少しでも作業療法士

羽村市 福祉健康部 高齢福祉介護課

大高 淳子

【就職から今まで】

専門学校卒業後は、老人病院で2年間、大学病院で4年間、リハビリテーション科で臨床に携わり、その後、東京都羽村市の現職場に入職した。最初は、高齢者在宅サービスセンター課で、直営の老人デイサービスと当時の機能訓練事業を6年担当した。そこから、新設された福祉センターへ出向し、障害者デイサービス事業と小児の通所事業を7年担当し、ついに市役所庁舎に異動となった。障害者自立支援法（現・障害者総合支援法）とともに、10年間障害福祉課に所属、この春、高齢福祉課介護課地域包括支援センター係へやってきた。

【少しずつ「作業療法」から離れていく？】

今の職場に入職したときは、対象の方が、急性期の患者様から地域の老人になるだけで、臨床家として働くことには変わらないと思っていた。しかし、ほどなく、機能訓練事業（老人保健法による通所事業で、主に中途障害の方が対象だった）の事業担当となると、直接グループを担当する作業療法士、理学療法士、言語聴覚士はすでに揃っており、業務の中心は、事業の管理となっていた。

「目の前の患者様のプラン」から「事業の長期的な計画」といった、同じプランでも異なるものを作っていくなくてはならず、戸惑いとともにも一抹の寂しさもあった。

【管理職ではない「管理」職】

次の福祉センターでは、新設ということもあり、備品の準備や、臨時職員の面接の立ち合いなど、初めてだらけの連続であった。しかも、正式には4月1日異動なのに、4月2日には通所事業を開所するという信じられないスケジュールで、無我夢中だったのを覚えている。

ここでの7年間は、事業の管理、特に働く人の管理に心を砕き続けた。管理職でもない「主任」という立場にもかかわらず、10余名の臨時職員の管理をしていた。いかにチームワークを良い状態に保つか、いわゆる人間関係の調整役でもあった。ここで、作業療法の教育や、作業療法士としての経験が役に立っていたと思う。「自

分＝作業」での作業療法（？）といったところだったか。

【事務服着用】

入職して13年も経ってから初めての庁舎勤務で、「事務服」での仕事が始まると、いよいよ作業療法業務とは離れた感があった（このときは、真剣に転職も考えた）。それでも、作業療法士としてケースワーカー業務に携わり、また、補装具、福祉用具や住宅改修の相談に資格を活かす日々が続いた。6年後、係長に昇任し、今度はケースワーカーを束ねる立場に。行政には、いわゆる困難ケースが集まってくるが、ともするとワーカーが一人で抱え込んでしまうこともある。支援策を一緒に考える、支援するためのチームを一緒に作っていく、などが大切になる。まさに「人的環境を整える」作業であった。ここに、またも、作業療法、リハビリテーションの基本理念が役に立った気がする。

しかし業務の大半は、いわゆる地方自治体行政事務であり、予算、事業企画、計画策定と、「事務9割、作業療法1割」の日々で、今もそれは変わらない。それでも、作業療法士としての視点、エッセンスは常に忘れないように、と思っている。

【おわりに】

こうやって文章にすると「なんて立派」と思ってしまうが（笑）、実際の私は「真面目」ではないと思う。「明日やれることは明日やろう」タイプである。仕事のため、というよりは週末に遊びたいから、大好きなお酒を美味しく呑みたいから、体調を崩さないようにしている。

福祉センターで絶好調に忙しい頃、2人の子どもは保育園児で、家の中もてんこ舞いであった。でも、家で仕事のことを、職場で家のことを、それぞれ考える暇がなかったことが良かったのかもしれない。くよくよすることもたくさんあったが、切り替えができていたのかな、と思う。

仕事人生も終わりに近づきつつある年齢となり、どのように作業療法士人生を終えるのか、少しずつ考えるようになってきたが、終わりまで「作業療法」に触れていたいと思っている。