私の ワーク ライフ バランス

外部支援の活用が安心と仕事の要

成城大学経済研究所 客員所員
伊東昌子（いとう　まさこ）

Profile —
1985年，慶応義塾大学社会学研究科心理学専攻博士課程単位取得退学。企業でのビジネス開発の傍ら，2001年に広島大学教育学研究科学習開発専攻博士課程に入学し，2003年に博士（教育学）取得。同年，常磐大学人間科学部に移籍。2019年，同大学を定年退職して現職。専門は認知心理学，職場学習論（人材開発，熟達），人間中心設計。

「仕事も生活もあきらめない」研究者を応援する連載の第3回は，介護・医療・家事などのサービスを上手に使いこなし，想定外の連続である認知症のお母様の介護を乗り切られた，伊東昌子先生です。

私は2019年3月末で所属大学を定年退職しました。定年まで仕事を続けることができたのは一種の奇跡だと思います。先に，女性教授2名が，ご両親の介護のために同時期に早期退職されました。教授職の女性同僚と会うと，いつも介護の話になりました。

一人で介護をする綱渡りの毎日と先の見通せない不安と突発的出来事の中，特急を使って往復6時間を要する通勤時間，企業との共同研究の推進，仲間と立ち上げた領域の国内標準化委員，専門書や学術論文の執筆などを16年間続けました。それは，一重に，外部支援機関をフルに活用し，周囲の方々に助けて頂いたお陰です。

区の介護サービス，訪問医療サービス，家政婦サービス，管理人常駐マンション，認知症対応グループホーム，何よりも個人で調整可能な時間が信じ難い程ある大学教員職でした。企業人であれば，到底無理だったでしょう。

親が認知症に加えて重病になると，家族が日々判断すべきことが増えます。このとき，訪問診療の先生にいつでも連絡できる，老人ホームの方が病院まで付き添って下さる，外部徘徊の危険は考えなくてよい等々，安心材料を揃えることが，ライフそのものであるワークで責任を果たす必須要件です。というのも，介護する年代は，女性も男性も重責を担う地位にあるからです。特に自分の親でない場合，男女共同参画は現実的ではないと，経験上は，思います。

体が動く認知症の親の行動は想定外の連続です。外部機関に相談し，判断し，手を打つことで，責任あるワークを続ける生き方が守れます。また，親と少し距離を置いて笑顔で対応できました。でも仕事は3倍速複数同時並行で，締切りを1ヵ月前倒し計画で進めて間にあわせていました。バランスを考えるより先に，自分の道と役割を見据えて進むのみです。

年齢（西暦）	自分と仕事	業績（欄の期間内）	国内ISO委員	企業との研究開発	母の病状と介護状況
31歳（1985）	慶應義塾大　博士課程単位取得退学	論文1			
	非常勤講師	書籍1	↕		
35歳（1989）	カリフォルニア大学バークレイ校留学～1990　ロマ・プリータ大地震				
38歳（1992）	味の素システムテクノ就職　大怪我をした母の看病で体を壊し入院	書籍1 論文2			70歳：東海地方の自宅から手伝いのために通っていた県内の寺院の階段から落下し大怪我をして入院
40歳（1994）	NTT-AT 社：研究開発事業ユニット HIT センタ事業企画・設立		↑		この頃には，離れた地方での一人暮らしはリスクが高くなってきたため，夫の了解を得て，東京に呼び寄せ，一緒に暮らし始める
44歳（1998）	HIT センタは認知度を上げ，顧客の製品領域や技術領域が広がる	書籍1 論文2			
46歳（2000）	「人間中心設計」が浸透し，“評価と設計”のビジネスから，“研究開発”“組織導入”のコンサルティングへ移行			↑	78歳：眼前にない物を忘れ，鍋などを何度も焦がしたり，家の階段からすべり落ちたりするので，母は見渡せる範囲に生活用品がある暮らしが可能なマンションに引っ越した
47歳（2001）	NTT-AT に所属しながら，広大博士課程後期を受験し入学	書籍3 論文3		↑	79歳から80歳：一人暮らしが合っていたと見え，元気になり，友達もできた様子。ただし，段々と清潔感が衰えてきて，その点で困ることも増えた時期
49歳（2003）	広大：博士（教育学）取得。NTT-AT から常磐大学へ移籍。前年度に離婚				
50歳（2004）	5月急性喘息で倒れる	書籍1 論文5			82歳：自己モニター力が低下。介護サービスを調べ始める
54歳（2008）	教授職				86歳頃から徐々に話している記憶は数秒しか持続しなくなり，不潔行動や他者に対する社会的判断としての不適切行動がトラブルを引き起こすようになる。訪問診療，介護支援を利用。要介護を取得。デイサービスなども利用したが，体調を壊す
59歳（2013）	学部に加え研究科教員	書籍1 論文3	↓		
61歳（2015）		書籍1 論文3			92歳：肺炎で入院，癌のため手術入院
62歳（2016）	サバティカル（東京大学）				93歳：老人ホーム入居，再手術
63歳（2017）					94歳：自力歩行困難。出血が頻繁。
64歳（2018）	3月研究室で倒れ入院。4月学科長	論文4		↓	95歳：癌自由診療，11月死亡，お葬式　年末までに死後事務処理，老人ホーム明け渡し
65歳（2019）	3月末大学退職，研究室の明け渡し	書籍執筆中1 論文1			