

人 チーム 制度



介護・病気を経験して、職場復帰！
～一人で悩まずに、周りのサポートを！～

サンコーコンサルタント（株） Mさん

今回ご紹介するのは、サンコーコンサルタント（株）で水文調査・解析の仕事に携わるMさん。

ご両親の介護中に脳梗塞を発症し、長期入院・リハビリを経て職場復帰するまでを伺います。

これまでの経歴について、簡単に教えてください。

大学では^{すいもん}水文^{もん}学を専攻し、都市部の地下水賦存形態について研究していました。大学で学んだ知識を生かせる職業に就きたかったため、サンコーコンサルタント(株)に入社しました。

入社後は、水文調査・解析を担当し、全国各地で施工に伴う地下水への影響予測・評価や現場作業を多くこなしてきました。

どのような状況で、病気を発症したのでしょうか？

予兆は全くありませんでした。ある日の朝起きると右半身に強烈な痺れがあったため自宅近くの病院に行ったのですが、特に問題はないという診断でその日は半信半疑ながら帰宅しました。しかし、翌朝目覚めると今度は右半身が完全に麻痺、再度病院に行ったところ脳梗塞と診断されました。

当時は、仕事の傍ら別宅に住む両親（要介護3/要介護5）の介護もしていました。ケアマネージャーやヘルパー等の介護サービスを利用しながら**仕事と介護を両立**していたのですが、日頃の不摂生も加わり発症してしまったのでは・・・と思います。

お休みされていた時は何をされていたのですか？

発症後1ヶ月間は急性期病院に入院、その後4か月間は慢性期病院に入院し、機能回復のリハビリを行っていました。

プロフィール

氏名 : Mさん (55)
所属 : 地質部 地質課 水文G
勤続年数 : 30年目
資格 : 技術士 (応用理学)

1985年4月 入社
2011年7月 脳梗塞発症
入院・リハビリ
2012年1月 職場復帰
2016年7月 在職

リハビリは運動機能の回復が主体でした。病気によって右半身の運動機能が低下してしまいましたので、退院後の職場復帰を念頭に左手でのキーボード入力やマウス操作の訓練を自発的に行いました。

職場への復帰はスムーズにいきましたか。復帰後、大変だったことはありますか？

約半年の休職期間を経て元の職場に復帰したのですが、復帰当初は**出社することが一大イベント**でとてもスムーズな復帰とは言えなかったと思います。

私は病気によって右手がほとんど動かず、右足の随意性も低くなったため、当たり前のように歩くことが少々難しい状態になりました。特に通勤ラッシュ時の電車はハードルが高く、復帰当初は時差出勤制度を利用してラッシュ時間を避けて出社するようにしていました。

色々大変なことはありましたが（今でも大変なことはありますが・汗）、会社や周りの人たちのサポートもあり、復帰直後の年度末には報告書を書かされる状態にまでなっていました（笑）。

最後に、建コンで働く皆さんに伝えたいことはありますか？

建設コンサルタントの3Kは最近中身が少し変わったようですが、「きつい」だけは変わらないようです。こういった環境の中で仕事と介護の両立は、かなり難しいのが実情だと思います。

私の場合、上記にも関わらず自分の体力を過信して「**なんとかなるだろう**」、「自分の両親だから**家族に迷惑はかけたくない**」と考えて一人で突っ走ったため、このような結果になってしまったのだと思います。

建設コンサルタント業界でも、介護の問題を抱える人は今後増えていくと思います。私のようにならない為にはどうすれば良かったか、正直なところよく知りません。

ただ一つ言える事は、**人間一人が出来る事は限られていて、決して一人で何でもかんでも抱えこまない事が大切**だと思います。介護に関しては公的なサービスを最大限活用することも重要ですが、それ以上に**家族をはじめとした周りのサポートも非常に大切なこと**だと痛感しました。

