



私のキャリア形成 第1回

私が定年退職後「開業保健師」になった理由

大病の経験が変えた人生観

鳥取県を定年退職し、人生の節目を迎えた私が、人生の次のステージを開業保健師として歩み始めて既に1年が経過しようとしている。

「開業保健師」とは、組織に所属しない働き方をしている者で「保健師の国家資格を持ち、個人と組織の健康づくりのプロとして社会的課題を解決のために自立し、事業を行う者」と、2013年設立の日本開業保健師協会で定義づけている。会長の村田陽子さんは開業保健師の会や起業保健師のパイオニアで、その方と同じく関西の徳永京子さんとお話して、私は開業保健師となることを決めた。

現在の私は、今までの経験と実践を活かし、企業からの依頼でメンタルヘルス、ハラズメント等の教育、助言、健康相談、人材

育成のための教育等を中心に健康づくりを支援している。

私が、なぜ開業保健師の道を選択したのか、そのきっかけは今から5年前に遡る。人間ドックでがんが発見された。幸い、早期に見えられ、手術で腫瘍とリンパの一部を摘出し、その後は経過観察をしながら、現在5年が過ぎたところである。後遺症としてリンパ浮腫にならないよう、予防のためのセルフケアとしてリンパマッサージを行っているものの、元気に過ごしている。

当時の私は、がんが告知された瞬間、「何で私が？ 残された家族は？ がんで死ぬ？ 私はここで人生が終わるの？ 私が生きた証は何？ 家族に何を伝えて、何をしてあげたのか？」など様々な思いが錯綜する中で、入院の前日まで仕事をし、帰宅すると夫が入院の準備をしてくれていた。「大丈夫だから。悪いものは取ればいいんだから、心配しなくていい」と言って。

翌日、夫と共に病院へ行き、自分に「大丈夫」と言い聞かせ、手術室に向かった。手術前からずっと家族の支えは本当に心強かったし、感謝している。術後に目が覚めない間、夫が私の手を握り言葉をかけてくれていたらしく、それを見た子供たちは、胸が熱くなったとあとで教えてくれた。娘は娘で、ポストカードに家族写真とメッセージを書いて、病室の床頭台に置いてくれた。術後にそれを見て、私は涙が出た。今思えば、私と同様に、家族の不安や動揺も計り知れなかっただろうが、私自身そこまで考える余裕がなかったように思う。その後、退院し家で療養していた時に、孤独感と漠然とした不安が続く中で、私は「このままでいいのだろうか？」「私の生きる意味は何だろうか？」などと抑うつ的なった。時間の経過とともに精神的に落ちていくと、家族のための時間や家族を支えることの大切さ、当たり前の日常がと



渡部 一恵

ヘルスプロモーションサポートオフィス
開業保健師

【わたなべ・かずえ】

昭和55年鳥取県に入庁。総務部福利厚生課参事、鳥取県精神保健福祉センター次長を経て、平成29年3月に定年退職。「ヘルスプロモーションサポートオフィス」を立ち上げ、「働く人と組織の健康をサポートする」をミッションに現在、開業保健師として活動中。

在職中のメンタルヘルスの「出前講座」の講師をしている様子



でも大事だと感じ始めた。

家事をしながら体調も戻り、仕事に復帰した。主治医との会話で「渡部さん、仕事をしていたほうがいいよ。仕事が助けてくれるよ」と言われた時に、「本当にそうだな」と思った。仕事も家族も、私にとって生きる支えであり、その言葉に納得した自分がいた。今でも、診察を受けると「頑張ってるね」と笑顔で話かけてくださり、いつも元気をいただいている。

そしてもう1人、専門でリンパマッサージをしてくださる女性の方には、居心地のいい時間の中で、私の話をやわらかな声と笑顔で聞いていただき、元気をもらっている。

幸い、早期発見のがんだったとはいえ、人生の大きな出来事であり、私にとってそ

の後の生き方を考えるきっかけとなった。

私は家族に対する責任と、家族の強い支えがあり、気持ち的に乗り越えることができたと感じると同時に、「これから先の人生、何がおこるのかわからないし、予測はつかないのだから、一日一日を大切に、前を向いて自分らしく生きよう」と心に誓った。家族のために私が元気であるには、自分らしい働き方をしたいこうと気持ちを切り替えた瞬間だった。

恩師のすすめで保健師に

私が「保健師」という職業を選択したきっかけは、高校時代の恩師との出会いだった。進路指導の折に、「人に関わる仕事に向いているよ」と言ってくれた。そのための具体的な方向を示され、進学先まで導いてくださったおかげで、私は将来の姿をはっきりと描くことができた。両親も賛成してくれて、私は納得して保健師になる道を進んだ。

先生は教職を愛し、一人ひとりの生徒に丁寧に向き合う方だった。恩師とはその後も交流が続き、「いつも頑張ってるね。応援しているからね。この職は君の天職だ。僕も嬉しいよ」と、いつも笑顔で、ポンと肩を叩いてくださって、私は元気をもらっていた。いくつになっても人から声をかけてもらったり、応援メッセージをもらうと嬉しいもので、私の元気とモチベーション

の源はこのあたりにあるのかもしれない。

残念なことに、恩師には開業保健師になったことを報告できなかったが、奥様はご存知で、自分のことのように喜んでくださり、私も嬉しく思っている。

2人目の恩師の言葉 「仏様の指」に出会って

就職して何年か経った頃、県からの派遣により、東京で1年間の研修を受講した。厚生労働省看護研究研修センターで、著名な先生方の教育専門科目や教養科目、教育実習・研究等とおして、看護の本質を学んだ。同時に、公衆衛生看護の専門知識を深められたことは、私のキャリア形成上、大きな一歩となった。

そこで私にとって2人目となる恩師と出会い、教育に対する深い思いと恩師の言葉に影響を受けた。それは「仏様の指」という言葉で、このことが教育の本質であると説かれた。すなわち、自分の問題に、自分が気づいて、自分で解決していけるように、(本人に気づかれないように) そつと背中を押す仏様の指のような役割が、教育の本来的目的というのだ。

当時の恩師や仲間とは、今でも交流が続いている。この時に学んだ「仏様の指」の考え方が私の仕事に対する姿勢の根幹となった。この言葉は、あらゆる場面で当てはまる。子育てでも、部下育成においても。

私は「仏様の指」を心に留め仕事をして

きたが、改めて振り返ると、私の人生には、背中を押してくれる出来事や人との関わりがあったことに気がついた。

県庁の保健師として自死対策を任された時も、今思うと、背中を押してくれた事務職の方がいた。県の関係部署やモデル自治体の担当者や協議しながら、事務職の方とも連携して目に見える形にしながら事業化していった。そのプロセスは充実したものだった。

先駆的なモデル事業として県の自死対策事業を検討し、予算化でき、現在に至るまでその事業が良い形で続いていることは、当時の担当者としては嬉しい限りである。自死対策は地道に点から線へ、線から面へと広げていくプロセスが大事であり、そのプロセスを支援することで、自死の未然防止や見守りのネットワークができ、人と人がつながり、声が掛け合えるような地域になっていく。

先日、不思議な縁で、その時に連携していた町の方と、また仕事をする機会があった。その方と当時のことをなつかしく話す中で、自死対策事業でまいた種が実となつて、その地に根付いていることを知った。まいた種が根付いたことは、関係者の努力の成果だろうし、それを継承していくことはすごいことだと思い、嬉しくもあった。

組織の中で専門職として仕事をしていると、自身の思いがなかなか目に見える形になっていかないことに、もどかしさも感じることもあった。しかし、事務職の方と議

論しながら切磋琢磨し、専門職ならではの思いや、何のためにという目的意識を持ち続けていくことで、もどかしさも私自身のエネルギーに変えていたのかもしれない。

管理職となって現場で働いていた時には、中途半端な立ち位置のまま自分の役割が見えないこともあった。悶々としながら過ごした時期や、なぜこんなことを私がしなくてはいけないのかとモチベーションが下がりそうになった時期もあった。それでも、そこに自身の役割や仕事の意味付けを見出すことで、主体的に仕事ができ、乗り越えていくことができた。私が少しでも役立つことができれば、あるいは部下との関わりの中で、1人でも仕事での達成感や充実感を感じられるように支援できるのであれば、私は仏様の指になれるのだから。

私は定年退職を目前に、もう一度「仏様の指」を信じて、自分の役割やスタンスを見つめ直し、こだわってみようと思った。その職場での私の役割は何だろうと考えてみると、私がやっている何でもないことが意味を持ち始めた。すると「すべてが勉強だ」ととらえられるようになった。「もしかしたら、仏様の指が私を照らしてくれたのかもしれない」と。

開業保健師との出会いと 家族の支えで 第2ステージへの決断

定年退職後の次のステージをどう生きるか、自分らしい選択を模索していたところ、

「開業保健師」という働き方を知った。インターネットで検索して、「開業保健師のつどい」が滋賀県大津市で開催されることを知り、思い切つて出かけてみた。

集まった開業保健師さんたちは皆、ワクワクしながら楽しく仕事をしていた。それぞれにミッションを持ち、自分の強みを武器に夢を実現している人たちの姿にふれ、私は直感的に「これだな」と感じた。

このつどいを通して、日本開業保健師協会の村田陽子さんと徳永京子さんにも出会った。お二人の夢へのエネルギーを感じ、保健師の専門性を活かして社会の役に立ちたいという思いに共感した。

大津市から戻った私は、日々の仕事に終われつつも、「開業保健師のつどい」で湧き上がってきた思いを胸に、定年退職後はどうするか、自分自身の気持ちの整理をしていった。

定年退職の日が近づき、いよいよゴールが見えてくると、その先の進路について、より真剣に考えるようになった。「保健師としての専門性を活かせる仕事をしたい」という思いは頭の中にあつたが、具体的なイメージはまだなかった。私には母の介護もあり、家族のための時間を大切にしながら仕事する方法を模索していた。

決断の決め手となったのは、家族からの言葉だった。子供たちは「お母さんが好きなことをしたいんだよ。したいんだよ。すればいいよ。ゆつくり考えたらいいよ。今



鳥取県職員人材開発センター主催の新人研修の講師を務める

まで頑張ってきたんだから」と、夫は「自分がしたいことをしたらいいが。開業したいんだろう。やりたいようにやればいい」と言ってくれた。私がかんを患った時もそうだったが、「家族がそつと私の背中を押してくれて見守っていてくれたのだ」と、つくづく感じた。これこそが、私にとって、「仏様の指」であると気づいた。

定年退職を前に、自分自身のこれからを考える機会を与えられ、「私自身が仏様の指のような支援ができればいいのではないか」と思うようになった。夫は、いつも「仕事は、自己満足でもいいから自分を信じて、自分が何をしたいのか、自分の役割は何かを考え実行に移すことで、やりがい感やモチベーションが維持できる」と言っていた。その言葉を聞いて、私は「もう一度、自分

の役割やスタンスを見つめ直し、こだわってみよう」と思った。すると、自分がやりたいことと、これからの生き方が見えてきた。

新たな発見や気づきがあると、物事のとらえ方や見え方が変わってくる。スモールステップでもいいので、周囲からも背中をそつと押してくれる人や見守ってくれる人がいると、やりがいを感じ、夢を語ることで夢が実現していくのではないだろうか。

私自身のキャリア形成の経験から言えば、地道に目標に向かって積み上げていく喜びを体感することが重要なポイントだと思う。私が、今まで、知らず知らずのうちに、仏様の指に助けられたり、時には自分が仏様の指になったりしながら、一緒に歩んでくれる人がいると、やらされ感から脱却できるのではないだろうか。私自身こうした経験があったからこそ、今の自分があるのだと思う。

他人の評価にあまり惑わされず、自身の仕事への思いと、誰のために、何のためにするのかを考えつつ、仕事をつくっていくことが前に進む秘訣ではないか。そして、いつも思うのは、地道にコツコツと続けていくと、点から線、線から面に広がっていくということだ。また、そこから新たな展開が見え、進化していくものだ。

思いつきやひらめきも時には必要であるが、地道にコツコツと継続していくからこそ、見えてくるものがある。また、見守り応援メッセージとして、恩師の言葉は、い

つまでも心に響き、私自身が頑張れる根源だったのだろうと思う。恩師の言葉は、私にとって灯台のようなものであった。

私が定年まで無事に仕事を続けられた要因は、両親や家族をはじめ周囲の支援があったことと、私自身が保健師という仕事が好きだったこと、そして、今は亡き恩師と父が保健師の仕事をすすめてくれたことにある。加えて、父の職人気質も受け継いでいるのかもしれない。

これからの私

開業保健師として、専門職としての使命感を持ち、行政の仕事で培ったノウハウをこれからの仕事に活かしていきたい。「働く人と組織の、心と体の健康づくりと人材育成のサポート」をミッションに、自分らしく、仏様の指をめざして、人生の第2ステージを生きていきたいと思う。

キャリア形成で大事なことは「どう生きていきたいか」を問い続けていくことで、人や仕事との出会いや関わりの中で自分自身が判断していくことだろうと思う。仕事も暮らしも当たり前の生活の中で、丁寧に人生の糸をつむぎ、自分がやりたいことに向かって、学び続け、努力をしていくことかと思う。

これからも、穏やかな気持ちで、当たり前毎日の暮らしを大事にして、ワクワクしながら新たな発見にドキドキしながら、歩んでいきたい。