

人生100年時代 50代からのセカンドキャリアを考える

- 50代から考えるセカンドステージに向けたマネープラン …… じゅん社会保険社労士事務所 特定社会保険労務士 吉田 順恵
- あなたの活躍を現場は期待しています
 実年齢の7掛け、まだまだ若い。今まさに再スタートの時 …… 万葉クリニック 看護部長 近藤 智明
 高齢者施設で働くこと～想いを形にしていこう …… 特別養護老人ホーム ウェルケアはるか 看護師長 松岡 美穂子
 訪問看護ステーションでの働き方 …… 奈良県看護協会訪問看護総合支援センター センター長 伊藤 絹枝
 奥大和地域での働き方… 発見 …… 公益社団法人奈良県看護協会 専務理事 西岡 令子
- プラチナナースの皆様のご活躍を期待しています …… 公益社団法人奈良県看護協会 会長 飯尾 美和
- ナースセンター事業について …… 奈良県ナースセンター 部長 小田 由美子

プラチナナースの皆様のご活躍を期待しています

公益社団法人奈良県看護協会 会長
飯尾 美和



国は2040年頃には、日本の65歳以上の高齢者人口割合の最大化と生産年齢人口の急減が同時進行で起こることを推測しています。これを受けて、誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現をめざし、多様な就労・社会参加などを可能にする施策に取り組んでいます。

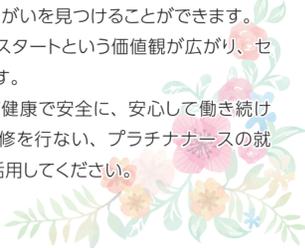
人生100年時代といわれるこれからの看護職の働き方は、定年退職後も看護職のキャリアや豊富な経験を活かして、持続可能な働き方を実現でき、多様な働き方を選択し、社会に貢献できることが重要です。

やがて定年を迎える、或いは定年を迎えた看護職の皆さんは、これまで病院や施設において、様々な看護の知識と経験を積み、今、プラチナナースとして輝いています。ぜひその豊かな看護の経験を活かしていただきたいと思ひます。現在そしてこれからも、病院だけではなく、訪問看護や施設に

おける看護、その他、看護の場は多様に広がっています。さまざまな場で働くプラチナナースは、後進の看護職が充実したセカンドキャリアを考える上でのロールモデルとしての役割も期待されています。プラチナナースは、当然今の職場で働き続けることも可能ですが、今までと違う場所や働き方、そこでの役割を自身で選び直し、新たなやりがいを見つけることができます。

定年はゴールではなく、新たな人生のスタートという価値観が広がり、セカンドキャリアを意識する人が増えています。

奈良県看護協会は、プラチナナースが健康で安全に、安心して働き続けられるよう、セカンドキャリアの相談・研修を行ない、プラチナナースの就業支援を積極的にしていますので、ぜひ活用してください。



ナースセンター事業について

奈良県ナースセンター 部長
小田 由美子

ナースセンターは、1992年に制定された「看護師等の人材確保の促進に関する法律(以下、「人確法」という。))に基づき都道府県に1か所設置されました。奈良県ナースセンターも、奈良県看護協会が県から指定を受けて運営しており、看護職確保対策に向けた取り組みを行っています。業務にあたる職員は、全員が看護職で、それぞれの経験や知識の中から、相談者に対して丁寧に対応をしています。

ナースセンターの事業内容は、1. 無料職業紹介事業 2. 看護職復職支援研修 3. 就職相談会 4. 看護学校進学ガイダンス 5. 「看護の心」普及事業(ふれあい看護体験・看護の出前授業)があります。また、セカンドキャリア就業支援の取組みとして、50才以上の看護職を対象とした「プラチナナース研修」を実施しています。

就職相談は、看護研修センターの他、ハローワーク(奈良・大和郡山・大和高田)、奈良県女性センターの4か所出張相談を実施しています。相談対象は、求人施設、求職者、看護学生、一般の方(進学相談)です。



復職支援研修 痰吸引練習

看護職復職支援研修事業は、再就職に不安がある方が自信を持ち復帰するための研修です。毎

年6月～12月までの期間で月2～3回開催し、最新の看護現場の状況、看護実践に必要な基本



復職支援 採血練習

的知識と技術を学びます。対象者は、離職中の看護職と非常勤勤務の看護職が受講できます。講師の多くは、県内の認定看護師や専門看護師の方です。最新医療・看護の動向と現状や感染症の看護、認知症の看護など様々な分野の研修を企画しており、全ての講義は申し込みと同時に満席になるくらい盛況です。

そのほか、看護師等の届出制度「とどけるん」の登録を推進しています。離職時等の届出制度は、人確法の改正により2015年(平成27年)10月から看護職の復職支援を円滑に行うため、離職時に、住所・氏名・免許番号などを都道府県ナースセンターへ届けることが努力義務化されたものです。届け出の方法については個人で届出サイト「とどけるん」に登録するだけでなく、離職時の勤務先(病院、介護施設など)が離職者の同意を得て代行し届け出することも出来ます。

平成30年からはプラチナナース研修を実施しています。定年退職者及び定年退職を控えた看護職と、50歳以上でセカンドキャリアについて考える看護職を対象に、新しい分野へのチャレンジ

等を視野に入れた働き方や、定年後も看護職としての経験・能力を生かしていただけるよう、セカンドライフにおける情報提供の場とした研修会(「退職後の年金、税金、社会保障について」の講義)を開催しています。プラチナナースが働き続けられる就業支援をしています。

「看護の心」普及事業の一環として、地域や行政が実施する「しごと体験」のイベントにも参加しています。「看護の出前授業」の申込みの取りまとめも行っており、県内小・中・高等学校から申込みが増え、医療機関や看護専門学校等のご協力を頂き、講義をさせていただいております。



お仕事体験

ナースセンターは、求職者、求人施設側の希望に添い、長く働いていただけるような就職斡旋を心掛けています。ぜひ「eナースセンター※」にご登録いただき、何でもお気軽にご相談いただければと思っております。今後も、ナースセンターにご支援、ご協力をお願い致します。

※「eナースセンター」とは、無料職業紹介をインターネット上に展開したものです。看護職(保健師、助産師、看護師、准看護師)と、看護職を目指す学生及び求人施設は、直接ナースセンターに足を運ばなくても、インターネット上で、登録・検索・紹介依頼などが出来るシステムです。奈良県看護協会のホームページからログインして活用することが出来ます。

看護師等の届出サイト
とどけるん

ナースセンター HP
eナースセンター

友だち募集中

お問合せ先
公益社団法人 奈良県看護協会
奈良県ナースセンター(看護職等無料職業紹介所)
〒634-0813 奈良県橿原市四条町288-8
TEL: 0744-25-4031
FAX: 0744-24-7703
E-mail: nara@nurse-center.net
URL: https://www.nara-kango.or.jp/

50代から考えるセカンドステージに向けたマネープラン

じゅん社会保険社労士事務所 特定社会保険労務士 吉田 順恵

先日、法務局に行き「エンディングノート」をもらってきました。このノートを使うことで、もしもの時の連絡先や家系図、資産や葬儀などに関することを残された家族に伝えることが出来ます。何事も備えあれば憂いなしですね。無料でもらうことが出来ますので、ご興味のある方は是非、ご利用ください。

さて、ここからが本題です。

人生の三大資金は「教育・住宅・老後資金」です。この老後資金ですが、皆様はどのくらいのお金があれば「老後は安心」といえますか?

年金をもらえるようになる65歳から95歳まで長生きした場合の30年間に必要な生活費の総額は、なんと、高齢ご夫婦では、9500万円必要だといわれています。



では、老後の収入と言えば、皆さんが加入されていた年金制度から、65歳以降に公的年金が支給されます。

65歳からの30年間に、国民年金しか加入してこなかった場合は、老齢基礎年金だけもらうことになり一人当たり約2340万円、ご夫婦の場合で旦那さんがずっとお勤めされていて厚生年金に加入していた場合は、老齢厚生年金とご夫婦2人分の老齢基礎年金で約7940万円となります。

公的年金だけで考えると、生活費と比べると約2000万円足りない計算になります。これがいわゆる

る2000万円問題ですね。

ここで、総務省統計局「家計調査報告(家計収支編)2022年(令和4年)平均結果の概要」より、65歳以上の夫婦のみの無職世帯について、毎月の収支がどのくらいなのかを見てみましょう。

実収入: 24万6237円
総支出: 26万8508円
赤字額: 2万2271円

65歳以上の夫婦のみの無職世帯では、実収入より総支出のほうが多く、家計は毎月2万2000円ほどの赤字となっています。

毎月の赤字額2万2000円を補うためには、今までの貯蓄を取り崩して生活する必要があります。単純に計算すると、1年間で26万4000円(2万2000円×12ヶ月)、10年間で264万円(26万4000円×10年)、20年間では528万円(26万4000円×20年)、30年間では792万円(26万4000円×30年)が赤字補てんのために必要です。

しかし実際には、上記の金額だけでは老後の貯蓄として十分ではありません。例えば大きな病気やけがをした場合、毎月の支出とは別に、手術や入院をするための医療費がかかります。また、長年住んでいる住居が古くなり、リフォームや修繕が必要になるかもしれません。

一般的に、老後資金としては夫婦2人で少なくとも1000万円、理想では2000万円ほど貯蓄して



おくで安心だといわれています。老後の生活は、無理のない範囲で働き、悠々と生活したいものです。そのためには、なるべく多くの老後資金を貯めることが大事と思うかもしれません。しかし、どれだけ多くの資金があっても、使い方を間違えると「生活が苦しい」という状況に陥ります。

退職後の主な収入が年金の場合、退職までに積み上げてきた資産状況がその後の生活に影響します。毎月の収入・支出の把握、税金や保険料などの年払い額、電化製品や冠婚葬祭費など数年・数十年単位の支出も加味して、退職までに毎月いくら貯蓄できるかシミュレーションすることが大切です。

例えば、年金生活を意識して生活してみる、無駄遣いがないか考えてみる、住宅の住み替えや住宅ローンの借り換えなど検討してみるなどです。さらに言えば、老後の公的年金の上乗せ支給や税制メリットがあるiDeCoなども検討してみるといいかもしれません。



このように50歳からの10年もしくは15年で、現役時代の不必要な固定費などを抑える、今後のライフイベントを予測し稼げなくなった後の生活費を資産しておくことで、今後の人生は違ってきます。

50代からのセカンドステージに向け今からマネープランを見直し、人生100年時代を心豊かに生きていきたいですね。

実年齢の7掛け、まだまだ若い。今まさに再スタートの時

万葉クリニック 看護部長 近藤 智明

少子高齢化が進む私たちの社会において、全国看護職員の平均年齢は42歳であり、60歳以上の就業者数は年々増加しており、9人に1人を占めています。

プラチナナースは重要なマンパワーメンバーであり、今後さらなる活躍が期待されています。

活躍する場では、病院は基より、「介護事業所」が増加しています。

介護サービス分野では、経験、知識、コミュニケーション能力等、人生経験豊かなプラチナナースの能力が必要です。私自身も病院と介護老人保健施設の看護部長として管理運営をおこなっていますが、プラチナナースの方々に本当に感謝しています。

役割、業務は特にわけてはいません。ただ、就業時間・日数においては、その方々の、「体力・生活環境・生き方」を十分にお聞きし、柔軟に契約し対応しています。

驚くことに誰一人として、欠勤し病棟運営に穴をあけることがないのです。

看護職自らが健康であることが、よい看護の提供につながることを経験則から摂生されているのでしょうか。子育て世代のママさんナースの良い相

談役になっていたかと思えば、「〇月〇日子供の運動会やろ?行ってやらんと」と勤務変更を自ら申し出てくれています。

臨床場面で関心させられるのは、患者・利用者様の「看護師としての見立て」です。観察ポイントやDrへの提言(検査・内服・観察の要約等)を、そっと現場看護師達に気づかせるように何気ない会話の中で織り交ぜていることです。

こんなエピソードもあります。老健にて入所後、少しADLが低下したとの事で利用者ご家族様が病状及び日常生活の状況を聞きたいとの事にて、面談と言う形で看護師が説明しているときに、ご家族様よりベテランの看護師さんにも話を聞きたいとの事にて、プラチナナースが同席しました。同じ説明をしたにも関わらず、「よくわかりました。今後もよろしくおねがいします。」と笑顔の中で面談が終了したと報告がありました。言葉の重みなのか、ベテラン看護師の迫力なのか。このエピソードは単にスキルだけでかたづけられる事ではないのではないかと考えます。患者・利用者・家族様に安心感を与えるということは、時に経験というオーラをまとった人には勝つことができないのではないかと思います。

1946年、いまから77年前に描かれた、「サザエさん」の家系図をみると面白いです。70歳以上に見える波平さんは、なんと54歳なのです。

現在人の身体は昔に比べ実際の年齢の七掛けと言われます。60歳の人は42歳、70歳であっても49歳まだまだこれからです。とは言い加齢に伴う身体・精神機能は落ちていきます。自分自身の心身の健康状態をしっかり把握して、家庭の事情、仕事以外の活動等の働き方の調整が必要であれば相談して下さい。加齢に伴い身体機能が低下してきても、長年培った知識や技術は熟練を形成し、使い続けることで維持されます。

そんなあなたの、「力」を現場は待っています。日本看護協会 プラチナナース活躍促進サポートBOOK 一部引用



あなたの活躍を現場は期待しています

医療現場

訪問看護

高齢者施設

奥大和

高齢者施設で働くこと～想いを形にしていく

特別養護老人ホーム ウェルケアはるか 看護師長 松岡 美穂子

施設看護は、世間からは見えにくいがゆえに高齢者施設に飛び込むことに戸惑いがあり、不安な方も多いのではないのでしょうか?病院と違い常時医師がいらないため責任が重い。医療と介護の壁・病院で培った看護をしても、うまくいかないのではないかと。私自身、はじめは現場でこれだという形がなく、ずっと手探りでやってきたように思います。

病気だけを見るのではなく「生活」「暮らし」を考え、ご利用者の個性を洞察し、アプローチしていく。食事摂食嚥下・栄養ケア・排泄・清潔・看取り・認知症・姿勢管理・スキンケア・身体拘束予防等々。しっかりと法律や世の中の流れを知り、それぞれの専門職の役割を認識し、身体の仕組みを知り、意味がわかり、チームでおこなうケアへ形づけることができたとき、やりがいに変わっていくのがわかります。

そしてご利用者の人生の最期の時間に、最期のひと呼吸に寄り添うためには、自分なりの死生観をもって、多様な看取りを経験しながら、心の揺れを受け止める安定感を心の中に積み重ねていくこと。また「逝く人」を支えるための看取りは、人生における大きな仕事であるがゆえに、残される家族が「きちんと看取ったな」と誇ってその後の



人生を生きていけるところまで見ていく施設看護の役割があります。

高齢者施設では、多職種と歯車をかみ合わせながら、より良いチームになるために、共通の言語・価値観を言葉や行動で繰り返すことが、とても大切になります。本来、私たちの看護は再現性が求められますが、いい介護は一回性・瞬間性が多く、一度いい介護が手に入ったからといって、それが固定されるものではないと実感しています。だからこそ面白いし楽しいのかもしれない。

ご利用者の人生の最終章に、最高の登場人物として私たちは存在しているのか?よりよい「関係性」を築くために人生の物語を共に紡いでいるのか?日々を振り返ることばかりです。

施設看護師としての高齢者施設は、ご利用者の「生きる力」・「活かせる力」・「近き生きる力」を支援することができる場所です。そして地域性を大切に、コミュニティづくりを行い、さらに共に歩んでいく仕組みづくりもしている場所です。

いままでの人生で培った皆さんの知識・技術・経験知をまるごとケアとして活かします。より良いケアを実践し継続したい人・より良いケアを自分のために求めている人、高齢者施設で働くことに興味・関心がある方は、その想いを形にしていきたいませんか。ご利用者を「生活」の中でトータル的にみて、チームアプローチできる施設看護師は、やりがいを持って楽しく働けると思います。もちろん、時には多職種とより良いケアのために意見をぶつけ合うこともあります。

ご利用者が【あの施設に入りたい】ではなく、【あの場所で暮らしたい】といってもらえるために、私たちの存在意義があるのだと実感してみませんか。



訪問看護ステーションでの働き方

奈良県看護協会訪問看護総合支援センター センター長 伊藤 絹枝



奈良県看護協会訪問看護総合支援センターを担当している伊藤です。私は看護師歴40年のうち25年間は訪問看護に携わっています。病院勤務から訪問看護に転職しました。訪問看護は大変やりがいのある仕事です。これまで培ってきた看護経験を活かし、一人一人の在宅療養者と向き合っている場所です。

訪問看護ステーションについて、ご紹介いたします。訪問看護の役割は、地域で暮らしている人たちが病気や障がいを持つ状態になっても安心して生活を続けることができるように、ご本人や家族と一緒に考え支えることです。訪問看護は一人で訪問するため働くにあたって「判断に困る」「責任が重い」「医師の指示がすぐに得られない」「他の看護師に相談ができない」などの不安感を聞くことがあります。

在宅医療は多職種連携チームで活動していませんが、地域包括ケアシステムの中では地域全体が在宅医療介護の対象です。訪問看護ステーションは地域のナースステーションのような存在です。療養生活をされている方々のお家へ、玄関から「こんにちは、看護師です。」と訪問しています。生活全般はケアマネジャーや相談員のケアプランにより、訪問介護や入浴サービス、通所サービスが支援します。医療については、在宅医の訪問診療、薬剤師の訪問があり、訪問看護ステーションから、看護師や理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問します。多職種が連携して医療介護を提供しています。在宅療養者宅を訪問中でも

携帯電話やモバイル機器を使い、動画や写真によって他の訪問看護師や医師と相談しながらケアをしています。決してハードルが高いわけではありませんが、看護本来の「療養上の世話」を中心に看護を行っています。

また、訪問看護ステーションでは、「週3日」や「9時から15時まで」のような働き方を調整できる場所もあります。ご自分の体力や生活に合わせた無理のない働き方を相談することができます。

セカンドキャリアとして、経験を活かしてプラチナナースだからできる看護を是非、訪問看護で発揮してみませんか。これまでの人生経験や看護に対する想いを療養生活をされている方々やその家族に、後輩看護師に伝えてください。



奥大和地域での働き方...発見

公益社団法人奈良県看護協会 専務理事 西岡 令子

少子高齢化による労働人口の減少や平均年齢の上昇等により看護職員の人材確保と定着がますます重要な課題となっています。こうした中で、定年退職の延長や定年退職後の転職等により、今まで積み重ねてきたキャリアを活かしながら、看護の仕事の様々なかたちで継続する方が増えてきています。看護職としてのキャリアの積み重ねは何にも変えられない「看護職の経験値」看護業務を通じた経験・知識やコミュニケーション等、人生経験豊かなプラチナナースの能力が求められています。



～地域でその人らしい生活を送るための在宅での療養や暮らしを支えるために～
輝いてみませんか。

奈良・奥大和地域は、奈良県の南部・東部19市町村で奈良県の77%にあたります。この奥大和地域の医療・介護・在宅を全て見守り続けている看護職の方々がたくさん働いています。おひとり暮らしや高齢者のご夫婦がその地域で暮らせる間は地域で支える事を基軸に看護を継続してい

ます。この地域の看護職の方々の人材確保もとても困難な状況です。通勤に時間がかかる場所もあります。しかし、プラチナナースならではの様々な働き方があります。

- 【働き方】
- 1. 住民の健康を守り地域で生活を支えるための働き方(地域永住)
- 2. 奥大和地域の看護職が長期間研修をうけている間や長期間の休職中時の応援(地域在住・短期間地域在住し週末帰宅)
- 3. 奥大和地域の看護職の人員不足時の単発応援等

加えて奥大和地域へ新人看護職が就職した場合、プラチナナースのキャリアで新人看護職の育成や現場のマネジメント等活躍ができる場所が沢山あります。

奥大和地域に直接足を運び実際に地域を知る機会がありました。業務や時間に追われ、患者さんや対象者に向き合う時間もとれない急性期医療では看護職として「これでいいのか、患者さんに看護の提供が来ているのか」と自問自答しながら時間だけが過ぎていました。それとは一味違う「自分がしたい看護」、地域での生活する住民の

自己決定支援等に十分に時間をかけられることをあらためて感じました。

プラチナナースの看護職の皆さま、奥大和の文化・地域を肌で感じ奥大和地域の医療を守るために、一度耳をかたむけて下さい。

奥大和ナースネット

