週休3日制

介護現場で導入の動き

週休2日が一般的な介護現場で、1日の勤務時間を長くする代わりに休日を増やす「週休3日制」が広がり始めている。職員の採用・定着に向けてのアピールだけでなく、業務負担の軽減につなげる狙いもあるという。働き方はどう変わるのか、導入した介護施設を訪ねた。（野口博文）

連休・余暇の時間増える

仙台市の「コスモスケア」は昨年、運営する高齢者施設のうち3施設で、「1日8時間・週5日勤務」か「1日約10時間・週4日勤務」か、働き方を個々の職員が選択できるようにした。職員の定着率を上げるのが狙いという。

同市泉区の施設で働く戸沢恵理子さん(68)は週休3日を選んだ。「以前は、家事をこなすだけで休みが終わる感じだった。3人の孫と過ごしたり、友人とのウォーキングを楽しんだりする時間が増え、リフレッシュできている」

1週間の労働時間はほぼ変わらず、賃金は同じだが、施設にいる時間は休憩も含めて11時間に延びた。出勤が遅めの当番の日は、仕事が終わるのは午後10時。変更前は「つらいかなあ」と少し不安もあったが、「働いているうちに1か月ほどで体が慣れた」という。

高齢者施設では、土日も含め、1年365日、職員が交代で働いている。戸沢さんらの施設は、以前は2日続けて休めるのが1回の月もあったが、週休3日制で月3～4回に増えた。

同じ施設で働く職員のほとんどが週休3日を選択している。小泉順一さん(28)は「勤務の日は仕事で1日が終わってしまうが、その分、休みが待っていると思える。趣味のキャンプに行きやすくなった」と話す。

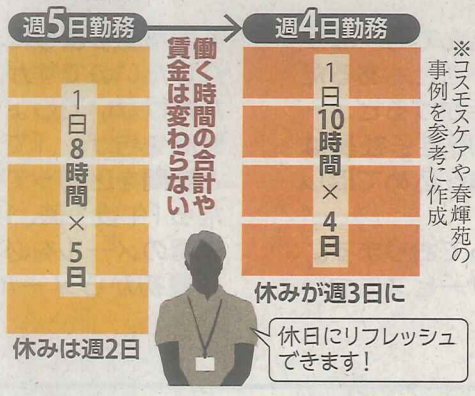
約2時間延びた勤務時間を生かし、利用者の食事の介助や片付け、薬の準備などで忙しい夕食時に、職員の配置を手厚くする見直しも行った。

柵木圭祐所長(49)は「職員がゆとりをもって接すれば、利用者は穏やかに過ごせる。職員と利用者の双方にいい」と言う。

同社の新規オープンの事業所の職員募集で週休3日を打ち出すと、問い合わせが約30件あり、4人の採用がすぐに決まった。「連休が取りにくい介護業界で大きなアピールポイントになる」（佐藤活嗣社長）と手応えを感じている。

心に余裕が生まれ、「利用者とのコミュニケーションが増えた」と話す小泉さん（中央）と戸沢さん（右）

週休3日制のイメージ
（1日の勤務時間を長くして、休日を増やす場合の例）



※コスモスケアや春輝苑の事例を参考に作成

長時間夜勤 改善例も

週休3日制の導入を、介護職員の負担が特に大きい「長時間の夜勤」の見直しにつなげた施設もある。

埼玉県川口市の特別養護老人ホーム「春輝苑」は2021年8月、介護職員33人全員を「1日9時間45分・週4日勤務」に変更した。

1日8時間勤務の頃は、夜勤の人は午後4時半に出勤し、2時間の休憩を挟んで翌朝9時半まで、計17時間職場にいた。2日分、続けて働くイメージだった。

現在は、夜勤の人たちの出勤は午後9時と遅くし、1時間15分の休憩を挟んで翌朝8時まで働く。

月に4回ほど夜勤に入る渡辺美帆さん(31)は「17時間拘束の頃は疲れ果てて、体力が回復しないうちに次の出勤があった。体力的にも精神的にも楽になり、夜勤明けの休日に買い物や家事など、何かしようと思えるようになった」と話す。

夜勤の負担軽減以外に、「約2時間延びた勤務時間内に、やるべき仕事を終えよう」という意識も芽生えた。以前は会議や書類作成などで多かった残業が、全体で約4分の1に減った。

高木輝久施設長(50)は「質の良い介護サービスには、職員が楽に仕事をして、健康で長く働ける環境が欠かせない」と力を入れる。

職場の上司と勤務ダイヤの相談をする渡辺さん（左）

業務の見直し必要

働く人のリフレッシュや学び直しの時間の確保、子育てや介護との両立などに有効として、「週休3日制」が広がりつつある。

2022年の厚生労働省の調査では、「完全週休2日制」の企業で働く人が全体の60%なのに対し、週休3日制を含め、それより多い人も10%を占めるまでになった。

高齢者の入居施設などは土日も休みでなく、夜勤も必要で、職員の負担が大きくなりやすい。介護現場への週休3日制導入を支援する「オリーヴ」（東京）の石塚正拓副社長は「2日続けて休みを取りやすくなるなど、職員の負担軽減に有効。人手不足が深刻な介護業界にマッチしている」と話す。

ただ、新しい働き方への切り替えには、業務の見直しも必要だ。

夜勤の時間を短縮した春輝苑では、日勤の職員との引き継ぎに工夫が必要になったという。

コスモスケアでは、週休3日で業務が滞った職種もあった。利用者に同行する通院の日程が入れにくくなった看護師などは、数か月で週休2日に戻すことになった。

介護現場に週休3日を導入する場合、それぞれの現場の実情に応じた制度設計が大切になる。コンサルティングの経費を補助する福井県など、導入を後押しする自治体の取り組みも始まっている。