

リタイア後の10年間の活動・・・そして介護など

◎高木 洋子

【はじめに】

早期退職して10年。報酬を得ることの出来る一定の仕事にはつかず、現役時代の活動をそのまま継続しながら、自由な時間を過ごしてきた。健康にはめぐまれていたが、卓越した技術・能力・指導力はない。しかし、退職後も、私なりにスキルアップをしてきた。現在、高齢者と言われる65才を過ぎ、年金が報酬と考え、出来る役割を見つけ、こころと体のバランスをとりながら生活している。自由な時間を手に入れてもすることがなければ、つまらない。自分の目標を持ち、夢を実現してきた。今回は、約10年間の活動と、肉親の介護の経験・リアルな現実、その中で感じたさまざまな思いを伝えたい。

【経歴】

臨床検査技師として35年間病院に勤務。53才で、福岡県から大分県へ初めての転勤。2年半勤務した後、半年間介護休業取得後、早期退職。義父の驚異的な回復により、フリーの臨床検査技師として、糖尿病や未病に関する活動を継続してきた。

【資格取得】

- ・ 41歳 認定輸血検査技師（第1回試験）：更新せず
- ・ 45歳 日本糖尿療養指導士（第1回試験）：失効
- ・ 47歳 福岡県糖尿病療養指導士
- ・ 54歳 NST 専門療法士：失効
- ・ 63歳 日本未病専門指導師

【活動】

- 1) 北九州 CDE・未病専門指導師としての活動
- 2) 糖Q会の活動
- 3) 学会発表
- 4) ボランティア活動

【おわりに】

退職後も臨床検査技師として、臨床検査技師会会員として、行動してきた。いくつかの資格は、とまどいはあるものの更新をしている。現役世代の邪魔にならぬように心掛け、私たちの前の世代が与えてくれたように、今の活動が次の世代につながっていくように日々努力していきたい。