

Brush Up Letter

神戸大学医学部附属病院
D&N plus ブラッシュアップセンター

〒650-0017 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-5 TEL 078-382-5266
E-mail: brushup@med.kobe-u.ac.jp http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/

2013年11月～2014年1月の主な活動

全体		
12月	16日	ワークライフバランスセミナー (男女共同参画講義)
医師		
11月	1日	育児・介護復職者支援 短時間勤務医員 2015年4月採用者公募
	19～21日	大リーガー医プロジェクト ～一般内科編～
	全3日	研修医ミーティング 収録
12月	2日	第5回 ママドクカフェ
	全8日	研修医ミーティング 収録
1月	全4日	研修医ミーティング 収録
看護師		
11月	12日	神戸REEDプラン主催 キャリアカフェ第1弾 開催
		神戸REEDプラン主催 キャリアカフェ第2弾 開催
12月	10日	神戸REEDプラン主催 キャリアカフェ第2弾 開催
1月	16日	神戸REEDプラン主催 キャリアカフェ第3弾 開催
1月	14・28日	復帰前研修 ランチタイムミーティング開催

2015年2月～3月の主な予定

全体		
2月	未定	第2回 運営委員会
医師		
2月	20日	なでしこ女性医師養成 コースシンポジウム(仮題)
	全4日	研修医ミーティング 収録
3月	全4日	研修医ミーティング 収録
看護師		
2月	4日	復帰前研修 ランチタイムミーティング開催
	15日	神戸REEDプラン 最終成果報告会開催

重要なお知らせ

(財)子ども未来財団実施ベビーシッター育児支援事業割引券事業が、平成27年3月31日をもって終了となります。詳細は子ども未来財団HPをご覧ください。尚、神戸大学職員対象のベビーシッター派遣料金の一部補助サービスは引き続き行っておりますのでご利用ください。本サービスの予算にも上限がありますことご了承願います。ご利用の詳細は神戸大学男女共同参画推進室または当センターまで

[11/12・12/10・1/16]

看護師 キャリアカフェ 開催



平成26年度当病院看護部 看護実践・教育開発センター神戸REEDプラン主催 (共催: 当センター) キャリアカフェ「看護専門職としての人生をデザインしよう」を開催致しました。今年度のキャリアカフェは3回シリーズ。「聴く」「書く」「話す」ことを通して「自らキャリアを開発する基盤を形成し、看護専門職としてやりがいを持って生涯発達し続けることができるようキャリアについて考え、キャリアデザインを描くことの意義を理解できる」に到達すべく、初回は神戸大学発達科学部キャリアセンター田中美恵氏を講師に招き、参加者自身のキャリアアンカーを確認、看護師としてのキャリアを考えました。シリーズを通して一方向からのインプットだけでなくグループワークでアウトプットを行うことで自身キャリアをより具体的に捉えたカフェとなった事と思います。参加者の皆様お疲れ様でした。

[12/2] 第5回ママドクカフェ開催

今回第5回目となったママドクカフェに糖尿病・内分泌内科准教授高橋裕先生をお迎えし、ご夫婦共に医師であり父親母親としてどのようにキャリアを積み重ねてこられたかをお話し頂きました。父親としてのお子様への思いや、奥様への思いをお話いただく中で、多忙な中でも家事を補い合うなど工夫をすること、「ありがとう」の声をかけることが家庭内でも職場でもお互いが気持ちよく働ける秘訣なのかと思えました。少しの時間を有効に、忘れがちな相手への思いやりの気持ちを伝えることの重要性を確認した1時間となりました。

[11/16] WLBセミナー開催

今年も医学部医学科4年生対象のWLBセミナーが開催されました。「ワークライフバランス」をとりながらキャリア継続の方法は何かを主体的に考える授業です。午前中はガイダンス、13のグループに分かれての討議、午後は12グループのケース発表、1グループのロールプレイによる発表を行いました。出席した学生から概ね良好な意見を頂き、学生の間からライブイベントとWLBやキャリアについて考え、実践に移せる次世代が育つことを期待します。



[1/14・28・2/4]

看護師復帰前研修・ランチタイムミーティング開催

1月14日平成27年4月、5月復帰者対象の復帰前研修+ランチタイムミーティング+臨時託児サービスを開催しました。地域医療活性化センターに移ったスキルスラボで採血や静脈留置針の実習とセミナー室でKOSMIC端末の操作説明を受けられました。久しぶりに注射を持つ感触、昨年新しくなったKOSMICの説明を受ける真剣な眼差し、1年ぶりの現場はいかがでしたでしょうか？働く先輩ママと語っていただきたく今年初めて開催したランチミーティング。14日は復帰前の方4名のご参加、勤務中のママナース4名の方にご協力頂き、現在の働き方やその工夫についてのお話や復帰前の方の不安に思っていることを「そうなのよね～」「分かるわかる」などとうなずき、談笑する時間となりました。2時間があっという間に過ぎお話は尽きることはありませんでした。今回お話されたことで不安が和らぎ次の一歩が安心したものになっていることを願います。勤務中にご協力いただきました先輩ママナースの方、ご参加くださった育休中ママの皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

今年4月入所からの認可保育所入所申請制度が変わり、復帰を目前にされた方には行政からの情報が出てこない不安と保育所の改善点分からない状況で混乱を招いたことと思います。12月には申請も終わり、後は入所決定通知を待つばかりと思いますが、この時期復帰に向けて準備しておくことは何かをしっかりと考えていただけたらと思います。ママナース会の方が先輩ママナースの方に声をかけて下さり、3名のママナースよりご寄稿頂くことができました。復帰を目前にされている医療者の方、復帰にはまだ少し余裕がある方。そしてさまざまな業種、状況の方の参考になれば幸いです。

大島 可奈子 泌尿器科外来

2008年4月 入職
2014年4月 復帰・育児時間利用



私は看護師として入職して7年目、現在3歳と1歳の子供がいます。それぞれ約1年間の産休育休を取得し、一人目の復帰後はICUへ、2人目の復帰後は外来へ復帰しました。

2度も復帰していますが、その度に考えることは、子供がいて家事もして、仕事もできるのか、ということでした。

勤務時間と部署については希望を聞いてもらえます。また、看護師は女性が多い職場でもあるためか、働く方法がたくさんあります。夜勤をするかしないかの選択、時短勤務も30分毎に選べるし、勤務の始めか終わりかも選べます。自分のライフスタイルに合わせて仕事ができます。そして、変更も可能です。

落合 彩奈 泌尿器科外来

2008年4月 入職
2014年4月 復帰・育児時間利用

私は第一子出産後、約1年半の育休を頂き、2014年4月に外来へ復帰しました。保育園に通い始めた5月頃からは、噂に聞いていた発熱の嵐が本当にやって来しました。現役で働いている親に毎回看病を頼みきれなかったため、病児保育に預ける事もしばしばあります。この時、育休中に自分なりに発熱した時の対応をシュミレーションして病児保育の事前登録を数ヶ所していたので、初めての急な発熱にも慌てずに対応出来たと思います。

慎重な私は、復帰後子供の体調を崩さない事に重点を置いていたので、休みもあまりどこも行けません。ぜひ復帰前の方々には家族でお出かけをいっぱいして欲しいと思います。

産休中は、毎日ゆったりした気持ちで過ごせましたが同じ様な事の繰り返しで、早く年をとってしまいそうでした。復帰後はこの病気の闘いが辛いですが、職場にママナースの先輩がいて色々相談できますし、以前よりやりがいがあり、活気のある生活です。これからもママナースを全力で頑張ろうと思います

実際、私がICUで勤務していた時、夫の仕事の都合で夜勤ができなくなり、時短勤務をとらざるを得なくなったときがありました。しかし、師長さんに相談するとすぐに時短勤務にしてもらえ、さらに夜勤は可能な日程に勤務調整してもらうことができました。それでなんとか乗り切ることができ、とても感謝しています。現在も外来で勤務していますが30分の時短勤務で働いており、そのおかげで少し余裕を持って子供の保育園へお迎えに行くことができています。

仕事と家事と育児、そしてときどき遊ぶ。毎日が忙しくて、そして充実しています。それは夫の協力が大きくあります。子供が風邪を引いたときに病院に連れて行ったり、祖父母に預けに行ったりと手配をしてくれるのはいつも夫です。また最近、言えば家事も手伝ってくれるようになりました。ただ、夫とはこれまで何度も話し合いをしました。時には泣きながら訴えたこともあります。共働きで子育てしていくためには夫の理解と協力が必要です。夫への感謝を忘れずに、これからもがんばろうと思います。

復帰前のあなたへ、 復帰に向けて準備しておいた方がいいこと

坪井 香織

育休中(2015.4復帰予定)

私は2007年に入職し、7北病棟で勤務していました。理学療法士である夫と出会い2010年に結婚し、2011年に第1子を出産しました。約1年の育児休暇後、2012年4北病棟へ育児短時間制度(週4日、1日6時間)を利用して復帰しました。2014年2月に第2子を出産し、2015年4月より復帰予定です。

現在2回目の育児休暇中ですが、復帰のことを考えるととても緊張します。知識面、技術面での不安もあり、長女の時は子供が毎月のように熱を出し、勤務を休んだり早退したりで子育てをしながら働き続けることの難しさを痛感しました。そのような中で、復帰前に自分ができる準備は何か、どのような心づもりでいけばよいかを考えてみました。

まずは保育園です。復帰1ヶ月前には事務手続き完了の必要があるため、それまでに慣らし保育期間や入所時期が明確であると、復帰がスムーズです。私は長女が院内のとはほぼ保育所に入所しており、第2子は妊娠中から入所の申し込みを行いました。すでに入所が決定していることで、安心感があります。

次に子供の突然の体調不良や病気への対応です。長女の時は、高熱、嘔吐などでは、病児保育の利用はせず、夫と私のどちらかが仕事を休むか、私の母の家(車で1時間)へ預けました。勤務中の急なお迎えに呼ばれた時は交代でしようと決めていましたが、夫の職場では対応が難しく、ほぼ私が勤務の調整をつけました。職場の皆様には大変ご迷惑をかけたのですが、理解ある環境の中で働くことができたことに感謝しています。

謝っています。今回も、一番頭を悩ませることですが、夫もできる限り調整がつけられるよう心づもりをしています。職場の皆様には負担をかけることもありますが、夫婦で協力していきます。保育園送迎、食事準備、食事の世話、入浴、寝かしつけなどの仕事がある日の家庭内の役割についても話し合っています。長女の時は、夫の帰宅が遅く私がほぼ行っていましたが、今では夫も仕事から早く帰宅しようと頑張ってくれており、育児や家事にも積極的に参加しています。私が復帰したら、夫も週の数日は定時に近い時間で仕事を終える心づもりです。



今では、復帰後の仕事を終えてからの生活についてよく考えます。バタバタでしょうね、でも今日は保育園で何をしたの？何が楽しかった？と子供との会話や、眠る前に絵本を読むことを大事にしたいです。長女が次女の面倒をみてくれるかな、と少し期待もしています。家事はいかに効率よくするか、洗濯はいつしているの？夕食はどんな物を作っているの？人の体験を聞いて参考にしたり時短レシピを考えたり。夫の協力も得ながら頑張りすぎないことですね、心に余裕を持つことが必要です。私は学生の頃から茶道を習っています。復帰したら、なかなか稽古には行けないうちかもしれませんが、育児をしながら働き続けるためにも、心を落ち着ける場所として月1回は稽古に行けるよう調整をしたいと思います。

院内に同じように働くママナース仲間がたくさんいること、そしてブラッシュアップセンターで、気持ちの整理や目標設定と一緒に頑張りたいこと、以前の復帰時に随分助けられました。同じように頑張っているママナースの存在や、復帰後も悩みを相談できる場所があることが心強いです。出産や育児で培った経験が、何か仕事にも生かされれば良いなと思います。