

Brush Up Letter

2021年1月
Vol.33

D&Nplus ブラッシュアップセンターは、妊娠期からの職場復帰、子育て期・介護期の医療職者をサポートします



Contents

- キャリアカフェ第22回 ママドクターミーティング
- マタニティ白衣を利用して
- 病児・病後児保育なのはな開室のご案内
- 妊娠・出産・育児・介護のためのハンドブック ver. 2



～家族構成と現状～

夫婦共に医師として11年目。同級生で肝胆膵外科医の夫は淡路島まで往復2時間の車通勤。4歳と2歳の男児2人の4人家族。朝の準備は夫婦で協力するが、夫は帰宅が遅く夜はワンオペが多い。

～働き方について考えるきっかけ～

「最近の女性医師はすぐに家庭に入る。10年間は専門性を修得するために働いて、その後に家庭を持つべき」という女性医師の新聞記事を高校時代に読んだ。医学部の選択は「仕事と家庭」の二者択一なのかと将来に不安を感じた。医師ではない両親、周囲にロールモデルもおらず、結局答えが見つからないまま、研修医時代に結婚し、その後出産した。

～助けてもらったエピソード～

①大学院時代に理化学研究所へ異動し、高橋政代先生らから「出産・育児は、自分が思ったように好きにしていよ」と言われ大きな衝撃を受けた。研究室への子連れも認めてもらい研究を続けることができたのも、ロールモデルとなる先生方のお陰と感謝している。

②1年前の年末年始8日間のうち3日間は夫婦共に仕事。保育所はもちろん、契約シッターも休みで互いの両親にも頼れない状況。途方に暮れたが、上司の働き掛けで周囲の協力により乗りきることができた。ここまで続けられたのは、職場の強力なサポートがあったからこそ。助けてもらって嬉しかったことを、自分も還元したいと一層努力するようになった。

講演後のアンケートより一部抜粋

- ・キャリアとの両立を考えて自分の進路も考える。いいきっかけとなりました。
- ・仕事も家庭も全力で取り組む…尊敬しなないというくらい凄いなと思いました。
- ・しんどいことも含めてまると受け入れて奮闘する姿勢に、後輩のみなさんはとても勇気づけられたと思いました。
- ・家族みんなが元気であれば細かいことは気にしない。大きな心で子どものいたずらを受け入れる姿勢を見習いたいと思いました。

キャリアカフェ 第22回 ママドクターミーティング



日時 12月9日(水) 12:00-13:00

講師 眼科 特定助教 上田 香織 医師

テーマ 何とかなる！子連れフルタイムライフ



臨床と研究を精力的に続けながら、家庭との両立について数々のエピソードに微笑ましくもあり、そのご苦勞にほろりと感動もあり。上田先生の意思の強さで乗り越えてこられた貴重なお話を糖尿病内分泌内科医師の高橋路子先生に進行していただきました。以下、その内容の一部をご紹介します。

～夫からのことば～

1年前は体力的にも精神的にも一番辛い時期で、仕事を続けるかどうか夫と話し合いを重ねた。「少しでも楽しいと思えるなら続けるほうがいい」と言われ、もう少し…と続けるうちに授乳が終わり、次男がよく寝るようになり、生活が落ち着いてきた。

大学院に入るとき、理研に異動するとき、環境が変わることに躊躇していた私の背中を押してくれたのも夫。育児議論も含め、普段からコミュニケーションを図り「落ちた物を食べても、病気にもならず何とかしているから、そのまま大丈夫」という寛容な姿勢に支えられている。そのお陰で考え方も変化し、仕事や育児の緊急事態はアトラクション感覚で大体乗り切れればそれでOKと思えるようになった。運も実力のうち、「きちんと育児」より「警察・消防・救急を呼ばない、呼ばれない」ことを心掛けている。

～乳幼児をかかえて働くということ～

キャリアを中断せず継続することのメリットは大きい。また、職場での大人同士の会話はとても貴重で、かつ経済的な安定が得られるのも二馬力の魅力。一方、体力的・精神的な負担は想像以上で、次男の育休復帰後は、肺炎で入院したこともある。大変なことは過ぎてしまえば「良い思い出」と美化される傾向がある。印象に残った思い出は良いものも悪いものも記録に残し、将来同じ立場になった後輩に共感するための材料として残している。

～結論～

自分の生き方は、自分で選べばよい。仕事と育児を両立する道はあり、どちらが先でも後でも同時でも構わない。子供の成長に伴い大変なこともあるだろうが、その時々でベターな道を選べばよいと思っている。子供も小さく経験は未熟だが、今後

も精進し、将来は後輩を支える側にまわりたい。



無料 マタニティ白衣 レンタルサービスのご案内

当院に勤務する妊娠中の女性医師を対象としたマタニティ白衣等の無料貸出サービスを実施しています。

ご利用された医師から医師へと情報が拡がり昨年4月のサービス開始以降、多くの医師・歯科医師の方がご利用されています。これからご利用を検討されている方、迷っている方、まずはご連絡をお待ちしています。

この度、循環器内科医師の柴田奈緒先生からご利用された感想をご寄稿いただきましたので、ご紹介します。



今回は二人目の妊娠でして、一人目の時は自分で用意したマタニティパンツを使用し、自宅で洗濯していました。衛生面で不安がありましたのでマタニティスクラブをお借りでき助かりました。妊娠六ヶ月頃までは妊娠前に着用していたものを使用し、七ヶ月頃からマタニティスクラブを使用しました。数ヶ月間のために購入するのも勿体ないのでレンタルサービスは嬉しかったです。

洗濯して頂けるのはありがたいですが、手順が通常と異なり手間に感じました。レンタル期間中、安全ピンで所属と名前を記載した札をとりつけるなどして、通常と同じ手順で洗濯できるともっと利用しやすいと思います。また、レンタル物であるため仕方がないかとは思いますが、裾上げされておらず丈が長いため裾を折って使用していました。裾上げテープで裾上げしても洗濯に出すと外れてしまい、私は思いつかなかったのですが、何かよい裾上げ方法があればよいと思いました。

【循環器内科 医師 柴田奈緒】

…ブラッシュアップセンターより…

この度のご要望を受け、業者による裾上げ加工を実施しました。ただし、個別対応はできず一律の裾上げ寸法のため、利用される方によっては長短があるかもしれませんが、共有物のためご了承ください。その他については、ご利用し易いよう改善に努めてまいります。

～今後の予定～

昨年は、COVID-19により当センターでも計画の変更を余儀なくされるなど、ままならない1年でした。今後の状況変化は予測できませんが、少しでもみなさまのお役立ちとなるような企画を実施したいと思います。

「こんなこと、あんなこと希望！」等のご意見をお寄せいただけましたら幸いです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



病児・病後児保育

なのはな

1月13日
オープン

春の訪れを告げる花「なのはな」
青空に向かって咲く姿は心を明るくしてくれます
お子さんの回復への願いを込めて…「なのはな」と命名しました



2021年1月13日「病児・病後児保育なのはな」をはとばっば保育所横に開室しました。これまで教職員のみならずには、ご不便をお掛けしていましたが、漸くご利用いただけることになりました。当院小児科医師と連携し保育スタッフがマンツーマンで対応するため、安心して仕事に専念していただけます。



お願い



- 急にご利用することになったとき、慌てないよう事前登録をお願いします。
- 感染症のお子さんをお預かりする場合は、他のお子さんへの感染を防ぐため定員を1名とさせていただきます。
- 詳細は、専用WEBページをご確認ください。



妊娠・出産・育児・介護のためのハンドブック ver.2

妊娠期から子育て期及び介護期に利用できる支援内容や役立つ情報をハンドブックにしました。

この「ver.2」は、2018年7月発刊の創刊号を見直し、当事者にとって必要なものをコンパクトにまとめリニューアルしたものです。

妊娠期面談をご希望の方には、直接お渡ししますが、それ以外の方で本書をご希望の場合は、当センターまでお問合せください。必要部数をお届けします。



【編集・発行】

神戸大学医学部附属病院 D&Nplus ブラッシュアップセンター
〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-5 地域医療活性化センター1階
TEL: 078-382-5266 / FAX: 078-382-5837
E-mail: brushup@med.kobe-u.ac.jp HP: http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/