

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

## 開催報告 「第3回 多職種フォーラム」

(Zoom)

日時：2021年9月29日(水) 12:00～13:00

毎回好評の多職種フォーラム、第3回目の開催となる今回は、作業療法士、薬剤師、看護師、医師の4名をパネリストとしてお迎えしました。

上田先生の司会で、「コロナ禍におけるワークライフバランス」をテーマにお話いただきました。

妻もリハビリの仕事をしています。コロナ禍で自分の仕事には大きな変化はなかったものの、子どもたちの学校の行事に影響が出ていることが気になります。例えば運動会は、平日の授業時間内に学年別に行い、種目も2つくらいに絞るなどかなり縮小された形での開催となり、かわいそうに思います。緊急事態宣言で学校が休校になった時は、子どもたちに留守番に少しずつ慣れてもらい、今では丸1日の留守番ができるようになりました。休校中は家で勉強を見てあげましたが、なかなか難しい内容で、妻も私もお手上げ状態になり、家庭学習の難しさを感じました。

小学校の娘は、放課後学童クラブにお世話になっています。1年生から3年生まで約120人の大規模なところですが、保育園のように一人一人をしっかり見てくれるので心強いです。

長男もこの学童クラブのおかげで、リーダーシップが養われたように思います。学童は民間もあり特色が異なるみたいなので、ぜひ下調べをして探してほしいです。

リハビリテーション部 大山 隆氏  
(中1男の子・小3女の子)



主人は外科医をしています。コロナ前は、主人や私の両親にサポートをお願いしていたのですが、現在は気軽に行き来ができなくなり、夫婦2人で何とかしています。コロナ禍で、子どもたちも公園など外で遊ぶ機会が減り、体力を余して、夜になると攻撃的になったり、なかなか寝てくれなくなりました。常に何かいい方法はないかと模索しています。

上の子が再来年は小学生なので、そろそろ習い事もさせたいと考えていた矢先にコロナということで、始めるきっかけを失ってしまい、タイミングが難しいです。

今は子どものことは保育所にお任せ状態ですが、小学生になるとそうはいかないので、今後どのように仕事と家庭のバランスを取るといいのか考えるようになりました。今日はこうしてみなさんのお話を聞くことができたので、とても良い機会になりました。アドバイスにならって、学童保育など下調べをしっかりしたいと思います。自分自身のことでは、何か趣味を見つけたいと思います。

眼科助教 上田 香織 先生  
(5歳男の子・3歳男の子)



コロナ禍の影響で、食品関係でサラリーマンをしている夫が忙しくなり、平日は深夜まで、休日リモート会議が入ることもあり、家事・育児はほとんど私一人でしている状況です。リモートワークに関しては、日曜大工で専用スペース作り、集中できる環境を整えました。

3年前から両親と二世帯住宅で同居をしています。二世帯での生活にちょうど馴染んだ頃にコロナ禍だったので、休校期間中などかなり両親に助けられました。

休校期間中は、小学生の娘に大量の課題が出されましたが、内容が難しく1人では出来ず、結局は家で授業をするような状態になり、親の負担が大きく大変でした。

保育園選びにはこだわって、入念に事前リサーチしました。

「自活できる子」をモットーに、保育の中でお料理を取り入れた保育園に子どもを預けたおかげで、今ではお味噌汁や卵焼きなど作ってくれます。

家族みんなで剣道の道場に通っていて、家族で楽しめる時間を大切にしています。

看護部 横川 宏美氏  
(中2女の子・小2女の子)



検査技師の妻は現在、育児休業中です。コロナ禍で仕事への大きな変化はありませんでしたが、2人目が生まれたタイミングも重なり、保育園から預かり時間短縮のお達しがあり、自宅で子どもと接する機会が多くなりました。コロナ前は月に1・2回は両親にサポートをお願いしていたのですが、今はそれができなくなり、子どもと毎日のように公園に行ったりして、体力的に大変なところはあります。また、自宅での時間が増えた分、子どもの寝る時間が遅くなってきて、自分の時間がなかなか取りづらくなりました。自分の時間を確保するため、夜型から朝型の生活に変えて、週に1・2回は早起きし、ジムへ行って身体を動かしたり、勉強したりして、少しでも自分の時間を作るようしています。

最近、長男が集団行動が苦手なことで、ひとりで違うことをしてしまうことに悩んでいましたが、みなさんが同じような経験をされてきたと聞いて安心しました。しっかり子どもと向き合っていこうと思います。

薬剤部 岡崎 裕太郎氏  
(4歳男の子・8ヵ月男の子)





## ●多職種フォーラムのパネリストより、新しい世代の方に向けてのメッセージ

### 大山 隆さん

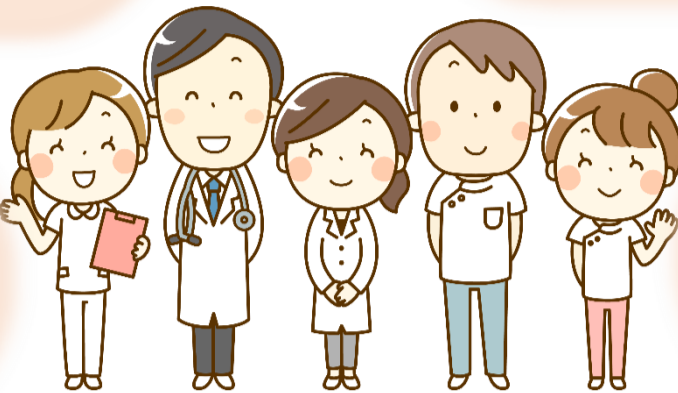
できるだけストレスをためないためには、一人になる時間も必要です。たまにはお子さんを預けて、自分の時間を作って気晴らししてもらえたらと思います。

### 上田 香織 先生

私自身が手探りで子育てしていますが、やはり楽しいです。壁にぶつかることもあると思いますが、家のことも仕事も両方、全力で楽しんでほしいなと思います。

### 横川 宏美さん

子育て中は様々な壁に直面しますが、ひとりで抱えずに周囲の助けを借りてください。常に周りの人への感謝の気持ちを忘れないようにして、時には手を抜いて、いつも完璧を目指さなくて大丈夫です。



### 岡崎 裕太郎さん

家事・育児をこなすことは想像以上に難しく、疲れてイライラすることもあると思います。悩むことがあっても、楽しいことや嬉しいこともたくさんあり、特に成長の喜びは格別です。夫婦で協力しながら、そんな思いを感じていただきたいです。

パネリストの先生方、ご参加くださいましたみなさま、ありがとうございました。

## マタニティ白衣・スクラブ レンタルサービス

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。詳細はホームページをご覧ください。

ご利用された先生方より、感想をご寄稿いただきましたので、ご紹介します。

この度はマタニティウェアの貸し出しをしていただきありがとうございました。数ヶ月しか着ないものなので貸していただけて助かりました。以前に他の利用者の方がご指摘されていた通り、クリーニング方法には戸惑うところもあり、私は自宅で洗濯していました。また、通常通りのクリーニングでも翌週に返却されるかはわからないので、お借りするときにもう少し枚数を多めに借りれば良かったと思いました。私は今回初めての妊娠で、働き続けることや環境の変化に不安を感じることもありましたが、周りの方からこのようにサポートしていただけることは働く妊婦にとって何より心強いことであると思います。今後復帰した時には支えていただいている分、しっかり働けるよう頑張っていこうと思います。本当にありがとうございました。

【腎臓内科 医師 寺田 菜々子先生】

この度は、レンタル白衣を使用させていただき、ありがとうございました。今回は二人目の妊娠で、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。この度は、衛生面で不安があったこと、また、一人目の保育園での洗濯などもあり、なるべく洗濯量を減らしたかったこともあり、マタニティスクラブ、白衣をお借りでき、とても助かりました。今回はスクラブに関しては3着お借りすることができ、洗い替えもあり、とても助かりました。妊娠七ヶ月頃からマタニティスクラブ、白衣を使用させていただきました。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ありがたかったです。また、クリーニングも特に問題なく、1週間で返却していただけただけのため、とても助かりました。サイズに関しては、どうしても裾が長かったため、折って使用していましたが、もう少しサイズの種類をご用意いただければ、もっと利用しやすかったかなあとおもわれます。

【歯科口腔外科 歯科 医師 村木 友美先生】

貴重なご意見ありがとうございました。現在は枚数に余裕があるため、それぞれ3着まで貸出可能となっております。

## お知らせ

- 「育児・介護復職者支援短時間勤務非常勤医員」制度が改訂されました。詳しくはHPをご覧ください。
- こんな話が聞いてみたい、こんなイベントに参加してみたいなどありましたら、是非ご意見をお寄せください。今後もみなさまのお役に立てるイベントを企画いたします！

### 【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

〒650-0032  
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  
MAIL brushup@med.kobe-u.ac.jp  
HP <http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/>

