

Brush Up Letter

2022年1月

Vol. 37

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。



Contents

- ・「ママドクターフォーラム」開催のご報告
- ・「令和4年度復帰予定者 看護師復帰前研修」開催のご案内

開催報告

Q1. 家庭と仕事の両立のためにしている工夫は？

女性医師はまじめな人が多い。すべてを100%で頑張るのは難しい。家事と育児と仕事は各30点で合計90点。総合で60点以上を目指すくらいでいいと思う。完璧を目指さない。家事にけるパワーを極力少なくする。例えば、掃除は週末だけでも大丈夫だし、食事もお惣菜を買ってきたりと、上手に手を抜く方法はたくさんある。

循環器内科・医学教育学分野
小林 成美 先生

●家族構成

- ・夫（呼吸器内科[医療の質-安全管理部]・医師）
- ・長男（20歳）
- ・長女（小学3年生）

●趣味・リフレッシュ法

- ・ペットの柴犬に癒されること
- ・ミステリーや漫画を読むこと
- ・7年間続けている週1回の筋トレ



Q2. パパは育児や家事に参加していますか？

仕事優先で育児・家事に参加できなくても、必要に迫られて自然とやってくれるようになることもある。子どもが大きくなってくると、子どものほうが遊び感覚で手伝ってくれるようになる。たくさん褒めると子どもも喜んで、気持ち良くお手伝いしてくれる。夫の場合も時間は必要だが、若い世代の影響や手伝いをする子どもの姿を見て、徐々に参加してくれるようになるはず……！



「ママドクターフォーラム」

日時：2021年12月23日(木) 12:00～13:00
(Zoom)

今回のママドクターフォーラムは、視聴者の方から事前に質問を募集し、「行列のできる相談所」と題して、パネリストの小林成美先生と塩見優紀先生が質問にお答えするという新しい形で開催いたしました。お時間の都合上、すべての質問にお答えすることはできませんでしたが、お二人の先輩ママドクターが、ご自身の経験とエピソードを交えながら楽しくお話くださいましたので、ご紹介させていただきます。

消化器内科
塩見 優紀 先生

●家族構成

- ・夫（消化器内科・医師）
- ・長男（高校1年生）
- ・長女（中学1年生）
- ・次男（小学2年生）

●趣味・リフレッシュ法

- ・子どもの小さい頃の映像を見て癒されること
- ・お笑い番組を見ること



Q3. 子どもが病気になったときの対応は？

基本は病児保育を利用し、病児保育に預けられない時には、ベビーシッターさんをお願いすることもある。ドクターの仕事は外来があったり、オペが入ったり、と急に休むことはなかなか難しいが、コロナ禍により、会議などWEBで参加することもできるようになったので、可能な範囲で、夫婦どちらかが休むという選択肢もこれからは必要だと思う。



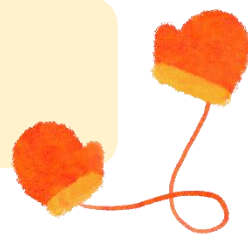
Q4. 結婚・妊娠・出産のベストなタイミングはいつ？

どのタイミングでも、家族や周りのサポートがあれば乗り越えることは可能。内科医としては、臨床研修医と専攻医のときに仕事に集中すれば、その後の医師としての自信に繋がると思うが、若い時に出産すると早めに子どもが手を離れ、やりたいときに仕事をできるというメリットもある。一方で、ある程度年齢を重ねてから子どもが生まれると、仕事にも慣れており、子どもにも余裕をもって接することができる。その時の自分のおかれた環境で、精一杯やるのが大切だと思う。

Q5. コロナ禍で増えたWEB会議、子どもがいる環境でうまく参加する方法は？

夕方からの開催が多く、ちょうど夕食時間と重なるため、会議前に夕食の準備をして、子どもたちで食べてもらっている間に視聴する。その間はテレビもビデオも見放題にすると、子どもも集中して見てくれるので、こちらも集中できる。お子さんがまだ小さい場合、もし子どもが乱入しても、会議中の「心和むひと時」だと参加者に思ってもらえると良いですね。

○子育て中の方へメッセージ



<小林成美先生より>

私たちもみなさんと同じように、悩みながら育児と仕事を両立してきて、どうにもならないときの辛さは痛いくらいによく分かります。自分自身の体調不良と子どもの体調不良とが重なり、精神的にもしんどくなって、それでも仕事が忙しいときには涙が溢れたこともあります。多くの方は、無理をしてでも頑張ろうとしますが、常に120%くらいのパワーで過ごすのはとても疲れます。ここは割り切って「不真面目」になってもいいと思います。医療者のみなさんは、多くの方は優等生で、仕事も勉強も真面目に取り組み、いつも頑張られています。でも、しんどい時はすべてに完璧を目指さないで、それぞれのクオリティを下げましょう。自分が崩れる前に、割り切ることも大切です。今のみなさんが充分過ぎるくらい素晴らしいので、今の自分を認めてあげてください。少しペースを落とす、それだけでも楽になります。人生は長いです。後からいくらでも挽回できます。

医師の働き方には、主治医制というものがあってワークシェアが難しいという現状もあります。しかし、子育てだけでなく、ご自身の病気など様々な事情を抱えた方もいます。普段から、自分が大変だと感じていることを同僚や先輩、後輩など誰かに話すことで、同じ経験をした先輩方のお話を聞けることもあると思います。そういった周りの人とのコミュニケーションを大切にしてほしいです。

<塩見優紀先生より>

育児も家事も仕事もと頑張り続けていて、周りの人に頼ることが難しくなっている方がいるかもしれません。私は、ブラッシュアップセンターを通じて小林先生をはじめ、診療科をこえて先輩ママドクターに相談しながら、何とか仕事を続けていくことができました。振り返って考えると、もっと周りを頼った方がよかったかなと思うことがあります。しんどい時は相談したり、頼ることでペースダウンしたりしてみてもどうでしょうか。とにかく心も身体も健康ファーストです！

なかなか休めない理由として医師の人手不足の問題があります。育児のために100%で働けないから離職せざるを得ない、という状況も人手不足の原因のひとつだと思います。ペースダウンしながら働ける、多様な働き方ができるといいなと思います。ワークライフバランスのためには、個人レベルでは難しいことかもしれませんが、長時間労働からの「働き方改革」と「周りと情報を共有」しながらチームで仕事をすすめる、ということによってよりよいワークライフバランス、多様な働き方実現に繋がっていくように思います。ペースダウンしながら働くことは、多様な働き方実現に貢献している！と自負すると、気持ちの負担がなくなるかもしれません。

育児や介護、ご自身の病気、それから個々のおかれた状況もそれぞれ違っていますが、そういったことも含めて多様な働き方をお互いに認め合えるようになればいいですね。

小林先生、塩見先生、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。

令和4年度復帰予定者「看護師復帰前研修」

令和4年度に育児休業から復帰予定の方を対象とした研修です。
当日は、無料託児サービスをご利用いただけます。ぜひご参加ください。

- 実技演習：安全な採血の方法、静脈注射のテクニックなど。
- 電子カルテシステム操作研修：標準30分コースと操作を確認しながらの充実120分コースとがあります。

日	時間	研修内容
3/3(木)	10:00-11:45	実技演習(60分) + 電子カルテシステム(30分)
3/8(火)	10:00-11:45	実技演習(60分) + 電子カルテシステム(30分)
	13:00-16:15	実技演習(60分) + 電子カルテシステム(120分)
3/16(水)	10:00-11:45	実技演習(60分) + 電子カルテシステム(30分)
	13:00-16:15	実技演習(60分) + 電子カルテシステム(120分)
3/23(水)	9:15-12:30	実技演習(60分) + 電子カルテシステム(120分)

お申込期限:2月8日(火)

- ・事前キャンセル:3日前の17:00
- ・当日キャンセル:8:30~9:00



お申し込みはこちらから↑

- 「育児・介護復職者支援短時間勤務非常勤医員」制度のご利用をお考えの方は、2月中旬までにご応募くださいますようお願いいたします。2月下旬になると、審査にお時間を要する場合がございます。
- 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
O&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 <https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/>

