



Contents

- 1, 開催報告① 令和4年度キャリアカフェ「多職種フォーラム」
- 2, 開催報告② みなとKOBEMEDICALキャリアプロジェクト 第2回院内講演会
- 3, マタニティ白衣等レンタルサービスのご案内



長男と長女が11歳離れています。この10年間で子育て環境が変化しています。習い事では、特にプログラミングが男の子に人気で、親が分からないことをパソコンで簡単に作ったりしています。

勉強も習い事も、親の思いでやっていると、子どもの負担になっていることがあります。困っていることを親に伝えられる子と苦手な子がいるので、お子さんの様子を見て、何事も無理強いせずに、時には自由にさせてあげてみてください。

【司会】
循環器内科・医学教育学分野
特命准教授

小林 成美 先生 (長男 20歳・長女 小4)

今年、子どもが小学校に入学し、私の出勤時間が子どもの登校時間より早いことが気がかりでしたが、時短制度を利用することができ、子どもの登校時間に合わせて一緒に家を出ることができるようになって助かっています。

入学後しばらくして「学校に行きたくない」と言い出すことがあり、理由を聞いてみると「引き算がうまくできない」ということでした。親にはうまくいっているように見えても、実は子どもなりに困っていることがあることを知り、色々気にかけてあげないといけないと反省しました。



患者支援センター
看護師

別府 聖子 さん
(長男 小1)

開催報告①

令和4年度キャリアカフェ「多職種フォーラム」

2022年10月24日(月) 12:00~13:00 (Zoom)

異なる職種の3名(薬剤師、診療放射線技師、看護師)をお迎えし、医師の小林成美先生の司会・進行のもと、Zoomを利用して座談会形式で開催いたしました。今回は特にこれまでの参加者アンケートからご要望が多かった3つのテーマについてお話しいただきました。



医療技術部放射線部門
診療放射線技師

奥村 圭祐 さん
(長男 5ヶ月)

今年の5月に初めての子どもが生まれ、8月の終わりから9月にかけて12日間の育児休業を取得しました。朝も夜もなく子どものお世話をしなければならない生活で育児の大変さを痛感し、これまで以上に積極的に子どもと接して、妻を労わるようになりました。

コロナ禍のためパパママ教室のような機会がまったくなく、あってもオンライン開催だったので、他のパパママと知り合う機会がないことが残念でした。保育園もまだこれからですが、保護者参加のイベントなどがあれば、積極的に参加して、他のパパママとの関係を築いていければと思っています。

兄弟3人それぞれ手のかかる度合いが異なり、同じ兄弟でも全然違うんだと感じています。入学したばかりの頃は、毎日学校まで行って授業を受けることにストレスを感じているので、なるべく子どもの話をよく聞いてあげて、子どもが困っていることを探ってあげることが大切だと思います。

子育ては1人でしていると疲れてしまうので、同じ立場の身近なママ友に話す機会をしっかりと持ち、悩みを共有し、共感してもらうことで、気持ち楽になるので、おすすめです。



薬剤部 薬剤師

橋本 真梨 さん
・長男 小6
・次男 小2
・長女 4歳

テーマ① 就学前の子どもについて



<食事（離乳食・幼児食）について>

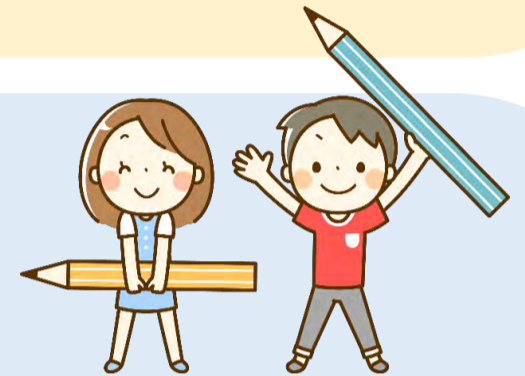
- ・自分で全てをつくろうとせず、おかゆは鍋で作らなくても家電に頼ったり、だしは昆布から取らなくても市販のだしパックなど、工夫次第で楽にできる方法があります。
- ・兄弟がいる場合、離乳食・幼児食を個別に調理するのは大変なので、例えば肉じゃがを作るとき、大人用の味付けをする前に、お野菜を炊いたものを取り分けるなど、大人用の料理を応用することで負担は減らせます。
- ・外出の際、「離乳食ハサミ」を持参すると、子ども用に小さく取り分けるときに便利でした。

<育児休業中に感じたこと（奥村さんの感想）>

- ・時間に関係なく赤ちゃんのお世話をしている妻が、少しでもゆっくり休める時間を持つことができるようになり、とても助かったと言われて、取って良かったと思います。
- ・実際に子どもに接しながら妻から色々教えてもらうことができたので、スムーズにお世話を手伝うことができるようになりました。
- ・男性が育休を取ることのメリットは多いと思います。環境が許せば、周りの同僚にも勧めたいです。



テーマ② 子どもの習い事



<どんな習い事をさせると良い？>

- ・就学前の子どもの習い事は、親が気になっている習い事をさせる場合が多く、子どもに興味を持ってもらうためのきっかけにはなりますが、結局は本人が楽しんでくれないと続けることは難しいようです。
- ・大きくなってくると、周りの友達の影響を受けたり、自分の興味があるものだったり、自分から「あれをしたい」と言ってくる場合もあって、本人が楽しんでできる、やりたい気持ちを尊重することが大切だと思います。
- ・就学前～低学年のうちは親の送迎が必要で、兄弟がいる場合はさらにスケジュールの調整が必要になってきます。親が送迎する場合、土日メインで習い事をするのが多くなるので、土日に休めなくなることを子どもと相談して決めたほうがいいです。
- ・1人で通えるようになれば、平日の習い事も増やしていけるようになります。

<最近の習い事について～将来に役立つ能力を引き出す習い事～>

- ・ピアノやスイミングのほか、最近ではプログラミング教室やアウトドア教室などがあります。特にプログラミングは、男の子に人気が高く、小学生でも低学年のうちからパソコンを操作するので、将来に役立ちます。
- ・アウトドア教室など、チームで何か作業をする習い事もあって、意見を出し合って相談したり、集団行動を通じてコミュニケーション能力も身に付くので、おすすめです。



テーマ③ 小学1年生の壁

<「小学校の下校時間が早い」問題について>

- ・夕方まで預かってくれた保育園とは異なり、小学校はお昼過ぎに終わることもあるため、学童に預ける場合が多いですが、警報が出たなど利用できないことや、延長時間の制限もあって、夫婦のうちどちらかが仕事を休んで対応しなければならないときもあります。
- ・長期休暇の過ごし方も悩ましい問題で、学童を利用する場合は、毎日のお弁当が必要なので大変です。
- ・おじいちゃん、おばあちゃんに預けられる場合でも、コロナ禍においては難しいこともあります。

<子どもが「学校に行きたくない」と言い出したとき、どうする？>

- ・子どもなりに困っていることや悩みがあるかもしれないので、しっかり話を聞いて原因を探ってあげてください。
- ・大人からすると些細に思えることでも、子どもは気にして気分が乗らなくなることがあります。理由を聞いても、気持ちを伝えることが苦手な子どももいるので、そういう場合は無理強いせずただ見守ってあげることも必要だと思います。学校にこだわらず、他の楽しいことや、楽しい場所と一緒に見つけてあげて、まずは落ち着ける居場所を作ってあげることが大切です。
- ・子どもに聞いても分からないときは、毎日子どもの様子を近くで見ている学校の先生に相談してみてもいいですね。

ご参加いただきました先生方、ご視聴いただきました皆さま、ありがとうございました。

みなとKOBEMEDICALキャリアプロジェクト 令和4年度 第2回 院内講演会

2022年11月28日（月）14:00～15:00（Zoom）

みなとKOBEMEDICALキャリアプロジェクトでは、男女問わず多様な働き方の模索、若手医師のキャリア形成実現を支援するために、診療科を超えて各分野での取り組みを紹介しています。

第2回院内講演会では、循環器内科の田中秀和先生、食道胃腸外科の石田苑子先生にご講演いただきました。

<講演I部>

家庭と仕事の両立に向けて～循環器内科での取り組み～

<女性が増えている循環器内科の現状>

循環器内科は医局員が70人いる大きな組織で、医局員は6つのグループに分かれて活動しております。私が責任者をしている心不全グループは、心不全の包括的な治療ならびに心エコー検査を用いた臨床ならびに臨床研究をしているグループです。女性医師も多く在籍しており、現在は7人在籍しております（うち1人は育休中）。当科は人数が多いので、産休や育休を取る方がいても、カバーできる体制にあります。少人数の科では1人が欠けるだけでも大変かもしれません。休む方をサポートする側の職員の負担が大きくなりがちなので、配慮が必要だと思います。



循環器内科
准教授
田中 秀和 先生

<子育て中の医局員への配慮は、男女ともに必要>

産休・育休中で1年近く休むことになるので、孤独感や疎外感を持つことがないように配慮しています。メールでやり取りしているグループ内の連絡事項やグループLINEでやり取りしている急ぎの要件も、産休前と同様に送っており、グループ内で起きていることを把握してもらっています。そうすることにより、休み中もグループの一員であることを感じてもらい、なるべく復帰しやすい環境をつくるようにしています。

日本では母親がメインで育児するイメージがありますが、アメリカで仕事をしていた経験から、子育て中の男性医師への配慮も必要だと痛感しています。家族の用事などで休みたいと言いつらくならないように、ホームパーティーや忘年会などを通じて、日頃から何でも話しやすい環境を心掛けています。世間話をする中で、仕事と育児の両立の悩みを聞き、私自身の子育て奮闘記を語ることで、また前向きに頑張ってもらえるよう気持ちのフォローをすることもあります。

<講演II部>

避けては通れない「働き方改革」～これだけは最低限知っておこう！～

<「医師の働き方改革」とは？>

2017年に厚労省が「医師の働き方改革に関する検討会」を設置し、医師の働き方について議論した結果、昨年5月に医師の働き方改革の内容が決定しました。現在はその準備段階であり、2024年4月からの開始を予定しています。

具体的な内容としては、医師の時間外労働を減らすため時間外労働時間に上限が決められ、罰則規定もあります。「医師の働き方改革」は3つの目的を掲げており、①多様な働き方、少ない人数でも機能する働き方の構築、②長時間労働を制限することによる、医療の質と安全の確保、③医師のワークライフバランス、を目指しています。



食道胃腸外科
医員
石田 苑子 先生

<大学病院での働き方はどうなるか>

新しい制度では、各医療機関や医師の状況により基準が定められます。基準ごとの時間外労働時間の上限は、A水準は年間960時間、連携B・B水準及びC-1・C-2水準では年間1,860時間までとなります。今後、厚労省のスケジュールに沿って、当院も該当の水準の審査申請の手続きを進めていくことになります。

大学病院で勤務している医師は、兼業をしている先生方が多いですが、2024年からの勤務時間管理では、この兼業先の労働時間が含まれることとなります。今後は自分自身の勤務時間をしっかり把握し、管理する必要があります。

<外科学講座の働き方改革WGの取り組み>

働き方改革が一見複雑でわかりにくいという意見が多いため、まずは定期的に外科の医局長たちで勉強会を開き、内容を丁寧に解説し理解を深めています。上級医が理解していないことには診療や手術に影響が出てしまう上に、医員の理解も進みません。WGでは診療科の状況に合わせた対策を考え、法律上避けられないタイムスケジュールもしっかり確認し、2024年直前になって慌てることのないよう準備を進めているところです。



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に、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。詳細につきましては、以下のQRコードより当センターホームページをご覧ください。



ご利用されました先生方より、感想をご寄稿いただきましたので、ご紹介します。

産前休暇までの約2か月間利用させていただきました。元々持っていたスクラブが大きめで、着る期間も短いので自身で購入する予定はなかったのですが、お腹が大きくなるにつれ窮屈に感じるようになりました。マタニティスクラブはゆったりと着用でき、また妊娠経過に伴いウエストゴムを調整出来たので、期間を通して快適に過ごすことが出来ました。身長が低いのですが、ズボンは裾上げしているものを選んでくださったのも、とても有難かったです。妊娠中は横になりたい時が多く、勤務中は朝から夜までそれが出来ないのがしんどかったのですが、衣服のちょっとした締め付け感が取り除かれるだけでもかなり改善しましたので、このようなサービスがあり非常に助かりました。おかげ様で無事に産前休まで働くことができ、感謝しております。ありがとうございました。

【小児科 京野 由紀 先生】



少しお腹が大きくなってきた妊娠6ヶ月頃からこれまで使っていた自身のズボンが窮屈になり始め、マタニティズボンを利用させていただきました。短い妊娠期間のために新たなものを購入するのにもためられる中、このようなサービスがあることは本当に助かりました。

外科系診療科のため手術着に着替える必要がありますが、ウエストがゴムの手術着ですら妊娠後期には着ることができなくなり、手術中もマタニティズボンをそのまま着て手術に臨んでおりました。3着レンタルし、当初は十分な枚数でしたが、手術中も着るようになってからは洗い替えの枚数が足りないと感じることもありました。とてもありがたいサービスですが、手術室にも置いていただくか、もう少し枚数があると更に利便性が上がると思います。

おかげさまで、無事産休を迎え、そして出産を終えることができました。初めてで不安の多い妊娠生活を支えていただき、本当にありがとうございました。

【呼吸器外科 西久保 愛実 先生】



この度は、マタニティスクラブを利用させていただき、ありがとうございました。第1子の妊娠の際には、レンタルできることを知らず、産前まで自身のスクラブを使用していましたが、妊娠後期になるとやはりお腹周りがきつくなってきたことを覚えています。今回、第2子の妊娠の際に、ブラッシュアップセンターのポスターを見てレンタルできることを知りました。利用したことがある同僚にも勧められたこともあり、妊娠後期にスクラブとズボンを2着ずつ利用しました。実際に利用してみると、お腹周りにゆとりがあり、勤務中は快適に過ごすことができました。

ただ、ズボンについては、私自身の身長が155cm程度ということもあり、最小サイズのMサイズでも裾が長かったため、利用する頻度が少なかったことが残念でした。低身長の方のためにSサイズの採用についてもご検討いただけたら幸いです。レンタル以外にも手続き等でわからないことがあっても、お電話でご丁寧に説明いただき、大変助かりました。ありがとうございました。

【腎臓内科 藤田 美佳 先生】

今後のイベント予定

ママドクターフォーラム、みなとKOBÉ 第3回講演会、看護師復帰前研修など、今後も様々なイベントを予定しております。詳細が決まりましたら、ポスターにてご案内させていただきます。来年も、どうぞよろしくお願いいたします。

【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 <https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/>

