



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

1. 開催報告1 令和4年度キャリアカフェ「ママドクターフォーラム」
2. 開催報告2 令和5年度復帰予定者「看護師復帰前研修」
3. 臨時託児サービス

開催報告1

令和4年度キャリアカフェ「ママドクターフォーラム」

2023年2月17日（金）12:00～13:00（Zoom）

今回のキャリアカフェ「ママドクターフォーラム」は、子育てお仕事「行列のできる相談所」Part.2ということで、**子育てに奮闘中のママドクがあなたのお悩みに答えます!**をテーマに、参加者のみなさまから事前にいただいた質問を4つのカテゴリに分け、スライドを使った対談形式でお答えいただきました。スライドに出てくる様々な時短家電と楽しいお話にくぎ付けとなり、とても有意義な時間を共有することができました。



整形外科・リハビリテーション科
原田理沙先生

●お子様
10歳(小4)・8歳(小2)・5歳(年長)・3歳

誰かに相談したい時には、大学病院という特性を生かし、診療科の枠を超えて、どんどん相談しましょう。頼りになる先生方はたくさんいらっしゃいます。



小児科
堀之内智子先生

●お子様
9歳(小3)・6歳(年長)

子育て中の今は、思うようにはなかなか研究活動などに時間を割けませんが、次に繋げるための準備期間だと前向きに考え、中断させないようにしています。

Q1. 出産・産休育休タイミングは？

(原田先生) 2人目を考えたとき、もちろん仕事をどうしようかと考えましたが、まずは“案ずるより産むが易し”でした。実際はあんまり易しくないのですが…。私の場合、だいたい2歳差で産んでいて、その間、期間は短いです。復帰はしています。多少の周りの風当たりは感じることもありますが、出産して戻ってからの医師人生の方がずっと長いので、**戻ってきてからどう頑張るか**が大切だと常々思っています。

(堀之内先生) 私は2歳半差で産んでいます。間に1年ほど復帰はしています。子どもを授かるのは、なかなか計画通りにはいかないのですが、子どもが欲しいという思いが強かったので、まずはそちらを優先しました。各々さまざまな事情はあるかとは思いますが、**育児休業は次に戻ってくるための一年だと考え、次へ繋ぐことができたならそれでよいのではないかと**思いますし、それなら周りも納得してくれると思います。

Q2. 家事のやりくり・家事分担はどのようにされていますか？

(原田先生) 家事代行やシッターさんに来てもらうのは少し抵抗があり、**ありとあらゆる時短家電を駆使**しながら、いかに時間をかけずに家事をこなしていくかがポイントです。家族が多いため、特に時短調理器具は大活躍で、朝のうちに準備して保温しておきます。わが家での家事の分担は、主人が在宅勤務が多いので、朝準備した料理を温めて、子どもたちに食べさせてもらい、お皿洗いもお願いしています。最近、保育所の送迎でもお父さんたちが多くなったなと感じています。

(堀之内先生) わが家は男の子が二人ということもあり、家事は基本私担当、遊びやゲーム、サッカーなどエンターテイメント的な部分は基本主人担当という感じで分担しています。自分が出来ないことなので助かっています。

Q3. 小学生以降の子どものこと・習い事はどうされていますか？

(原田先生) ピアノと小学校に入ってからスィミングとバスケットを習っています。**習い事は能力向上にはいい部分もありますが、そんなに無理しなくてもいい部分もある**と思います。低学年のうちは民間の学童に頼って、習い事の送迎や長期休みなどは乗り切りましたが、高学年になった今では、携帯を持たせたことにより自分で電車に乗ってバスケットに行けるようになりました。今は、中学受験に向けて夏期講習など塾にも通っています。

(堀之内先生) 上の子が小学生になってから夏休みなど長期休みの時は、双方の実家に子どもたちだけでお泊りに行き、虫採り、魚釣り、スポーツなど貴重な体験をさせてもらっています。習い事に関しては、親がひとつくらい押しつけて**嫌なことをやるのも将来の布石になるかな**と思い、バイオリンだけは何とか続けているといった感じです。

Q4.研究活動との両立・自身のリフレッシュはどのようにされていますか？

(原田先生) 子どもが寝てからが勝負だと思いながら、気づいたら机で寝てしまうことも。まだ使ったことはないですが、論文やポスターなど英文校正など外注するのも一つの方法だと思います。自身のリフレッシュは、子どもと一緒にスケートに行ったりして身体を動かすことです、また以前のようにバスケットもしたいと思っています。

(堀之内先生) 今は臨床にかなり時間を割いており、日中パソコンの前に座る時間がないですが、**次につなげる一年、二年だと思って研究を中断させないよう準備しています**。移動にはタクシー会社に表彰してほしいくらいタクシーを使い、メールや論文をチェックする貴重な時間となっています。お金で解決できるところは解決しています(笑)自身のリフレッシュは子どもと一緒に自然の中に出て、カマキリなどを捕まえにいくといった感じでしょうか。

お忙しい中でもお子さまたちの時間を大切にいらっしゃる先生方がとても印象的でした。

ご参加いただきましたみなさまからも、素敵な感想をたくさんいただいております。

原田先生、堀之内先生、そしてご視聴いただきましたみなさま、ありがとうございました。

キャリアカフェは、産休・育休中の方、学外の方などどなたでもご参加いただける企画となっています。



開催報告②

令和5年度復帰予定者「看護師復帰前研修」

開催日：2023年2月28日(火)・3月6日(月)・7日(火)・10日(金)・14日(火)

場所：地域医療活性化センター/看護部会議室



令和5年度に育児休業から復帰予定の看護師の方を対象に、看護師復帰前研修を行いました。ほとんどの方が1年以上のブランクがあり、仕事を離れて時間の経過と共に忘れてしまったことを思い出すよい機会となったようです。「実技研修」では採血や静脈注射のテクニックを確認し、「電子カルテシステム研修」では実機に触れながら、基本操作や新機能について学びました。どちらの研修も復帰後に活かせる内容が充実しており、復帰に向けての自信につながったのではないのでしょうか。5日間で合計27名の方に参加いただきました。



採血や注射の手法を練習する
「実技研修」



KOSMICの画面を見ながらの
「電子カルテシステム研修」



研修中にお子様をお預かりする無料託児をご用意し、5日間で19名のお子様をお預かりしました。

参加者アンケート(抜粋)

- ・カルテ画面をさわって、自分がいろいろと忘れていたことに気づきました。今回受けて、少し安心感が持ててよかったです。
- ・久しぶりの復帰で、不安と緊張もありますが、復帰前にこういう機会を準備してもらえて助かりました。
- ・託児サービスを利用できることは大変ありがたく、安心して研修に参加できました。

講師をしてくださいました看護実践・教育開発センター及び医療情報部のみなさま、ありがとうございました。

臨時託児サービス

院内で研修会や講演会等を開催する際にベビーシッターによる託児サービスをご利用いただけます。

○お申込方法

研修会・講演会等を開催する診療科及び部署より、「利用申込書」に必要事項をご記入の上、当センターへご提出ください。

※ 院内開催の研修会等に限ります。院外での開催には利用できません。

○利用対象者

該当の研修会等に参加する医師・看護師等すべてのメディカルスタッフ

※ 個人単位での申し込みはできません。



○利用料金

無料でご利用いただけます。

詳細及び申込書類は、ホームページをご確認ください。



今年度も多くの方々にご協力いただきましたおかげで、楽しいイベントを開催することができました。来年度もまたみなさまに喜んでいただけるようなイベントを企画して参りたいと考えております。引き続き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/>

