

D&Nplusブラッシュアップセンターは、出産・育児・介護と仕事の両立をサポートします

Contents

1. 《開催報告》令和6年度第2回キャリアカフェ
2. 《寄稿》マタニティ白衣・スクラブ・ズボンレンタルサービス 3. 《案内》神戸大学 病児・病後児保育

令和6年度第2回キャリアカフェ

1. 開催報告「短時間勤務からフルタイム勤務への復帰のタイミング」



【日 時】2024年10月9日(水) 12:00-13:00

【登壇者】医療技術部放射線部門
看護部11階南診療放射線主任技師 表田 真 弓 氏
副看護師長 柳橋 恵美子 氏
特命助教 原田 理 沙 先生

【司会・進行】リハビリテーション機能回復学分野

事前アンケートでご質問いただいた内容にお答えしていく座談会形式で開催しました。

■周囲の環境・フォロー体制について『近くに両親や祖父母が住んでおらず、フルタイム復帰の壁を感じてしまいます。同じような環境で働かれている方がいれば、どのような工夫をされているか知りたいです』

表田) 住んでいる場所の近さもありますが、協力体制もあるかと思います。仕事に対する理解や援助を受けるのは難しかった面もありますが、急に熱がでた時などは、周りの人たちを巻き込んで、その時にできる人がするという感じで協力してやっています。

柳橋) 日常的に何か手伝ってもらうことはできないですが、子どもが熱をだした時や、警報がでて学校が休校になった時は、親に事前に連絡して来てもらいました。そのおかげで育児と仕事を続けることができています。

原田) 最初は親に来てもらっていましたが遠方に住んでいるので、最近は「病児・病後児保育」「はとぼっば保育所」を比較利用しています。

■『短時間勤務が必要になった大きな理由がありますか』

柳橋) 保育園のお迎えが18時までだったので、お迎えに行くためには時短を取らざるを得なかったということが理由としてあります。小学校に上がってからは、17時帰りまでなら学童は一人で帰ってもいいということになっていたんで、一人で帰らせるようにしていました。今は子どもに鍵を持たせて、私が仕事から帰るまで子たちは家で留守番している感じです。

■『フルタイムに復帰しよう、そうできると思ったタイミングやきっかけ、これに向けて行った家庭での準備などありますか』

柳橋) フルタイムに戻そうと考え始めたのが、下の子が年長の時です。職場では「時短勤務が小学校3年生まで利用できる」と知り、小学校1年生の時はいろいろ大変だったので1年生の間はそのまま時短勤務で、様子を見ていたという感じです。子どもが成長するにつれて、私が時短で帰った時に子どもたちは外に遊びにでた家にはいないことも増えてきたので、時短勤務をしなくても大丈夫かなと思うようになりました。ちょうどその頃に、職場の上司から昇格の話をしていただき、フルタイムに戻る良い機会だと考えることができたので、フルタイムに復帰しました。家庭での準備はこれといって特にしなかったですが、夫に宿題やお風呂をお願いして、私の仕事の帰りが少し遅くても大丈夫なようにしていました。

表田) 子どもがひとりで過ごせるようにしていました。鍵のことが心配だったので、フルタイムに復帰する前には「家を出る時は鍵をかけて出る。どこか行くときはちゃんと知らせてから出かける。」など、結構しっかり子供たちに言って聞かせました。仕事から帰ってきて、子どもが家にいないのはとても不安だったので、子どもたちが自分ひとりでもしっかりできるように、しっかりと教えました。

連絡手段は、メールはあまりできなかったんで、家に帰ったら大きい紙に **向かいの家で遊んでる** と書いてあったりしましたね。

■『子どもが何歳のタイミングでフルタイムに復帰する人が多いですか』

柳橋) 短時間勤務制度の利用期間が小学校3年生までになり、それを使いながら働いている人は結構いるかと思います。そういう制度があるので、タイミングとしては小学校4年生になった時にフルタイムに戻る人がこれから増えていけばいいかなと思います。

表田) 小学校のタイミングが一番多いと思います。職場に限らず周りの人をみても、保育園の時にフルタイムに戻るのは少ししんどいと思います。

■『フルタイムになると、朝は子どもたちより早く家を出て、帰宅後も遅く帰るので、家庭を犠牲にするのではないかと不安もあって、正直働いていける気がしません。モチベーションをどのように保っていますか。』

表田) 難しいですが、フルタイムになることで得ることもあって、特に金銭的なものが一番大きいです。子どもたちが何か習い事をしたいとか、こんなことやりたいとか、新しいこれを買って欲しいとか、そういうことを言われた時に、やはり余裕がでてくると感じます。

原田) 何か買ってあげるとか、旅行とか、小学生になるとお金もかかりますね。

柳橋) あとは親がいなかったらいなかったで、なんとかやっているといます。初めは心配で、ドアに張り紙してチェック項目を作っていましたがいつの間にかそんな紙もいらなくらい自立してくれて、子どもの自立はフルタイムをきっかけに少しずつできることが増えたという印象です。

■『登校や下校、お風呂、夕食の準備などは子どもで可能かどうか』

柳橋) 登校下校は、一人で鍵が管理できたらできるのかなと思います。入浴はまだ少し難しいところで、親が促さないとお風呂に入っていなかったりします。宿題も学童に行く日はするけれど、一人で帰ってきたら宿題が残ってることもあります。ご飯はお腹が空いたら自分でうどんなどを温めて食べたり、お釜のご飯を勝手に食べたりということもあります。鍵は、**2人ともランドセルに括り付けて、登下校はそれで大丈夫**になりました。小学校2年生か3年生くらいになった頃には、遊びに行く時など普通に家の鍵を持って出るようになりました。

原田) 最近、子どもたちはお腹がすいた時に自分で作ろうとして、食べ物をアルミホイルにつけたままレンジにかけて燃えかけたということもあります。子どものやりたい心はすごくあるのですが、火事になるのは怖いし、片付けも困るので料理はさせていない部分もあります。

表田) 火事が怖いので、ガスは使わないように常々言っています。ガスを使って料理はできるのですが、その後ガスを消し忘れることが怖いので、やるとして電子レンジとトースターまでしています。トースターもやりすぎると火がでます。家に帰ったら煙だらけで、火災報知器が「火事です。火事です」と鳴っていて、「えー!!!」となった時がありました。幸い煙だけで、大事にいたらずよかったです。

他にも、温度設定と時間設定がダイヤル式なのでどちらにどう回したかの**パンを一枚焼こうとしたら炭になった**ということもありました。電子レンジは、**卵爆発**とかありました。

表田) 失敗しても、あまりきつく怒ったら今度できなくなってしまうかもしれないという気持ちがあったので、「気をつけようね」みたいな感じで言います。怒りはしませんでした。やろうとしている気持ちを汲んであげたいと思ったからです。

■『認可保育園の場合、時短だと点数が足りず預けられないのはないかと不安になっています』

原田) 基本点数は、保育を必要とする事由に従い設定されていて、夫側、妻側でそれぞれに点数がつきます。両方ともフルタイム勤務であれば100点・100点というふうになります。時短の場合の点数はそれより減ることになります。そのほかにも競争が激しい地区であると保育園に入りにくいこともありますし、兄弟がいるか祖父母が同居しているかなど事由や状況に応じて点数が付くので、詳しくは各市町村のホームページを確認してみてください。

■『子どもが小学校の時の働き方、学童や習い事、自身のリフレッシュ方法、キャリアアップについて教えてください』

柳橋) 学童に行っていました。上の子は3年生で学童をやめて、習い事は少し遅くても自分で習い事に通えるように練習しました。今は習い事は全部自分で行っています。下の子は学童に行って、習い事は土日にして、私が習い事に連れて行っています。夜勤があるので、夜勤で私が夜にいないという状況を子どもに少しずつ慣れてもらおうと思い、時短勤務の頃から、夜勤を月1回から始めました。それから月3回くらいに増やして、夫にも仕事と在宅時間とを調整してもらいました。子どもの要望もあったので、勤務希望や夜勤の希望を職場の上司に相談にのっていただきました。そのようにして、子どもたちがだんだん慣れていきました。そうすると、今度は自分の時間が結構できるようになり、夜勤明けで翌日休みでも、日中は子供たちが学校行っていないという時もあるので、時短をしている時よりは自分の時間が少し増えたかなという感じがしました。

表田) 自分が仕事が休みの時には、子どもを2人ともプールに通わせていました。子どもはサッカーや野球などいろいろやりたいというのはあったのですが、お迎えが難しいものに関しては断念しました。あとは、学習塾に入れました。学校が終わってから、その後、塾に行くとか当分は帰ってこないで、自分の時間もできるし、子どもたちは勉強もできるので、一石二鳥だと思います。

原田) 一時期利用していた民間学童はすごく高いですが、習い事まで送り迎えてくれて、台風の時も送ってくれるのですごく有難かったです。民間の学童と習い事の組合せということも結構増えていかなと思います。そのあたりをフルタイムになって、お給料が増えた分、いろんなことをうまく活用していければ、子どもたちも有意義な放課後を過ごせるのではないかなと個人的に思います。

柳橋) 休みの日は、たまっている家事があるので、いろいろとしなないといけないことはたくさんあり、それをするとか半日潰れてしまっていますが、最近では、友達とランチに行く時間ができたように思います。夜の時間も以前は外出できなかったのが、最近は子どもたちもお母さん外出してもいいよという様子なので、自分の時間の自由度は上がりました。

表田) 私は、一人の時間を必ずとるようにしています。ずっと家と職場の往復だと自分がつぶれてしまいそうな時もあります。今日はお母さんとしての役割は終わりにしよう、というような時間帯を意識して作って、もうそれ以降は自分のことをするという風にしています。

■フルタイムと育児をうまく両立する秘訣

表田) 無理しないように気をつけています。子どもが小さい時は、添い寝しながら自分も一緒に寝てしまうのですが、そこを頑張って最初は起きようとして夜中の12時から起きて、家事をして、もう一回寝てというような生活をしていました。そんな生活は辛かったので、21時頃に寝てしまった時は無理せず、朝3時とか4時に起きて残っている家事をするようになりました。朝の家事はフルタイムの私にとって一番生活がしやすい状況になりました。

柳橋) 無理はしないように気をつけています。家事は手抜きする感じで乗り切っているところがあります。子どもと3人のときは食事も適当に済ますことも多いですが、家族みんな揃う時は食事はしっかりと作るようにしていて、その分夫が子どもと一緒に寝てくれたり、お風呂とか宿題をみてくれたりするので、そういう分担ができています。ご飯は、朝起きてからその日の晩御飯の分を作るようにしています。

柳橋) 私が家事を担当していますが、それだとフルタイムに戻ってから無理だなと思ったので、旦那にも家事はできることはお願いしました。ご飯は私が帰ってから作ってみんなで食べるという感じです。子どもたちには20時半までにご飯やお風呂と宿題が終わっていたらゲームをしてもいいよと言っていますので、子どもたちもそれに向けて頑張っている感じです。20時半という時間で区切って、やらないといけないことを終わらす、という家族の中の約束事みたいなものを決めてやっています。ゲームも一応決まった時間になると電源が切れるようになっているので、その後はちょっとお話しとか寝る準備なら、私も子どもたちと一緒に寝るという感じです。

■自立心を芽生えさせるためのシフトなど、これが役に立ったなどありますか(会場からのご質問)

柳橋) 自立とは程遠い感じですが、逆に「お母さん、お母さん」と言ってきてくれる時に甘えさせてあげる、安心感や信頼関係があつての自立なのかなと思います。お手伝いしながら一緒にやろうねぐらいでいいのかなと思います。環境や状況的にやってもらわないといけない時がきてしまって、一緒に練習したりということはありますが、やはり子どもの反応をみながらやっています。

表田) よく、一緒に何かをしようというふうになっています。私が自分ひとりですれば絶対に早いのですが、子どもと一緒にご飯を作る、子どもと一緒に片付けをするみたいなことをずっとしています。その分晩御飯を作る時間はすごくかかたりしますが、後から考えれば、その時に一緒にしていたこと、料理することやピーラーの使い方など細かいところはそこで学んでくれたように思います。今度は自分でやってみるというふうには、そこから進歩して、この食材を切ったよとか、ご飯の準備しよいたよ、ということが増えました。そういったところで子どもたちは少しずつ自立や成長をしていってくれたと思います。



■何かお手伝いをなどできるように、うまく導く方法はありませんか(会場からのご質問)

表田) 下の男の子は高校生でめちゃめちゃ食べますが、お腹がすいている時に冷蔵庫に何もなければ、米を炊くようになりました。米の炊き方はしっかり教えていなかったのですが、炊飯器の1とか3とかの目盛のところまで米を入れて水をたくさん入れてすごいことになっていました。そういう失敗をして、計量カップがあることを知りどう使うのかを学んで、お腹がすいたらもう必要に駆られてご飯を炊けるようになりました。

柳橋) お手伝いはポイント制にして、洗濯干したものを取り入れる、お風呂掃除など、できたら1ポイントというふうにしていました。10ポイントたまったら何か褒美を上げるというようにしていました。結構それでお手伝いしてくれるようになりました。

ご登壇いただきました先生方、ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございます。次回またご参加お待ちしております。

2. 寄稿 マタニティ白衣・スクラブ・ズボンレンタルサービス

マタニティ白衣・スクラブ・ズボンレンタルサービスをご利用いただきました先生よりご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スクラブのレンタルサービスを利用させて頂き、ありがとうございました。妊娠7か月頃から手持ちのスクラブの着用が困難となったため、ご相談させて頂きました。マタニティスクラブのサイズはS/M/Lの3段階があり、実際に試着もさせて頂くことができて安心して着用することが出来ました。きつくなってきた場合にはサイズの交換も可能とのことでした。レンタルしたスクラブは、おなか回りがゆったりとしており、産休に入るまでの期間、非常に快適に仕事を行うことが出来ました。妊娠中のドクターの方には、是非このサービスの利用についてご検討頂きたいと思っています。この度は本当にありがとうございます。(皮膚科 助教 原田朋佳先生)
- ◆この度はマタニティスクラブ・パンツのレンタルサービスを利用させていただきありがとうございました。妊娠後、手持ちのスクラブではきつくなってきたころ、過去に利用された先生にこちらのサービスを教えてもらいました。とても清潔で腹部にゆとりがあり、快適に過ごすことができました。無料であることも、大変ありがたかったです。妊娠中に働く方に、ぜひおすすめしたいサービスです。ありがとうございました。(呼吸器内科 医員 藤田友佳先生)



3. 案内 病児・病後児保育 なのはな

まずははとぼっぼ保育所へお問い合わせください。
(TEL) 078-382-6984
《事前登録制》
急な発熱など、勤務の都合によりご家庭で病児を保育することが困難な場合に一時的にご利用できます。
ホームページにも詳細がありますのでご参照ください。

【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/

