

Brush Up Letter

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3回 キャリアカフェ
 2. 《開催報告》令和7年度復帰予定者「看護師復帰前研修」
 3. 《寄稿》マタニティ白衣・スクラブ・ズボンレンタルサービス

1.開催報告 令和6年度第3回 キャリアカフェ

開催日：2025年2月20日(木) 12:00~13:00

ハイブリット開催

 登壇者 糖尿病・内分泌内科 助教 長男（12歳） 次男（10歳） 三男（4歳） 山本 雅昭 先生	 登壇者 循環器内科分野 准教授 長男（高3） 次男（高1） 長女（中2） 次女（小5） 田中 秀和 先生	司会・進行 総合臨床教育センター 循環器内科 特命准教授 長男（23歳） 長女（12歳） 小林 成美 先生 
---	--	---

レジェンドパパが育児についてあなたのお悩みに答えます。

Qレジェンドパパは生まれた時からレジェンドの素質をお持ちでしたか。レジェンドになるきっかけはありましたか？

山本 私の両親は戦前生まれで、父は家事育児を何もしないという環境でしたので、ロールモデルはなく、むしろ反面教師として非常に勉強になりました。一番大きな転機となったのは、留学の時の経験です。日本では、「仕事人間」でも留学先に行くくと「良いお父さん」になります。日本に帰ってくるとまた戻ってしまうので、レジェンドになるかどうかは、環境要因が大きいのではないかと思います。「よいお父さん」が増えてくれば、きっとそれが当たり前になるのではないかなと思っています。できることなら何もしたくないというのは、人間の常だと思います。私もできることなら何もしたくない。それではいけないので頑張るという基本的にそういうスタンスです。あとはやはり妻が厳しいということではないでしょうか。

田中 私は2人兄弟4人家族で、父はザ・昭和のお父さんみたいで洗濯や炊事等何もせず子育てゼロの環境で育ちました。私は素質は、全くゼロだと思います。私もできることなら家事はしたくないですが、妻も働いており、私自身も家事をせざるを得ない状況です。妻をサポートしないといけないと感じて、徐々に家事育児ができるようになりました。大きなきっかけは、留学先での経験です。当時のボスは子どものイベントで普通に仕事を休みますし、私の次男の出産予定日と学会がかなり重なった時に私が学会に参加しようとする「仕事と家庭とどちらが大事なのか」とボスに怒られ、家族を優先して休むように諭されました。結局学会はボスが発表してくれました。周囲の人もみんな同じような感じで、日本と全然違うので、考え方が変わりました。私はレジェンドと呼ばれるくらいですので、皆さん、私の話には全く参考にならないと思います。参考にならない理由は、当然凄すぎるということです。

Q夫婦共働きで心がけていることはありますか？家事の分担はどうしていますか？外注はしていますか？

山本 家事分担は、妻からは「男性が気づく家事というのは少ない」と指摘されます。「名のある家事」と「名もなき家事」で言えば、後者は6〜7割あるといわれていて、炊事洗濯以外で例えば子供のおむつに名前を書くとか何かを詰め替えるとか、細々したことなどスルーしがちなんですが、そういうものを拾って集めると結構大変な感じになるんですね。妻からは気づく家事を全部やっても半分は満たないと言われます。分担は基本的には決めていません。気づいた人がまづやるということと後回しにしないということです。仕事の忙しさもその時々によって夫婦で波も違いますので、お父さん担当、お母さん担当ではなく、その時できる人ができることをやろうということですね。お風呂掃除とか水回りは結構大変なので、月に2回外注にお願いしています。

田中 かなり分担しています。話し合って分担したわけではなく、私ができることは私から自然とやるという感じです。洗濯担当は私です。6人家族なので、1日3回くらい洗濯機を回します。先日、新しい洗濯機を買いましたが、今の洗濯機はすごいです！洗濯機を買って興奮するものだと思いますが、すごく興奮しています。3回が2回に収まるし、乾燥機も7Kg、洗濯が終わるとスマホに通知が届きます。最初は楽しみでしたが、あまりにも多いので今はオフにしています。電子レンジも壊れたので、新しいものに買い替えましたが、こちらもスマホに通知がきます。ほか、食器の片づけやゴミ出しもしています。ゴミは分別もしています。外注は、子どもが小さい時は週2〜3回来てもらっていましたが、今は月2回掃除にきてもらっています。

Q複数の子どもの面倒を見ながら仕事と育児を両立していくイメージが湧いてこないです。どうしたらよいですか？

山本 子どもの習い事は、通う日を同じ日にしたり動線なるべくコンパクトにして、本人のやりたい・やりたくないにかかわらず同じ習い事に入れてしまうのも一つの方法です。最近では、オンラインで習えるものもあるのでそういうのも活用しています。遊びについても、普段から家族で何がやりたいか、休みにになったら何がしたいかをよく話し合っておく、あらかじめ相談して考えておくのも一つの方法です。外に行くことが難しくても、結構ゲームとかで家族全員盛り上げられるので、インドアな遊びもよいと思います。

田中 年齢が離れていて性別や性格も全然違うので、難しいところもありますが、上の子が下の子の面倒を見てくれたりします。一番大変だったのは一人目の時で、どうしていいかわからず、もう相当大変でした。子どもが泣いたりすると、何かしないといけないのかとすごく気にしました。2人目も同じ感じでしたが、3人目になると、放っておいても大丈夫という感じで、それくらい落差がありました。だから、2人目も3人目も4人目も育児はそれほど変わらないです。

Q寝かしつけの時に一緒に寝落ちします。何か対処法はありますか？

山本 一緒に横になるとやっぱり寝てしまいますね。だから一緒にお布団に入らずに寝かしつけとかでしようか。アメリカだと親と子どもの部屋が別になっていて、親がそばで本を読んであげて、じゃあやすみバイバイという感じで寝かしつけますね。添い寝をする場合は、自分のやらないといけないことを最低限やっておいて、寝落ちする前提で添い寝しないといけませんね。

田中 私もよくありました。寝てしまいますね。寝かしつけの後、この仕事をしようとして予定していても、寝かしつけしていると自分は寝たくないのに寝てしまいます。対処法はないです。これはもう仕方がないです。

Q男性の育休について、男性も積極的に育休制度を活用できるように、どれくらいの期間が理想か、取り組みなど教えてください。

山本 当科では、男性の育休取得希望者はまだいまいち少ないので実績はありませんが、育休を取るために全体のシステムを見直していかないと多分回らないと思うので働き方改革は大事です。誰かが突破口となって育休を取得してくれることによっていろいろ変わり始めると思います。海外では、社会的なサポート体制が充実していて、システム化されています。一時的な休みよりも継続的に育児に関われるように、長時間労働を減らすなど、働き方改革や育児ができる環境作りが大事だと思います。

田中 育休は取った方がよいと思います。私自身も1週間育休を取りました。当科では男性で育休を取りたいという人は去年は2人いました。それぞれ1か月、2か月育休を取りました。女性も多いので、取得する人も多いです。その期間中は他の誰かがその人の仕事をするようになるので、私の立場としては、みんなをフォローすることが必要だと考えます。実際、手伝ったり積極的に声をかけたりしています。フォローするのは上の役職の仕事だと思って気を付けています。

Q休日はパパは寝たいので、外出せずに動画を見がちで、そのまま寝てしまいます。どうしたらパパが育児を楽しめますか？

山本 健康な成人男性が週末寝ているのは、寝ている人が悪いのではなく、そういう労働環境なんだろうなと気の毒に思います。大きな社会問題だと思います。週末も元気に一緒に遊べるくらい余裕のある生活ができると思うのですが、寝てしまうのはよっぽど疲れていると思います。

Qパパに家事育児をしてもらうための効果的な方法を教えてください。

山本 褒めることです。ポジティブなフィードバックがないと人間は嫌になってしまうので、感情的に怒らずに、ダメなところを端的に指摘することが大事だと思います。

田中 私は週末にかけてテンションがどんどん上がっていきます。ですから、せっかくの休日は寝ませんが、子どもとできることは何かないかなと考えます。子どもに合わせるというよりは、子どもを自分の好きなことに誘うというのがよいかなと思います。

田中 褒めることです。これをして欲しいとか具体的にお願いすることがよいと思います。



Q季節の行事は、どれくらい取り入れていますか。子どもの頃、節分の日には鬼の役をしてくれた父に豆を投げつけて楽しかった思い出があります。でも、自分たちは忙しくてできていません。どうしたらよいですか？

山本 いろんな行事を経験させることで、いわゆる文化を学ぶという側面もあるかと思います。そういう意味では、家庭だけでなく学校でも経験ができます。家庭でやるのは、親がやりたいことをやればいいと思います。私の家では、節分とハロウィンとクリスマスはやっていきます。節分はアレンジがして、私は普通の鬼ではなくゾンビになっただりしています。親が楽しむことも大事だと思います。

Qママっこの離脱はできますか

山本 基本的に男の子は、私が甘やかすと寄って来きます。ママに怒られることが増えてくるとだんだんパパっ子になってきます。基本的に我が家は男女比が4:1の家族なのでほとんど男子寮のような屋根瓦式で先輩後輩という感じです。私も解決策はないですが、お父さんが甘やかしてくれるとパパっ子になるかもしれません。

田中 これは絶対しますね。私は子どもの頃は行事は何もなかったです。特に寂しいと感じず当然だと思っていましたが、どうやらそれは普通じゃないことが大人になってわかったので、いろいろ行事はしています。節分の日には、お面をかぶって、子どもたちから豆を投げられます。数年前までは、私が上半身裸の鬼の格好をして、突然うちの庭に登場して、子どもたちから豆を投げられるのですが、それはもう子供たちにめちゃくちゃウケます。

田中 男の子は私でも大丈夫です。女の子はかなりのママっ子ですね。お迎えに行ったときにママではなく私だった時は残念そうな顔をいまだにします。解決策は持っていません。ママが大好きだから仕方がないですね。

Q家族ですごく楽しかった思い出とかはありますか。

山本 予定を空けることがなかなか難しいので、学会があるときに家族と一緒に連れて行って旅行してみると、家族みんな行ったことがない場所で新鮮な気持ちになりました。特別なことをしなくても、なるべく日常の何気ないところに面白さや笑いを見出す工夫をしています。

田中 子どもの行事や旅行、家でゲームなど基本は家族みんなで行います。そういうことも私は楽しいので、楽しんでやると育児や家事も頑張れます。

現在子育て中、これから子育てをする若い世代に向けてレジェンドパパからのエール

子どもと一緒に親も楽しむ
ということが大切です。



山本 今回の日本のシステムで育児と仕事の両立というのは基本的に無理があるという前提で、できて当たり前じゃないことをまず共通の認識として自分や配偶者に寛容でいて欲しいです。子どもの成長は本当に早いので、どうか家族で過ごせる貴重な時間を大切にしてください。

田中 気合です。大好きなアントニオ猪木さんの言葉です。頑張ってください。



ご登壇いただきました先生方、ご参加いただきました皆さま、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.開催報告

令和7年度復帰予定者「看護師復帰前研修」

令和7年度に育児休業から復帰予定の方を対象とした研修を開催しました。

開催日：2025年2月27日（木）・2月28日（金）・3月7日（木）・3月8日（金）

場所：地域医療活性化センター/看護部会議室



令和7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。4日間で25名の方にご参加いただきました。「実技演習」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操作研修」では電子カルテシステムの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。久しぶりの手技や電子カルテで感覚を思い出せたという感想や、不安が軽減され安心したという感想も多く寄せられ、いずれのコースも好評でした。また、研修中にお子様をお預かりする無料託児をご用意し、4日間で14人のご利用がありました。

参加者アンケート
(抜粋)

- ・自由に実際にカルテをさわることが出来るので思い出しやすかった。何回も実技演習させてもらって、不安が軽減した。
- ・復帰に向けて少しイメージすることができました。特にカルテ入力に変更されている点も多く、参加してよかったです
- ・看護技術や電子カルテ操作など思い出しやすい機会でした。
- ・徐々にカルテや実技にふれて、復帰前のぼく然とした不安がありましたが、少し軽減することができました。
- ・復帰前に少し記憶が戻ってきたようで、参加できてよかったです。
- ・改めて、技術手順の確認ができたのとカルテも知らなかった入力方法があって勉強になった。

託児アンケート
(抜粋)

- ・家族にも預けられなかったため、ぜひ続けて頂きたい。
- ・研修に参加しやすくてありがたかったです。
- ・託児があることで、研修に参加しようと思えるようになりました。
- ・まだ保育園を利用していないし、親にも預けられないので、託児があって安心して参加できました。

採血や注射の手技を練習する「実技演習」



KOSMIC端末を操作する「電子カルテシステム操作研修」

3.寄稿 マタニティ白衣・スクラブ・ズボンレンタルサービス

この度はマタニティスクラブを貸し出していただき、ありがとうございました。当時は研修医であり、総合臨床教育センターからご紹介いただいてマタニティスクラブレンタルのサービスを知りました。お腹が大きくなる少し前からスクラブのウエストの圧迫感が気になるようになっていたので、妊娠5ヶ月頃からお借りしました。妊娠中はなかなか体調が安定せず、衣類の少しの締め付けでも気分が悪くなることがありましたが、試着にもご対応いただいたのでちょうどいいサイズのものが借りられました。私がお借りした期間は他に利用者もいないとのこと、多めの枚数を貸していただき、産休直前まで快適に過ごせました。ブラッシュアップセンターの皆様、本当にありがとうございました。（膠原病リウマチ内科 榎本杏子先生）

ご利用されました先生より感想をご寄稿いただきましたのでご紹介します。



サイズ S/M/L 各サイズ<調整>が可能です

今年度も多くの方にご協力を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。来年度もまた皆様に喜んでいただけるような様々なイベントを企画してまいりたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

当センター発行の「妊娠・出産・育児・介護のためのハンドブック」では、産休・育休制度など子育て支援について詳しくご案内しております。ぜひご活用いただけますと幸いです。

【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/>

