

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

- Content s** 1. 《開催報告》令和7年度 第2回キャリアカフェ 2. 図書の貸出しサービス
3. マタニティ白衣・スクラブ・ズボンレンタルサービス
4. 《開催案内》みなとKOBEMEDICALキャリアプロジェクト

1.開催報告

令和7年度 第2回キャリアカフェ 開催日：2025年10月28日(火) 12:00～13:00

ハイブリット開催



【進行・登壇者】薬理学分野
特命助教 小牧 遼平 先生

子ども：2歳1ヶ月男の子
妻：時短勤務（看護師）



【登壇者】リハビリテーション部
理学療法士 小槇 公大 先生

子ども：2歳と4ヶ月男の子2人
妻：育児休業中（看護師）

今回は、小さなお子さまがいらっしゃるイクメンパパお二人にご登壇いただきました。子どもとの接し方や、パパ目線での家事や育児について気をつけている点などリアルなお話も飛び出し、とても有意義な楽しい座談会となりました。

【小牧遼平先生】仕事43%、子育て45%、家事10%、プライベート2%

私は、子どもをパパ大好き子にすることで、子育てのモチベーションをあげています。子育てで気をつけていることは①多くの時間を子どもと一緒に過ごす、②ベビーカーを使わず抱っこをする、③本を読む、④スマホを触らない、⑤自然から学ぶ、⑥行事を大事にする、⑦挨拶をする、⑧大人として子どもに恥ずかしくない姿を見せる、⑨一貫性を持つ、⑩危険なこと以外は許容し待ってあげることです。多くの子育て本では、「子どもへの共感、愛情、安心感を与える声かけの重要性」が記載されています。それから、イヤイヤ期は、子どもの自己抑制力の不足からきているので、本当に嫌なわけじゃないってこと。親が家事を合間にこなすのではなく、なるべく子どもと一緒にするようにしています。簡単なお仕事を与えると子どもも喜んでしてくれるし、教育にも良さそうです。また、子育てと仕事を両立するには職場の理解がすごく大事です。職場でバーベキュー大会があり、いろいろな家族が集って子どものことを共有する機会は、お互いの事情を分かり合えてよかったです。息が詰まって疲れた時には、思い切って実家やベビーシッターなどで他人を頼ることも大切だと思います。授乳以外はパパでも対応できるようにすれば、パパワンオペでママの息抜きにもなります。パートナーには「ありがとう」と感謝の言葉を伝え、お互いのやっтерことを深く干渉しない。お互い不足しているところがありますからね。子育てでの対立は、子どものことを真剣に考えているから起きて当然。時間を置いたり第三者の意見を聞いて解決しましょう。家事・育児の役割分担は、お互いの得意分野をそれぞれ時間がある人がやります。

お遊びスポット：湊川公園など近所の公園、あいな里山公園、イオンモール神戸南、おやこふらっと広場、児童館、本屋ならUMIE大垣書店でゆっくり試し読みできます。

おススメの本：「頭のいい子を育てる366日」「こどものとも0・1・2」「図鑑」「もこもこもこ」など。

【小槇公大先生】仕事60%、子育て10%、家事20%、プライベート10%

平日に子育てに関われる時間は30分から1時間くらいなので、家事をできるだけやるようにしています。休みの日は子どもをお風呂に入れ、子どもが寝た後に自分の食事をしてから仕事をするようにしています。妻と僕とは、子どもの汚し方の許容範囲が違い、遊びが安全か危険かの判断も違うので、お互いやっていることを見ない方がいいなと思います。また、休日に作り置きをして冷凍しておいたり、お掃除ロボットや食洗器などの時短家電を使うことで、子どもとの時間をつくっています。家電はやはり気に入ったものを使うと嫌なことでもやる気が出ます。上の子のおっぱいがなくなってからは、一緒に出かけたりもしています。おむつ替えやミルクをあげたり、沐浴もしています。時には、子どもに怒られないようAlexaにテレビを消してもらうこともあります。

お遊びスポット：小牧先生と同じ公園、須磨区役所、児童館

【参加者】子ども：小学校1年生、5歳、2歳 妻：専業主婦

一人で子どもの世話をすることはほとんどなく、日曜日に家族そろって出かけるようにしています。

【参加者】子ども：3歳11ヶ月、8ヶ月

育休を3ヶ月取得し、それ以降は育児時短制度を利用しています。職場のみなさんに理解をいただいて17時頃に家に帰ります。保育所に送り、帰りは妻が迎えに行きます。僕もロボット掃除機と食洗器を活用し、時間を節約しています。土日はお風呂に一緒に入って、一緒に寝るといふのを心がけています。

通勤の時間が唯一自分の楽しい時間で、スマホゲームをしています。

【参加者】子ども：3歳11ヶ月、8ヶ月

予定管理アプリを利用することで、予防接種の時期など把握しています。



小牧遼平先生おススメの本

今回は、仕事と子育てを両立するためには、パパとママがお互い感謝の気持ちを伝え、協力し合って子どもとの貴重な時間を作るために家事の時短を心がけたり、時には息抜きすることの大切さについてお話いただきました。親も楽しみながら子育てをすることで、子どもは愛情をたっぷり受けることができるんですね。 ***ご登壇いただきました先生方、また当日の参加者のみなさまありがとうございました***

図書の貸出しサービス

新しい図書を入荷
しました～



お申込みはこちらから



ブラッシュアップセンターでは、子育ての本や絵本などを揃え、貸出しをしています。

【対象者】 神戸大学医学部附属病院に就労中または職場復帰を目指す医療従事者及び事務職員の方

【貸出し期間】 4週間（延長を希望する場合、返却期限前に申請ください。）

【貸出し冊数】 1人5冊まで

マタニティ白衣・スクラブ・ズボン レンタルサービス

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

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います。この度は本当にありがとうございました。（皮膚科 原田朋佳）

この度はマタニティスクラブを利用させていただき、誠にありがとうございました。

妊娠初期のうちはこれまでのスクラブでも問題なく過ごせると思っていましたが、おなかが大きくなるにつれて着用できないものが増え、マタニティ用のスクラブがないと業務が難しく感じるようになりました。そのため、マタニティスクラブをお借りできたことは本当に助かりました。

ズボンはお腹の部分が幅広のゴムになっており、長時間の着用でも苦しくならず、とても快適に過ごすことができました。また、私がお借りした際は利用者が少なかったとのことで、多めの枚数を貸していただけたことも大変ありがたかったです。ありがとうございました。（膠原病リウマチ内科 宮本千晴）

4.開催案内 みなとKOBEMEDICALキャリアプロジェクト

令和7年度 第2回院内講演会 **2025 12/12 (金)**

【登壇者】 放射線部 特命准教授 **ZOOM 18:00～19:00**
野上 宗伸 先生 開催

<テーマ> 専門医が当たり前放射線診断医
～ライフイベントに応じた研修と診療のあり方～



参加お申込み方法

このQRコードからお申込みいただけます。

当センターHP「講演会・研修会のお申込み」より
前日までにお申込みください。

お申込み確認後、ご案内メールをお送りします。

※ログインの際は「漢字フルネーム」にてご参加ください。

【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/>

