

# Brush Up Letter

D&amp;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7年度 第3回キャリアカフェ
- 2.《開催報告》令和8年度復帰予定者 看護師復帰前研修
- 3.《ご案内》図書の出借サービス

対面開催

**1.開催報告 令和7年度 第3回キャリアカフェ 開催日：2026年2月17日(火) 12：00～13：00****【司会・進行】**

リハビリテーション機能回復学分野  
特命助教 原田 理沙 先生

**【登壇者】**

看護部 MFICU  
副看護師長 中澤 智恵 氏

今回のテーマは「フルタイムまでの道のり」です。ご登壇いただいたMFICU副部長の中澤様に、育児短時間勤務からフルタイム勤務に戻るまでの間、育児と仕事との両立にどのような工夫をして現在までのキャリアを積み上げてこられたのか、ご自身の経験をもとにお話しいただきました。同じく子育てをしながらキャリアを積んでいらっしゃるリハビリテーション機能回復学分野 特命助教の原田先生の司会のもと、みなさまから事前にいただいた質問にもお答えいただき、和やかな雰囲気での座談会となりました。

子育て中の方やフルタイムへの復帰のタイミングを模索中の方にぜひ参考にさせていただければと思っています。

**Q1.フルタイムへ復帰する時一番困ったこと**

子どもが大きくなった今でも変わらず、私の頭をずっと悩ませていることは「ごはんづくり」です。みなさんがどう工夫されているのか、私もぜひ知りたいです。洗濯や掃除はできていなくても生きてはいけるのですが、「ごはんづくり」はそうはいきません。明日のご飯どうしようとか買い物どうしようとか常に頭の中にあります。日勤を終え、帰ってきて夜ごはんを作りながら、短時間で作れるものを何か作って翌日の夜ごはんにしたり、子どもが寝た後に煮込めるものは煮込むなど、そんな感じで、1食余分に作れないかというのをベースによく考えていました。お休みの日にまとめて作り置きするのは、私の場合は、とてもしんどいので、まずは1食、晩ごはんを作ること考えていました。朝食は、自分で食べられるパンやおにぎりですませ、栄養管理は給食にお任せしていたといった感じです。

また短時間勤務でもフルタイムに復帰してからでもそうですが、やはり子どもが病気になった時は、どうしようかと悩みます。小学校は行事も割と多いので、お休みをどう取っていくかも難しいところでした。

家にいても家事を含めやらなくてはいけないことがたくさんあり、どうしても子どもと接する時間が短くなってしまふといったことが、フルタイムへ復帰する時にどうしようか悩んだことでもあります。

**Q2.工夫していること**

家事は完璧を目指さず自分の中での妥協点を見つけています。掃除機を2日に1回にし、掃除機が無理ならワイパーだけにしたりなど。自分のための時間も持つために乾燥機能付き洗濯機や食洗器などの家電へ投資しています。

仕事に関しては、時短の時からため込まず、隙間時間を使って少しでも進めるようにし、看護記録は特にすぐに入力していきました。それが一番時短に繋がり、帰る時間が早くなることに繋がっていたかなと思います。どうしても間に合わない時には誰かに助けを求めるともすごく大事で、自分ですべてを抱え込むと帰れないことになるので、助けを求め術を少し考えながら、自分でしなくてはならないことを振り分けました。時短の時からその癖をつけておくと、フルタイムに戻った時にも仕事の流れがとてスピーディーになっていくのかなと思います。

**Q3.フルタイムにして良かったこと**

時短の時は時間内に業務を終わらせることを優先して業務を行っていましたが、フルタイムになると受け持ち患者さんと関わる時間が取れるようになり、時短の時に比べて心に余裕を持って仕事ができるようになりました。術後の急性期から、回復期へと今後のことを考え、退院や転院など地域連携を行い、継続した看護が行えることは大学病院ならではの働き方だと思っています。患者さんのお話をしっかり聞くことは、どうしても時間がかかってしまうこともあると思うのですが、フルタイムになると少し時間が取りやすくなると思います。

**Q4.夜勤のメリット・デメリット**

夜勤をすると、子どもたちが学校、保育園に行っている間に自分の時間を持つことができます。午前中、子どもを保育園に送って行くこともできます。夜勤明けの日に、帰ったら誰もいない一人の時間が持てることは、すごく心に余裕が持てます。子どもが体調悪い時には、夜勤の間は夫が家にいるので、対応してもらえます。朝に病院に連れて行ってから送り出すこともできます。学校や保育園の行事にもお休みを取らなくても、夜勤明けに参加できることは大きなメリットだと思っています。

夜勤は日勤と違い少人数制となるため、急な休みを取ることができないのがデメリットです。子どもが熱を出しても夜勤前に病院に連れて行って、取り敢えず熱を下げ、主人に無理を言って少し早めに帰ってきてもらうことになります。どうしても家族の協力が必要になることがあります。

## Q5.時短からフルタイムに戻ろうと思える看護師が増えるには、管理者のどのようなサポートや、同僚同士でどのような風土があるといいと思われますか？

フルタイムに戻りたてのスタッフがいたら「大丈夫？」という声をかけてあげてほしいと思っています。答えはすぐには出ないかもしれませんが、なにか聞いてもらえる人がいれば、「もう少し頑張ろうかな」と思えるようになるのではないかと考えています。一緒に働いているスタッフがみんな同じ気持ちで「お互いさま」という気持ちを持って働くことができる風土をつくるのがとても大切だと思っています。大変そうな人はいれば助けてあげ、私自身もどこかで助けてもらえているという、みんながそういう気持ちになれるような雰囲気を作り出していきたいです。私はできるだけ「お互いさまですしね。」という交友関係を築くことができるよう、自らがどちらかに寄るのではなく、両方に寄り添う形で声をかけていきたいという風に常に思っています。

子育てをしながらフルタイムへ戻ることは勇気もいり、いろいろな工夫も必要になるようです。でも、お互いを思いやり、助け合うことにより、その苦勞を乗り越えられるような気がしました。

\*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\*

### 2.開催報告

## 令和8年度復帰予定者「看護師復帰前研修」

令和8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：2026年2月26日（木）・2月27日（金）・3月5日（木）・3月6日（金）

場所：地域医療活性化センター/看護部会議室

令和8年度に育児休業から復帰予定の看護師を対象とした「看護師復帰前研修」を行いました。4日間で22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すことができたという感想や、復帰前の不安が少し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、研修中にお子さまをお預かりする無料託児を用意し、4日間で17名のご利用がありました。

参加者  
アンケート  
(抜粋)

- ・実技演習で実際に採血やルート確保の練習が出来て手技の見直しをすることが出来ました。
- ・新しくなった電子カルテについて不安だったので説明いただけでよかったです。
- ・久しぶりに穿刺をして、感覚をとり戻せてよかった。
- ・復帰の不安が少し軽くなりました。

託児  
アンケート  
(抜粋)

- ・初めて預けて緊張しましたが、安全に見て下さりありがとうございました。
- ・託児サービスがあってよかったです。安心して研修を受けることができました。
- ・子どもを連れてまま研修を受けることは難しいので利用できてよかった。



採血や注射の手技を練習する「実技研修」



KOSMIC端末を操作する  
「電子カルテシステム操作研修」



託児の様子

### 3.ご案内

## 図書貸出しサービス

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

お申込みはこちらから



【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/>



今年度も多くの方々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ます。引き続きどうぞよろしくお願いたします。