

仕事と「子育て」

仕事と子育てを両立するために

—職場のサポート体制について

鈴木 千恵美

Chiemi Suzuki

山梨リハビリテーション病院, 作業療法士 〒406-0004 山梨県笛吹市春日居町小松 855

はじめに

妊娠・出産・子育ては、女性やその家族にとって大きなライフイベントであり、働き方を見直すきっかけとなる。

私が勤務している山梨リハビリテーション病院（以下、当院）の作業療法課職員は33名で、9名の女性が子育て中、うち6名が産休・育児休暇中である〔2021年（令和3年）4月20日現在〕。

私自身の初産は今から10年以上も前であるが、働きながらの妊娠・出産・子育ては不安も大きかったことを覚えている。しかし、職場では妊娠の早い段階から業務量の調整に配慮があり、そして上司や同僚からもたくさんのお祝いや労いの言葉をかけていただいた。仕事面だけでなく精神面でも職場のスタッフに支えられ、今は3人の子どもを授かり、同じ職場で仕事を続けている。また、多くの同僚・後輩たちも子育て中であり、職場の理解とサポート体制のおかげと感じている。以下に当院での子育て支援の一つである「ママミーティング」について紹介させていただく。

ママミーティングの発足

ママミーティングとは、リハ部（PT、OT、ST）のママセラピストが集合し、業務内容から子育て相談まで何でも話し合うことができる、業務時間内のミーティングである。妊娠期間中や産休・育児休暇後の職場復帰は、女性にとってはワーク・ライフ・バランスが大きく変化し、出産以前と同じように仕事を続けることが難しい。当院においても、大半のママセラピストが育児短時間勤務制



図1 ママミーティング発足時の様子
(2018年6月)

度を利用している。復帰直後は戸惑いも多く、限られた時間の中で業務内容の確認・変更を消化し切れないこともある一方で、子どもは慣れない保育園でさみしい思いをしていないか等の心配もある。だからこそ、ママセラピストたちで情報共有し、相談・解消できる時間がもてたらいいと感じていた。また、リハ部副部長（当時、作業療法課長兼務）からも、ママセラピストたちの声を聴かせてほしいという意見もあり、作業療法課の当該5人とリハ部副部長により、2018年（平成30年）6月にママミーティングが発足された（図1）。

ママミーティングの活動内容

業務内容の確認、勉強会（院内勉強会の振り返り、実技練習）、ママのための各種マニュアル作成・更新がママミーティングの主な活動内容である。

業務内容の確認では、リハ部副部長より、関係

書類（例：育児短勤務表）の確認等，ママセラピストゆえの疑問点をその場で確認・解決している。

勉強会では，院内の勉強会に参加できなかったママたちのために，その伝達や実技練習（現在はコロナ禍のため中止）をママミーティングの時間内で行っている。

ママのための各種マニュアルは，妊娠時に安心して働ける業務量や業務内容，育児休暇後に安心して復帰できる職場のルールである。実体験の生の声を参考にして，ステージごとに「マタニティーマニュアル」（表），「産休・育休中マニュアル」，「復帰直後マニュアル」を作成・更新している。各マニュアルには，職場での協力体制，子育てに関する事務書類の作成時期，ママセラピストとしての心得に加えて，妊娠・子育てしながら働いているママたちの体調面・心理面等を記載している。そして，内容は当事者だけでなく職場全体の職員が閲覧し理解している。

おわりに

現在ママミーティングはリハ部（PT，OT，ST）全体に広がり，何と14名である（図2）。仕事と子育ての悩みや不安を共感でき，また時には母としての喜びや家庭の愚痴を言いつつ，ストレス発散の場となっている。これは精神的にも大きな支



図2 小グループでそれぞれの体験を語ったり，各種マニュアルの作成・更新を行っている

えとなり，ママミーティングの大事な活用の一つだと感じている。

職場には子育て中のパパや独身者もいる（現在パパミーティングも検討中）。お互いがお互いの立場を理解しながら助け合える職場でありたいし，職場であると思っている。今後も働きやすい環境を整備できるよう，みんなで努力していきたいと思う。

最後に，ママミーティングが継続し発展してこられたのは，職場の理解と協力があったからこそだと本当に感謝している。

■ 作業療法士として、これだけは知っておきたい！ 解剖・運動学に基づいたROM治療

臨床OT ROM治療

運動・解剖学の基本的理解から
介入ポイント・実技・症例への展開

編集 山本 伸一



● 定価 4,620円（本体 4,200円+税） B5 256頁 2015年 ISBN 978-4-89590-509-1

お求めの三輪書店の出版物が小売書店にない場合は，その書店にご注文ください。お急ぎの場合は直接小社に。

〒113-0033

東京都文京区本郷6-17-9 本郷網ビル



三輪書店

編集 ☎03-3816-7796 ☎03-3816-7756

販売 ☎03-6801-8357 ☎03-6801-8352

ホームページ：http://www.miwapubl.com

表 マタニティーママの働き方マニュアル（業務内容・身体面・精神面を時系列に記載している）

時期	書類・事務関係	働き方について	経験者のママの声	その他
妊娠確定 (妊娠2～ 3カ月)	協会・県士会休 会手続き	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠がわかった時点で副部長・所属長に報告。副部長がマタニティーマニュアルを提示し、副部長と本人が相談しマタニティープリセプターを決定する(マタニティープリセプター=先輩ママによる相談役) また、本人の希望があればママミーティングへの参加が可能 ・仕事量の制限(課長・主任相談のうえ) ⇒単位数を制限する 12単位/日まで(時期や体調により変更)とする。 タック(リハビリ管理ソフト)に明記しておく ⇒担当・代行患者の内容を制限する <担当を控える患者の例> <ul style="list-style-type: none"> ・重症例・介助量の多い人 ・強い徒手的療法を希望する人 ・徒手的な筋トレが中心となる若い人 ・長距離の屋外歩行が必要な人 ・歩行可能レベルであっても立位でバランス崩れの恐れがある人 ・介助浴訓練(セラピスト自身が体調不良となる恐れがあるため) ・書類関係等、座ってできる内容については積極的に仕事を受ける ・急な休みに備え、申し送り等を定期的に更新しておく ・体調不良の際は副部長または所属長に報告 ⇒つわりやお腹が張る等の際は事務部長に確認し、守衛室で身体を休める(守衛室は畳の部屋) ⇒食べつわり等で業務時間内に間食をする際には、6階休憩室を利用する(PTはスタッフルームにて間食可能) 	<ul style="list-style-type: none"> ○身体がついていけない一方、みんなと同じようにしないといけない等の葛藤がある ○出血等への不安 明らかな症状がないと、休みを申請しにくい ○流産への不安 安定期(5～6カ月)に入るまでは周囲に悟られないよう、妊娠を伝えた人にも知らないふりをしてほしい ○ADL訓練の大変さ(初期) 調理訓練:調理時の匂いがつらい 介助浴訓練:浴室環境でめまいがしやすい 屋外歩行訓練:お腹が張りやすい ○人目につかず身体を休める場所がない(気が休まらない). 	<ul style="list-style-type: none"> ※体調不良(高血圧、むくみ等、出血、腹痛等)はすぐに報告! ※自ら声を上げる努力を ※役職者は顔色をみて帰宅指示を出すことも
妊娠4カ 月ごろ	マタニティーの ユニフォームを 事務に依頼する (到着に約1カ月 かかる)			
妊娠5～6 カ月ごろ		課内ミーティングの場等で全体に妊娠を報告する(それまでは原則他スタッフへは知らせない) 公表次第、ママミーティングに参加する		ママミーティングへの参加、公表する時期は副部長と本人の相談により決定する
妊娠8カ 月ごろ	「産前・産後休暇 届」提出 「休暇届」(有給 カード)に産休 (予定)を記載 →産休開始1カ 月前まで		<ul style="list-style-type: none"> ○ADL訓練の大変さ(後期) 介助浴訓練:転倒リスク(患者を支えきれず転倒させてしまう、自分自身が転倒してしまう) 屋外歩行訓練:体調不良、お腹が張りやすい等 	
妊娠9カ 月ごろ		担当者変更・申し送り等を行う		
産前6週		産休開始、マタニティーのユニフォームを返却する		遅れる場合は事務へ連絡
出産	※産後の手続き は別紙参照	各課への出産報告		

2019年7月1日施行
2020年4月1日改訂
2020年7月1日改訂
2021年2月22日改訂