

高橋 なつき

西病棟 5階ナースステーション所属
病代謝内科・腎臓内科・総合内科・小児科

(泌尿器科・糖尿



私は新卒で市立旭川病院入職後、第1子の育児休暇中に第2子も授かり、4年近く育児休暇をいただいていた。どのような勤務形態で復帰するか悩みましたが、ブランクがあることや仕事・育児と家事との両立に不安が大きかったこともあり、看護部の方々と面談を重ね、育児短時間制度を更新して半日勤務で復帰しました。

復帰にあたり、仕事・育児・家事のいずれかが疎かにならないか、子供たちを連れて何時に家を出れば間に合うかなど、細々したことすべてが不安でしたが、始まってみると意外と何とかなることがわかり、1日の流れができたことによってメリハリが生まれ、気持ちを切り替えること、今できな

いことは割り切って考えることができるようになりました。

また、保育園が病院内に併設されているため、通勤と登園が一緒にできることや、子供たちが体調不良になった場合にはすぐに連絡できることも安心材料の一つでした。度々子供の発熱などで休みをもらい、職場には迷惑をかけることが多いですが、他のスタッフたちがフォローしてくださり、本当に感謝しながら日々働いています。周囲に子育て中のスタッフも多く、気持ちを分かりあいながら働けるということもありがたい環境と感じています。

現在は患者さんの清潔ケアや処置等を中心に業務を行っています。まだまだ看護技術を復習し、新しいことを勉強しながらですが、子育てで得たものもあるため、それらを生かしながら、これからも患者さんの気持ちに寄り添える看護師でありたいと思います。

沓澤 理香子

西 7 階病棟ナースステーション所属
内科・糖尿病代謝内科・放射線科))

(血液内科・神経



私は 2006 年に入職し、13 年間血液内科病棟で勤務していました。妊娠が分かったときは産休に入るまで働き続けることができるのか不安でした。しかし、同僚看護師たちは私の体をとて気遣ってくれ、体力を使う処置の交代を買って出ってくれたり、上司は体に負担の少ないリーダー業務に就かせてくれ、無事産休を迎えることができました。

その後約 1 年の育児休暇を経て復職しました。

復帰前には看護部長と面談し、勤務時間や復帰先の希望の相談をしました。復帰先は希望していた血液内科病棟に戻ることができました。初めての子育てで、仕事・育児・家事の両立に不安を抱えての復帰だったため、慣れた

環境で働くことができ安堵しました。

部分休業制度を活用し、復帰後 1 か月は 8:30~16:00 までの勤務、現在は 8:30~16:30 までの勤務をしています。また、復帰 3 か月後から二交代勤務の夜勤もしています。特に夜勤は家族の協力がないと難しく、夫に子供を任せて働かせてもらっています。そのおかげもあってか、父と子の絆が深まっているようで、初めて子供が話した言葉は「パパ」でした……。そんなエピソードも母としては少し寂しい気持ちでしたが、今では心配せずに夫に育児を任せることができ、私は仕事に専念することができています。

仕事では子供の急な発熱や病気でやむを得ず休ませてもらうことや早退させてもらうこともあります。そのようなときは子看休暇や有給休暇を活用しています。

職場復帰して 6 カ月が経ちますが、今でも子育てと家庭の両立は難しいと感じることもあります。ですが、仕事は気持ちの切り替えができたり、休日はどう子供と過ごそうか考えることが楽しみになったりと、働くことが自分にプラスになっていると思います。

廣瀬 美緒

東 7 階病棟ナースステーション所属
腔外科・麻酔科)

(外科・耳鼻科・口



私は 2019 年に出産し、1 年 2 カ月の育児休暇取得後に現在の病棟に勤務しています。

現在は、平日のみ部分休業を取得し 16 時までの勤務とさせていただいています。

復帰前は仕事と育児の両立ができるか不安はありましたが、再び仕事復帰ができる期待感のほうが強くワクワクしていました。しかし、いざ復帰をするとやはり現実は思うようにいかないことも多々あり、慣れない環境と育児の両立に身体的にも精神的にも疲労が蓄積していました。その頃、先輩ママさん看護師に「頑張りすぎなくて大丈夫だよ。ゆっくり色々覚えていけばいいから。子供にとってママは一人なんだから体調が一番だからね。一人で何でもしようとしなくて、周りの人に助けてってアピール

することも大事だよ。」と声をかけていただきました。このアドバイスのおかげで肩の力が抜け、仕事も育児も一人で背負わないで協力を得ることの大切さを教えていただきました。

現在勤務している部署は先輩ママさん看護師も多く、仕事面はもちろん子育てのことで悩んだ時も相談できる環境にあります。また、病棟全体で私の勤務終了時間が近づくと、声をかけてくれ残務を引き継いでもくれます。最初は、申し訳ないという気持ちで一杯でしたが、今は感謝の気持ちを常に持ち、勤務時間内で自分が患者さんやスタッフにできることは何かということを考え精一杯働いています。

小さな子供がいながら働くということは簡単なことではありませんが、私は一緒に働くスタッフの皆さんに感謝の気持ちを持ち、サポートしてくれる家族に感謝し、保育園に毎日嫌がらずに通い、最近是我的仕事を応援してくれる娘に感謝しながら日々過ごしています。

これからもたくさんのママさん看護師と悩みながらも楽しく働けることを心待ちにしています。