

## 看護職のワークライフバランス！ ワンポイントアドバイス



### ●パートナーとどう協力したらよいのでしょうか？

お互いのキャリアをどう考え、働き方をどう変えるのか、負担が偏らないように話し合うことが大切です。保育園の送り迎えや呼び出し、子どもが病気のときの対応も相談しておきましょう。注意すべきは「家事や育児は自分(相手)がやるべき」という思い込みです。親やベビーシッター、家事支援サービスなどの協力態勢も整えておきましょう。

### ●職場ではどのような事に気をつけるとよいのでしょうか？

仕事を一人で抱えこまずに『見える化』し、上司や同僚と情報共有をしましょう。「私には無理～っ！」と決めつけず、柔軟な対応も大切です。職場の状況を把握して、どのように自分を活かせるかを考え、行動するのもよいかもしれません。

### ●夜勤や休日勤務の免除は可能でしょうか？

関係条例において「公務の正常な運営に支障がある場合を除いて深夜勤務をさせない」と定められています。事情が許せば数回でも夜勤をしてもらえれば部署全員の夜勤回数バランスもよくなり**部署全員のワークライフバランス**に繋がります。みんなが歩み寄ることが、**みんなのワークライフバランス**、働きながら子育てができる環境づくりへの第一歩です。

#### <参考1>

日本看護協会が平成25年2月に出した『看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン』では、夜勤回数は3交代制勤務に関するガイドライン』では夜勤回数について3交代制勤務は月8回以内を基本とする、となっています。(基準3)

#### <参考2>

ガイドライン(基準9)では少なくとも1か月に1回以上は土曜・日曜ともに前後に夜勤のない休日をつくる、いつも休日に働いている人が休日希望をした時には優先的に休みをつけるなど「**お互いさま**」が進めば働きやすい、と記載されています。