

ワークライフバランス！ 子育て支援制度利用者の声



●<ワーク> 勤務での工夫

- ❖勤務日があくと患者把握が難しいが、急変があまりないので、情報収集を工夫している。
- ❖勤務日があくので、連絡・変更事項の把握をしっかりすること、提出物など期限があるものの対応は遅れないよう自己管理するよう気をつけている。
- ❖勤務日や時間に制限があるので、受け持ち患者のサマリ作成などは、計画的に行っている。
- ❖限られた勤務時間内で受け持ち患者の把握ができるよう工夫が必要。
- ❖夕方のカンファレンスや勉強会に参加できないことが多いので、議事録や資料を読み状況把握に努めている。
- ❖勤務日があくと、前回教えてもらったことを忘れがちになるので、忘れないように工夫が必要。
- ❖給料が減少した。
- ❖指定された勤務日には休むことなく必ず勤務できるよう、家族の健康管理にも気を付けている。
(育児短時間勤務者)



●<ライフ> 生活の工夫

- ❖お弁当は前日に作る。
- ❖休みの日に家事を集中してやり、仕事の日には家事に完璧を求めない。
- ❖買い物に行けないので宅配や食材サービスを利用。玄関先までのおかず宅配の利用。
- ❖食事は簡単なものを作るようにする。作り置きのおかず、短時間でできるごはん・家事の効率を常に考えている。
- ❖休みの日に、買い物・食事の下ごしらえなど、仕事日の食事の準備をしている。
- ❖普段の食事が質素でも文句を言わない雰囲気づくりに努めている。
- ❖ルンバ・食洗器を購入しフル活用している。除湿器乾燥機もあると便利です。
- ❖こどもの食事は、こどもが喜ぶワンプレートやお弁当箱を利用し前もって準備する。
- ❖こどもを寝かしつけるときに絵本を読んで子どもとの時間をとるようにしている。
- ❖『ママ友・パパ友』作りや近所の人と親しくし、こどもを一緒に遊んでもらうようにしている。
- ❖仕事がおそくなったときには、近所のママ友に連絡し、その人の家でみてもらう。
- ❖こどもが病気ของときは、病児保育や祖父母に依頼している。祖父母に助けてもらえるところ(幼稚園の送迎など)はお願いしている。
- ❖夫と役割分担している。(家事と育児の分担) 夫もお弁当がつかれるようにしてもらった。学校の行事(家庭訪問、参観日など)も夫と分担して参加している。こどもの迎えは早く仕事が終わった方が行くというルールを決めている。夫とスマホでスケジュールを共有し互いの仕事内容と予定がわかるようにしている。
- ❖夫と協力、分担しているので、**お互いに思いやりの言葉**を忘れないようにしている。