



ちっと c i T : Communication Improvement Team

働くママさん達の座談会開催！

リハ部では過去4年間で年間平均4.0人が時短勤務、1.8人がパートタイムで勤務しています。
働きながら子育てするって大変！？仕事と家事とどうやって両立するの！？
働くママさんたちのリアルな声をお伝えします！

ぶっちゃけ、家に帰ってからが大変じゃないですか？しんどくない？

—しんどいです。。。 (皆苦笑い)

皆さん寝られていますか？

家事をするのに夜型と朝型の人と思うんですが。

—朝型です

—夜型です

—どっちも寝てるかも。子供と一緒に寝て子供と一緒にほぼ起きてる。

—私も寝てる・・・

—私は時短で帰って、迎えの時間までの間にうわーって（一気に家事を）してて。
家に帰ってからの20分くらいあるのが大分大きいです。

—私は3時には上がらせてもらってるので、一回帰って、ちょっと用事を済ませて迎えに行ってます。

—私は走って行っても迎えの時間に間に合うか間に合わないかなので、そのまま連れて帰ってすぐ
チンしてごはんが食べれるように。朝の4時台に起きてやっています。すぐ出せるようにして。

仕事はどうですか？仕事で工夫していることはありますか？

—患者さんからしたら私がパートかどうかは関係ないので、納得できるところまでやっています。
そこまではしないと自分の気持ちが揺らぎそうな気がします。

(皆で拍手) すごい。

—今パートをさせてもらって土日が休みで平日が出勤となって、そのルーティンだから、土日出勤
してた時より外食とかしなくていいリズムが出来て楽になった。

—私はどうしても子供の習い事で時間に帰らないといけない時は、(仕事を)翌日に回してます。
まあでも翌日が悲惨なことに…。

回せる仕事と回せない仕事をしっかりわけて、優先度をつけてやるってことですよね。



働くお母さんたち頑張っています!!

時短とかパートにして、正社員の時と比べてこれは良かったなっていうのは何ありますか？
リズムが出来たっていうのはそうだと思いますが。

- 時間がいただけるのは大きいです。
- 何より時間が出来るのがありがたいです。

職場や行政に対して、要望みたいなものはありますか？

- 時短の延長をしてほしい。出来れば小学校上がるまで。
- 小1の壁っていうキーワードがあるよね。
- 雑誌とかでも取り上げられたりして。
- 小学校のタイミングが、やっぱり、他の職種を見ても退職されたりとか切り替える方が多いなあ
と。やっぱり悩むんだあって。
- 私は今はまだフルタイムで働いている自分が考えれない。どうなるのか。
- フルタイムになって結構しんどかったです。17時10分まで働いた後保育園と学童の2か所
にお迎えに行って、妊娠もしてて。



これから先、こういう制度を利用して育休とって、時短で帰ってきてっていう方が出てくるかもしれ
ないので、何かアドバイスとか伝えてあげられるようなことはありますか？

- ……難しいな。
- みんな日々の生活がいっぱいいっぱいだと思うから。何が正解かってわかんないですね。
- パートとか時短とか限らず職場が自分らしくいれる環境であれば、気持ちの発散だったり
自身を発揮できる場になるから、とってもやりがいが出てくると思います。制度をどうこうって
難しいと思うんですけど、一人一人が関係性よくいられるというのが一般職の人にも変わらず、
大事なところなのかなと思いますね。
- 仕事いくのやだなって思ったらつらくなっちゃうから、仕事いったらなんかこう大変だけど
認めてくれる人がいるっていう職場であってほしいなって思います。



お互いに認め合える環境・職場づくりが大切ですね

伊勢二ちゃんの独り言



酷暑への対応を学びました。
寒時寒殺閨梨、熱時熱殺閨梨。
寒時は閨梨を寒殺し、熱時は
閨梨を熱殺す。碧巖録、洞山禅師。に出てます。
閨梨は禅僧のことだそうです。寒い時節は
寒さになりきり、熱い時節は熱さになりきる
ことが肝要で、寒さに任せ、熱さに任せて
そのことに徹して迷いが無い境地だそうです。
つまり寒さ、熱さも自分自身が作り出している
ということでしょうか。我慢しないことデス!!
ひまわりはいつものように咲いてくれますし、
球場には声を張り上げて
熱殺している若者が
戻ってきました。
さあ〜!!暑さを楽しみましょ!!



皆さんいかがお過ごしでしょうか？
この殺人的な暑さ、
バイク乗りの自分には厳しい毎日です。。。
空調服とか水冷服とか使いましたが、
外気温が高すぎて30分も持ちません、、、
結局コスパがよくて、一番冷却効果が長持ち
したのはザグザグで購入した冷却ネックバンド
(保冷剤入れて首に巻くやつ)でしたわ(笑)
自転車や徒歩で通勤されている職員の方々は、
熱中症にならないようにお気を付けください
ね〜!



←オススメです



Dr森田のみにみに小断

編集後記

お盆を過ぎるとあんなに鳴いていたセミの声も聞かなくなり、
代りに秋の虫たちの鳴き声が聞こえ始めました。日中は残暑厳しい
日が続きますので、体に気をつけて過ごしましょう!
インスタグラムも随時更新中!お楽しみに〜♪



REHABILITATION.SEIWAKAI