

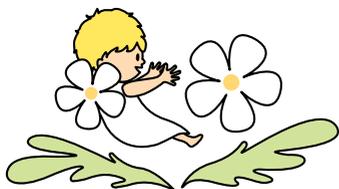


「くるみん認定」取得

仕事と家庭の両立を応援する

# ファミリーサポートの 手引書5

二輪草  
センターの  
活動報告



二輪草センター

復職・子育て・介護支援センター



Asahikawa  
Medical University  
Nirinsou Center

# 目次

■ 1. 挨拶	
センター長挨拶	3
副センター長挨拶	4
看護部長挨拶	6
■ 2. 二輪草プランの概要	7
A 復職支援研修部門（復職支援教育プログラム）	8
B キャリア支援部門	10
C 子育て・介護支援部門	11
D 病児・病後児保育部門	12
■ 3. キャリアサポート	
(1) 学生へのキャリア教育	13
(2) キャリア支援・メンタルヘルスサポート	15
■ 4. 出産・育児に関するサポート	
(1) 育児短時間勤務Q & A	17
(2) 二輪草枠（医員）勤務制度	18
(3) 復帰をためらっているあなたへ	18
(4) 子どもが病気になった時（バックアップナースシステム）	20
(5) 病児一時預かり「ぷち・のんの」	23
(6) 病児・病後児保育室「のんの」	24
(7) 旭川市内の保育サポート情報	28
(8) 学童保育サポート「キッズスクール」	29
(9) 出産・育児支援制度一覧	33
(10) 妊娠から復職までの過ごし方	36
■ 5. 介護に関するサポート	
(1) 家族に介護が必要になった時（バックアップナースシステム）	37
(2) 介護支援制度一覧	38
(3) 介護の相談（旭川市発行「いきいき長寿」より）	40
(4) 介護体験「引き合う縁」	42
■ 6. 現場からの応援メッセージ	43
■ 7. 二輪草センターの主な活動内容	
(1) 年度別主な活動	51
(2) セミナーの開催記録	58
(3) 職員の動向（データ）	64
(4) トピックス	67
■ 8. 二輪草プラン推進委員会および職員名簿	69

二輪草センターは初代油野民雄センター長のもと、平成19年10月に開設されました。私は副センター長としてセンター職員や推進委員のみなさまとともに活動させていただいてまいりましたが、平成25年4月に2代目のセンター長に就任いたしました。全く白紙の状態から今日に至るまでの本センターの道のりを知る者の一人として、引き続きセンターの活動に携わることができるのは大きなよこびです。

この手引書を手に取った皆様は大きな志をもって旭川医科大学や病院で勉学あるいは勤務されていることでしょう。皆様がそれぞれの能力を最大限に発揮し、高い志を全うしていただけるように私たちは力になりたいと思っています。医学・医療の世界は社会的要請がきつく、また同業者間の競争もあって、継続がきびしいのは確かです。くじけそうになることも一度や二度ですまないかもしれません。しかし、皆様には厳しい北の大地でもしっかりと大地に根をはって群生する野草「二輪草」のように困難を克服し、プロフェッショナルとして活躍していただきたいと思います。本センターがその一助となれば幸いです。以下はその主な活動内容です。

## ▶大学病院という地域社会が子育てを助けます

育児中の職員にとって最も大きな不安である子どもの病気の時の対応については、開設当初からある病児一時預かりシステム「ぷち・のんの」と「バックアップナース制度」に加えて、平成21年12月に開設した病後児保育室「のんの」を平成26年7月からは病児・病後児保育室へと対象を拡大して万全の体制をしいています。子どもが病気の時にも仕事を代ってもらえる職員がいない場合には、「のんの」のベテラン看護師と保育士が大学敷地内でお子さんを預かるので、安心して働くことができます。

子どもが小学校にあがると長期休暇のときに子どもを見てくれる人がいないという学童期の問題に対応して、夏冬に2～3日間本学職員の小学生の子どもたちをあずかるキッズスクールを開催しています。さまざまな職種の職員と学生さんたちに助けってもらって医学部ならではの授業や活動をしています。子どもと親の両方に大好評の企画です。医学科、看護学科の学生さんたちはボランティアとして子どもたちと遊んでくれ、大学全体が育児に関わっています。学生さん達にとっても自然と将来は子どもをもっても仕事をつづけるのは当然のことと受け止めるよい機会になっているのではないかと考えています。

## ▶将来の医療人の教育

私達はキャリア教育にも力をいれています。医学生・研修医と女性医師の集い、看護学生と看護師の語る夕べを毎年開催して身近なロールモデルに接してもらっています。平成22年度からは医学科3年生にワークライフバランスを考えてもらう必須の授業も開始しました。男女混成の小グループ内で真剣に将来の仕事と家庭の両立について考えていただいています。

## ▶働きやすく学びやすい環境を整備します

開設当初から、復職支援研修プログラムや多様な勤務形態によって、育児中の医師・看護師が働きやすい環境を提供してきました。二輪草枠医員は医師向けの育児短時間勤務制度ですが、平成24年からはさらに利用できる対象を従来の就学前の児童をもつものから、小学校3年生までへと拡大しました。

メンタルヘルスや、男性職員の育児（イクメン）に関連する取り組みも行っています。平成27年からは同僚や部下の子育てに理解のある上司や組織を表彰する「ベストサポーター賞」も制定しました。合同入局説明会では講座単位での就学・勤務環境改善の取り組みを発表していただいております。マタニティ白衣のレンタルも平成25年3月から開始しました。平成27年には学内の研修会等に参加する職員が子どもをあずけることのできる託児もはじめました。

こういった二輪草センターを中心とした全学、全病院あげてのとりくみが高く評価され、平成24年2月には東日本の大学病院の第1号として働きやすい病院評価認証を取得し、平成25年度には北海道男女平等参画チャレンジ支援賞を受賞しました。働きやすく学びやすい施設であるという点が本学の特色の一つとして定着していくことで、より優秀な医療人、学生があつまるところになっていくことを期待しています。

## 挨拶

二輪草副センター長 安孫子 亜津子  
(内科学講座病態代謝内科学分野講師)

二輪草センターが設立されてから8年以上が経過しました。この手引書は、二輪草センターの存在を幅広く知っていただき、どんな時にどのようなサポートを受けることができるのかを具体的に認知していただくツールとして、多くの方に活用していただいております。

二輪草センターの立ち上げに携わった医療人GPプロジェクトチーム、センター

設立後の二輪草プラン推進委員会で、数々の魅力的なプランを創出し、現在の二輪草センターとその関連施設が整ってきております。山本センター長が、可憐な草花である「二輪草」をセンター名にご提案された時のことは今でも良く覚えています。「2つの花が医師と看護師、育児と介護を」、「5枚の花びらは5段階の復職プランを」といったコンセプトから命名されましたが、今ではこのコンセプトに留まらず、大きな使命をもったセンターに成長したと感じています。

子供が病気になった時に、少しでも早く親が子供のそばにいることを目的とした「病児一時預かり」は、子供と働く親の気持ちに寄り添ったものであります。画期的な「バックアップナースシステム」も、子育て中ナース達の心強い支えとなっています。「病後児保育、病児保育」といった緊急時の様々なニーズに応えるべく体制も充実させ、全国の大学病院の中でも注目される存在となっています。

平成20年から始まった夏休みと冬休みの「キッズスクール」には、我が子も3年間通わせてもらいました。今では予約が殺到する大人気の企画です。アイデアに富んだ数々のプログラムは、子供達にとって休み期間中の忘れられない思い出となっているようです。子供達と一緒に汗をかいて遊んだり、色々と教えてくれる愛情にあふれた学生ボランティアさん達には毎回感謝しております。

定期的開催される「二輪草セミナー」では、女性医師や看護師のみならず、男性医師や多職種から多岐にわたるテーマで、毎回目からウロコの話題を提供していただき、たくさんの刺激を受けることができます。

こういった取り組みの成果は、平成24年に国立大学病院としては全国で3番目の「働きやすい病院評価」に認証されました。平成24年度からは、医学科3年生を対象に「ワークライフバランスの講義」を本格的に開始し、将来の医師としてのキャリアアップと、家庭を含めた自らの人生設計を早期からイメージしてみることの大切さを学んでもらっています。二輪草センターは主に女性職員の支援をしていると捉えられますが、育児期に代表される必要時の支援を行うことは、病院全体の仕事の効率化と充実、男性職員の負担軽減も実現できるはずで、最近ではイクメンやイクボスの紹介や支援にも力を注いでおります。

これまで、二輪草センターの初代センター長である油野民雄先生、現センター長の山本明美先生、そして前副センター長である間宮敬子先生から本センターへの熱い思いを受け継いできました。二輪草センタースタッフの皆さん、二輪草推進会議メンバーの皆さんと共に協力しながら、センター設立前に夢見た理想の職場を目指して、二輪草センターが益々進化していくために、日々精進していきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

## 二輪草センターの取り組みと 今後に向けて

看護部長 原口 眞紀子

二輪草センターは平成19年に設立し、出産、育児および介護のため、休業した医師や看護職が安心して復職できるように仕事と家庭の両立をサポートしています。また、子育てや介護支援だけでなく、生涯にわたり活き活きと働きつづけられる環境作りや、キャリア支援を行ってきました。

二輪草センターは、復職支援研修部門、キャリア支援部門、子育て・介護支援部門、病児・病後児保育部門が設置されております。復職支援研修部門では、看護職員が出産、育児の休業から安心して復職できるよう支援することを目的に、育児休業看護職員の復職のための研修を実施しております。毎年、数十名を超える育児休業中の看護師・助産師が復職支援教育プログラムを受講し、復職しています。受講者からは、「育児と仕事の生活サイクルを事前に体験できる」「看護技術や配置部署の研修を受けることで、安心感がある」という意見が聞かれています。中途採用となった看護師に対しても、このプログラムを参考にして、3日間の初任者研修を実施しています。また、地域で復職を考えている看護職のための復職支援研修では、看護師コース、助産師コースの研修を行っています。

キャリア支援部門では、職員を対象としたキャリア相談に加えて、学生へのキャリア教育にも力を入れています。ワークライフバランスの授業は、医学科3年生、看護学科学生に行っており、学生時代から自分のキャリアについて考え、将来、医師や看護職に就いた時に、キャリアを重ねながらワークライフバランスを実現できること願っています。合同入局説明会や医学生・研修医・女性医師の集い、看護学生と看護師のふれあいランチタイムや集いを通して、働き続けている先輩看護師の体験談を通し、子育てや介護、あるいは大学院に進学する時の参考となるよう、それぞれのキャリアを支援できるよう情報提供を行っていききたいと思います。

子育て支援部門、病児・病後児保育部門では、平成20年4月よりバックアップナースシステムを導入し、「子どもの急病時にこそ、そばで付き添ってほしい」という子育て中の看護師の声で誕生しました。病児一時預かり室「ぶち・のんの」、病児・病後児保育室「のんの」など子どもの急病時にも安心して対応できる体制も充実しました。「学童期のサポート」では、子どもの長期休暇中にひとりで留守番する状況を回避するために、夏休みや冬休み期間中に「キッズスクール」を開催しています。また、平成27年より「託児サービス」も行っております。

今後、少子高齢化が進む中で、介護休業による職員が増加することが予測され、介護休業を取得する職員への支援の充実が求められます。これからも「現場の声」を大切にしながら、二輪草センターの活動に取り組んでいきたいと思っています。

# 二輪草プランの概要

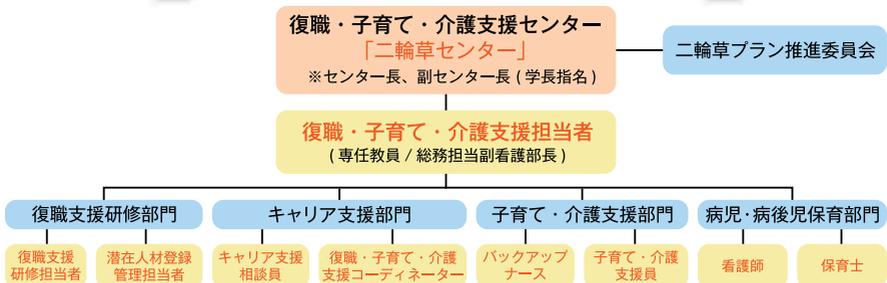
旭川医科大学二輪草センター(復職・子育て・介護支援センター)は、平成19年度に文部科学省の「社会的ニーズに対応した質の高い医療人養成推進プログラム」に『育児と介護をささえるオールホスピタル計画～5段階教育プログラム「二輪草プラン」で安心復職～』が採択されたことを契機として設立され、平成22年度より、大学の組織として支援業務を行っています。

センターは本学と病院、さらには地域社会のさまざまな立場の医療人が男女を問わずに安心して働き、十分に社会貢献できるような環境を整えること、ならびに未来の医療人となる学生に学びやすい環境と適切なキャリア教育を提供することを目的としています。

二輪草センターの事業は、「復職支援研修部門」・「キャリア支援部門」・「子育て・介護支援部門」・「病児・病後児保育部門」の4つの部門で取り組んでいます。「復職支援研修部門」は、復職希望者の登録、就業情報・復職教育プログラムの提供、セミナー・講演会等の情報提供を行っています。「キャリア支援部門」では、医師・看護師・薬剤師など医療人の復職・子育て・介護を含むキャリアプラン支援のため、復職・子育て・介護支援コーディネーターやキャリア支援相談員がキャリア相談を行っています。また、授業やセミナーを通して学生のキャリアプランの構築をめざしています。「子育て・介護支援部門」では、バックアップナースシステム、病児一時預かり室「ぷち・のんの」を稼働するとともに、旭川市の子育てや介護の支援制度や専門機関の情報提供、学童期の育児支援としてキッズスクールを開催しています。「病児・病後児保育部門」では平成21年12月に開設した病後児保育室「のんの」を平成26年から病児にも対象を拡大して、どうしても仕事を休めない職員にかわって病中、病後のお子さんを預かっています。

これらの活動が認められ平成24年2月、東日本の大学病院としては第1号の「働きやすい病院評価認証」を取得しました。さらには平成25年度、北海道の男女平等参画チャレンジ賞を団体受賞し、平成27年度「くるみん認定」を取得しました。このように旭川医科大学が一丸となって働きやすく、学びやすい環境を整えていることが本学の魅力の一つとなり、医師・看護師・薬剤師不足の解消へ繋がっていくことと思います。二輪草センターはこの事業の拠点として活動しています。

## 復職・子育て・介護支援センター組織図



## A 復職支援研修部門

●医師、看護師の復職と職場定着を支援

### ■潜在人材登録

医師・看護師の資格を持ちながら休業中または休業予定で復職を希望されている方に、登録していただくシステムです。登録時には、再就職の希望時期、希望する勤務形態等を記入していただき、個々の状況に応じて情報提供、希望部署とのマッチング、自宅学習教材の提供を行います。登録を希望される方は、二輪草HP「潜在人材登録」をクリックしてください。

### ■多様な勤務形態

育児や介護などさまざまな事情をもつ職員のため、育児短時間勤務制度や介護部分休業など多様な勤務形態があります。

※二輪草枠（医員）勤務制度（特別雇用枠）

本学の育児等に関する制度では「継続して1年以上勤務しているもの」という縛りがあるため、育児・出産のために退職している医師が復職をする場合はすぐに使用できませんでした。二輪草枠の勤務制度は、1年に満たない方や新規採用者にも利用していただける育児短時間勤務制度です。

### ■復職支援教育プログラム

復職に必要な復職支援教育プログラムを提供しています。看護師には在宅学習後、復職前から看護技術演習・病棟研修を実施し、医療の現場を離れていても安心して復職できるシステムです。復職後のサポートも行っています。医師には希望に応じた教材を選べるシステムとなっています。

### ■看護師と助産師のための復職支援研修（詳細はHPをご覧ください）

資格を持ちながら就業していない看護師・助産師の復職を支援するための研修です。看護実践の現状を知り、知識・技術を再学習することで、復職に向けての一步を踏み出す手助けをします。

※旭川医科大学病院への就職を目的とした研修ではなく、地域医療に貢献するためのものです。

### ■看護師初任者（中途採用者）研修（詳細はHPをご覧ください）

年度途中で採用された看護師が採用時に受ける研修です。新たな職場にスムーズに適応しこれまでのキャリアを継続し活かせるように支援します。

## 復職支援教育プログラム

医師・看護師それぞれの職種に応じた復職支援教育プログラムを提供し、育児等で医療の現場を離れていてもスムーズに復職できるようサポートをします。

### 復職支援教育プログラム（医師）

項目	時期(場所)	内容・教材
I期 在宅学習期	休業後から 復職まで (自宅)	休業者が各自の自由な時間を利用して在宅で学習する ① 復職予定の診療科から学会、講演会、勉強会などのビデオ、DVDなどの医療情報を1か月に一回、郵送もしくはメール配信 ② 二輪草センターで録画保存している本学の初期臨床研修医向け研修DVD教材の中から希望のものを貸与 ③ 二輪草センターから二輪草だよりや育児介護支援に関する情報を逐次提供
II期 職場復帰準備期	復職3カ月前 最低2日間 (大学病院)	復職後の勤務形態を相談し、診療業務内容を決める ① 各診療科との相談、業務内容のオリエンテーション ② 二輪草プランについての概要説明
III期 職場復帰後サポート	復職後 希望回数 (大学病院)	復職直後のサポート ① 二輪草センターキャリア支援相談員によるキャリアアップ、ワーク・ライフ・バランスについての相談

### 復職支援教育プログラム（看護師）

本学に所属する看護師が育児休業から安心して復職できるように支援するプログラムです

項目	時期(場所)	内容・教材
I期 在宅学習	休業後から 復職まで (自宅)	休業者が各自の自由な時間を利用して在宅で学習する ① 本学ホームページ上からの在宅学習 ② 看護部からの医療情報を定期的に送付、「看護部だより」等 ③ 学会や講演会などの情報提供、DVDの貸出し(希望者) ④ 二輪草センターから育児介護支援に関する情報をメール等で逐次提供
II期 職場環境適応研修	復職前 3カ月から 復職 1週間前まで 3日間 (大学病院)	休業中に職業能力の維持を図るために研修する ① 看護部の運営、看護の動向を知る(病院および看護部の組織・運営目標) ② 各部門、システムに関する情報 ③ 臨床シミュレーションセンターでの看護技術訓練 ④ コンピューター操作訓練 ⑤ 復職支援ランチョンセミナーの聴講 ⑥ 二輪草プランの概要と育児支援制度の説明 ⑦ ワーク・ライフ・バランスを保ちながら自己研鑽することについて * 配付マニュアル * 旭川医科大学概要 病院情報操作マニュアル 看護記録マニュアル 医療安全対策マニュアル 感染対策マニュアル 静脈注射実施基準・マニュアル 輸液ポンプ・シリンジポンプ操作マニュアル等
III期 職場復帰直前研修	復職前1週間 2日間 (大学病院)	復職の直前に配置部署で実務研修をする ① 配置部署でのオリエンテーション ② 配置部署における看護業務 ③ 看護診断、看護記録に関するシステム
IV期 職場復帰直後研修	復職後 3週間以内 2時間 (大学病院)	復職直後のサポート・キャリア開発支援 ① 各部署の指導担当者の下で、復帰後の状況を確認し、不足する知識や技術について研修の必要性を検討する ② 各自が必要な知識・技術について、臨床シミュレーションセンターなどを活用し主体的に研修を行う ③ 二輪草センター子育て・介護支援コーディネーターによる育児と仕事の両立についてのカウンセリング ④ 二輪草センターキャリア支援相談員によるキャリアアップ、ワーク・ライフ・バランスについての相談



## キャリア支援部門

- 医師、看護師、薬剤師等のキャリアプランを支援
- 学生のキャリアプランを支援

### ■ キャリア相談室

復職・子育て・介護支援コーディネーターやキャリア支援相談員（医師、看護師）が子育てや、キャリアアップ・ワークライフバランスについて相談に応じます。職員が多様な勤務形態や制度を活用し、今後のキャリアアップの方法を選択し、働き続けられるように支援します。

### ■ 学生へのキャリア教育

合同入局説明会や授業、現職医師・看護師との懇談会等で、各科の取り組みやロールモデルの多様な働き方などの情報を提供することで、将来に対する悩みや不安が軽減され、自分にあった人生プランを考えられるような機会を提供します。

#### 【ワークライフバランスの授業】

医学科3年生を対象に行います。将来、医師として働きながら子育てや介護などの家庭生活との両立を図っていくには、何をすべきが自ら考える機会を提供します。

#### 【合同入局説明会】

医学生・研修医を対象に行います。各診療科の診療・教育体制等についての知識を得た上で、自分にとっての働きやすい職場環境や今後の人生設計について考える機会を提供します。また、若手医師の体験談や各部門の責任者の考えを聞くことができます。

#### 【看護学生と看護師のふれあいランチタイム】

看護学生と看護師との交流の場を持ち、就職後のキャリアアップや育児支援体制などの情報提供や意見交換を行います。

#### 【看護学生と看護師の集い】

ワークライフバランスを上手に保ちながら働いている看護師の体験談を聞き、多様な働き方、キャリアアップ、育児支援などの情報提供や意見交換を行います。

#### 【医学生・研修医・女性医師の集い】

ロールモデルの多様な働き方などの情報提供を行います。旭川市医師会の主催で行われるため様々な環境で働く医師と交流することができます。

## ■二輪草セミナー

子育て、介護、キャリアアップなど様々なテーマで、医師・看護師・薬剤師等のロールモデルの紹介や情報を提供する機会です。

## ■訪問看護ステーション看護師のための生涯学習支援研修

訪問看護ステーションで働く看護師が、地域看護の実践に必要な知識や技術を再習得する機会を提供し生涯学習を支援します。

# C 子育て・介護支援部門

●子育て・介護に関する支援

## ■子どもの急病や家族の介護時にも安心なファミリー支援

### 【バックアップナースシステム】

お子さんの急な病気や家族の急な介護が必要となった場合、経験豊富なバックアップナース（育児・介護支援担当者）が代理の勤務をするシステムです。ご利用当日に所属部署の師長にお申し出ください。

### 【病児一時預かり室「ぶち・のんの」】

お子さんの急病などで早退する場合、代理の勤務者に業務を引き継ぐまでの間、一時的にお子さんをお預かりするシステムです（原則1時間まで）。旭川医科大学の全職員、大学院生、学生であればどなたでも利用できます。お子さんの対象年齢は乳児から小学校3年生までです。

## ■旭川市の子育て・介護に関する情報提供

旭川市の子育て支援施設・介護施設、学童保育施設等、地域の情報提供を行っています。

## ■学童保育サポート「キッズスクール」

学童サポートの一環として、お子さんの長期休暇中にひとりで留守番をする状況を少しでも回避し、安心して就労できるよう、夏休みと冬休みに開催しています。旭川医科大学全職員の小学校1年生から6年生までのお子さんが利用できます。

## ■託児サービス提供

子育て中の医師・看護師等、職員の皆さんが大学病院内で実施する研修会・講習会等に参加しやすいように、託児サービスの支援を行っています。参加必須の研修会等においては回数は限られますが無料（大学負担）で託児サー

ビスを行います。

また、各部署が行う行事で託児が必要な場合には有料（利用者負担）で託児を行います。経験豊かな保育サポーターが保育にあたりますので、安心して研修を受けることができます。

### ■二輪草ベストサポーター賞

子育てや介護を支えてくれる職場の上司や同僚を表彰し、働きやすい職場環境の浸透を図っています。現在サポートを受けている方、過去にサポートを受けた方等から周りにいる「ベストサポーター」を推薦頂いています。

## D 病児・病後児保育部門

●病児・病後児保育室の運営、管理

### ■病児・病後児保育室「のんの」

病気や怪我により、学校や保育園に行かせることができない時、どうしても仕事が休めない、頼める人がいないという状況の時お子さんをお預かりする施設です。旭川医科大学の全職員、大学院生、学生のお子さんで生後6ヵ月から小学校3年生までを対象としています。



## 学生へのキャリア教育 ～ワークライフバランス講義～

二輪草副センター長 安孫子 亜津子

(内科学講座病態代謝内科学分野講師)

「ワークライフバランスを考えよう」をテーマに医学科第3学年を対象とした医療概論講義で、夏の1日を通して行われる熱い講義です。本講義は大きく、下記3つのパートからなります。

- ①**グループ討論と発表**：「キャリアプランを考える」という課題のもとに、小グループに分かれて約1時間の討論をしてもらいます。平成27年度は「結婚を考えている女性初期研修医」、「大学院進学を考えている新婚の女性研修医」、「育児中の後期研修医」、「結婚後に育休を考えている男性初期研修医」の4ケースについて、それぞれの医師のキャリアプランを作成し、想定される難題に対するの議論をしてもらいました。医師という職業を継続する中で、結婚を考える時、進路や入局先を考える時、キャリアアップを考える時、妊娠・育児中の時などに色々悩み、パートナーや家族、そして職場の上司や同僚などに意見を求めながら、最終的な決定を行うことが繰り返されます。その場になって、困惑してしまうことや、最適な選択をできないことがないように、学生のうちから、将来に起こりうる悩みを共有し、解決方法の多様性とその存在を知っておくことは重要です。討論中に育児中に利用できる制度やサービスの存在も、この手引書を中心に学んでもらいます。討論後はそれぞれのグループで話し合われた内容を全グループに発表してもらい、討論した同じケースに対する別のプランや、討論しなかったケースに対するプランも再度シミュレーションしてもらいます。
- ②**先輩医師のワークライフ体験談**：旭川医科大学を卒業して多方面で活躍中の医師から毎回興味深いお話をいただいております。学生時代は、医師のキャリアの実際を聞く機会はほとんどありません。具体的な結婚、出産、育児、そして仕事とのバランスをどのようにしてきたかの体験談を聞いて、医師一人一人で異なった生き方、たくさんの道が開けていることを知り、将来への大きな夢を抱ききっかけになっていることが、学生さん達の感想文から伺えます。女性医師が仕事を継続することの大切さと、ワークライフバランスの素晴らしさを改めて知る機会になっています。男性医師からの育児サポートや、イクボス体験なども聞いて、男性学生の意識が改革されていると感じます。

③アンケートとキャリア未来年表：本講義では、講義前後でプレアンケートとポストアンケートを実施し、最後に自分自身のキャリア未来年表も作成してもらいます。1日かけて学んだことから、自らの意識の変化を自覚し、キャリアプラン作成の大切さに気付いてもらうことが重要であると考えます。



H27.8  
ワークライフバランスの授業

最後に大学内の各講座から、たくさんの先生方にご協力いただき、本講義が成り立っていることに感謝申し上げます。

## 授業後に行ったアンケートより

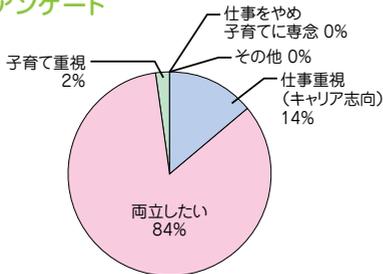
### ● ライフスタイルについて

将来仕事をしながら、結婚子育てををするとしてどのようなライフスタイルを選ぼうと思いますか？

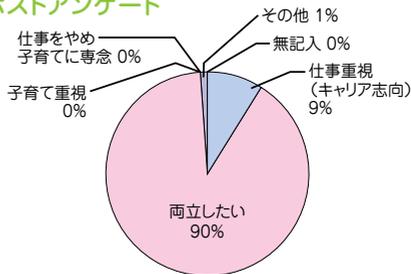


### 男子学生回答

#### プレアンケート

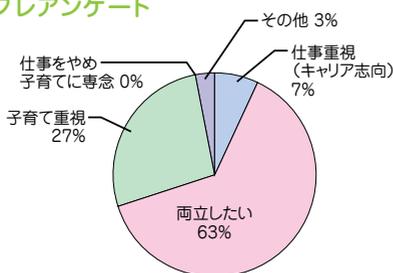


#### ポストアンケート

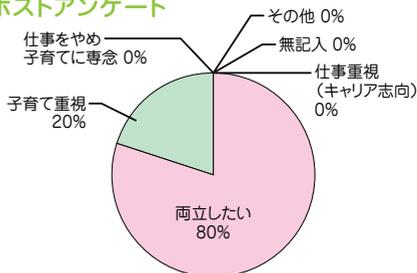


### 女子学生回答

#### プレアンケート



#### ポストアンケート



## キャリア支援・メンタルヘルスサポート

復職・子育て・介護支援コーディネーターやキャリア支援相談員（医師、看護師）が子育てや、キャリアアップ・ワークライフバランス・メンタルヘルスについて相談に応じます。職員が多様な勤務形態や制度を活用し、今後のキャリアアップの方法を選択し、働き続けられるように支援します。

復職・キャリア支援相談員

堀 仁子

（皮膚科学講座講師）

菊地 美登里

（看護職キャリア支援職場適応支援担当看護師）

### 二輪草センターにおけるメンタルヘルスサポートについて

二輪草センター 復職・キャリア支援相談員 堀 仁子

（皮膚科学講座講師）

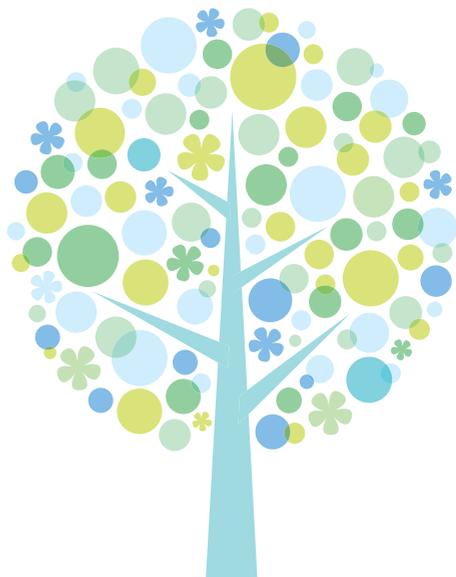
本業は皮膚科医で旭川医大にて勤務しています。皮膚科医がカウンセリングを行っていることを不思議に思われる方もいるかもしれません。私は高校生の頃、医学の道に進むかカウンセラーの資格を取得するか悩んだ時期がありました。その後現在の道を選択したわけですが、医師になってから偶然あるいは必然的に皮膚科心身医学という、患者さんの皮膚だけではなくころころにもアプローチをするという分野を専門とするようになりました。ですからストレス対処に難渋する患者さんを日常数多く診察し、ころころが軽くなるようなちょっとしたアドバイスをしているという訳です。

自分の本業でのスキルで旭川医大がさらに働きやすい病院になることに多少なりともお役にたてればということで、数年前から当院でキャリアを続ける職員や育児休暇中の職員あるいは将来を不安に思うことのある学生などを対象にカウンセリングを開始しました。

院内ではまだまだあまり周知はされていないかと思いますが、子育てをしながらキャリアを継続するのが困難と感じたとき、職場の上司、同僚との人間関係に問題を抱えたとき、将来の進路選択に悩み、実際現場ではどのような環境で仕事あるいは生活をしているかを知りたいときなど、まずは二輪草センターに連

絡して頂ければと思います。その中で面談の希望があるようでしたら日時の打ち合わせをしていきます。面談は1回で終了することもありますし、状況を見ながら複数回お話を聞く場を設けて、ストレス対処がうまくできるようになってきているか、職場の人間関係は変化してきたかを確認していきます。ときに物事のとらえ方に働きかけて気持ちを楽にする認知行動療法を用いたり、質問紙を使って自身の特性を理解してもらう手法も用いたりしています。

もし、今あなたが職場で悩んで辛い思いをしているのであれば、あるいはあなたの部署の職員がキャリアの継続に迷っているようでしたら、お気軽に二輪草センターまでご連絡ください。





## 育児短時間勤務Q&A

### Q 育児短時間勤務ってどんな制度？

A 子供を養育していても、現在の身分を保有したまま勤務できるように勤務時間を短縮して働く制度です。

### Q 子供がいる人ならだれでも使えるの？

A 常勤及び非常勤（短時間勤務職員は除く）で、小学校就学までのお子さん  
を養育している職員が対象ですが、採用されて1年未満の方は使えません。

### Q 勤務形態は自由に選べるの？

A 常勤職員は①～⑤、非常勤職員は①～③の種類の中から選択できます。

① 4時間／日×週5日＝20時間／週

② 5時間／日×週5日＝25時間／週

③ 7時間45分／日×週3日＝23時間15分／週

④ 4時間又は7時間45分／日×週3日＝19時間30分／週

⑤ その他、1か月又は4週間単位の変形労働時間制が適用されている職員  
は、各単位を平均して1週間当たりの勤務時間が19時間30分、20時間、  
23時間15分又は25時間となるような勤務形態。

### Q 一度申請すればずっとこの制度を使えるの？

A 1か月以上1年未満と決められていますが1年毎に更新できます。期限の  
切れる1か月前までに更新手続きを行って下さい。

すでにこの制度を利用したことがある方は、短時間勤務終了日の翌日から  
起算して1年に経過しない場合は、特別な事情がない限り利用できません。

### Q 勤務期間が1年に満たない場合、使える制度はないの？

A 医師の場合は、二輪草枠（医員）勤務制度をご利用いただけます。（次頁参照）

問い合わせ先

総務課労務管理係（内線2126・2127）



## 二輪草枠（医員）勤務制度

採用されて1年に満たない場合でも利用できる制度です。

- 対象者 ▶ 小学校3年生までのお子さんを養育している医員  
（新規採用者及び継続雇用されている期間が1年に満たない者を含む）
- 給与 ▶ 日給（11,245円×その日の勤務時間÷7時間45分）
- 諸手当 ▶ 通勤手当、超過勤務手当、休日手当、夜勤手当、宿日直手当  
術後管理手当、放射線取扱手当、救急勤務医手当、分娩手当
- 勤務形態 ▶ ①月～金 1日4時間（週20時間）  
②月～金 1日5時間（週25時間）  
③月～金のうち3日に1日7時間45分（週23時間15分）

問い合わせ先

総務課労務管理係（内線2126・2127）



## 復帰をためらっているあなたへ

二輪草センター助教 菅野 恭子

小学生の娘の子育てしながら現在の職場で仕事をしています。子供が生まれるまでは仕事と育児の両立は難しいのではと思っておりましたが、案ずるより産むが易しでなんとかなるものです。

以前は保育園や幼稚園以外に子供を預けられる施設やサービスがなく、特に近隣に親がいない場合は仕事と育児を両立するには並々ならぬ努力が必要であ

ったはずです。中には両立は無理と考え仕事をあきらめてしまった方もいたと思います。しかし時代は変わり、現在は育児をサポートするシステムが整ってきました。復職を目指すにはまず安心して預けられる保育園を見つけることが大事です。私ははじめ親元を離れて保育園に預けるのは子供がかわいそうではないかと思っていました。たしかに保育園に預けて別れる時に子供は泣き叫びとても切ない思いになるのですが、子供が寂しがるのはほんのいつとで、すぐに保育園の先生に甘えたりお友達と遊んだりしていたようです。また娘は一人っ子ですが、いろいろな年齢のお友達と遊ぶことで幼少期から社会性も身についたように思います。卒園時には『保育園が楽しかったから寂しくなかったよ』という娘の言葉にほっとしたものです。小学校に入学すると今度は学童保育に預けなくてははいけません。現在通っている学童保育では様々な外遊びやキャンプ等、両親が仕事をしているとなかなかさせてあげられないような経験をたくさんさせてもらい、娘も日々たくましく成長しております。また、子育て中で一番問題になるのは子供の病気です。子供は突然熱を出しますが、例えば子供が朝熱を出すと、『今日はどうしようか』と頭をフル回転させます。旭川には『こども緊急さぼねっと』というサポートシステムがあり、子供の急な発熱時の自宅保育や、親が仕事中の保育園へのお迎えにも対応してくれます。私は遠方にいる母や義母が自宅に到着するまでの間このサービスを利用していました。当院では病児・病後児保育室『のんの』が併設されておりますので子供の病気の際も安心して働く事ができます。

しかしたとえサポートシステムが充実していても周囲の方々（特に職場や夫）の理解が大切なことは今も昔も一緒です。私の場合は同僚の先生方にも恵まれたと思います。急にお迎えに行かなければいけなくなり早退したことも何度かありましたが、こちらの事情を理解して下さい、色々とお気を使っていたきました。夫も忙しい中色々サポートしてくれています。

このように周囲の方々が子育てをサポートして下さるので私は安心して仕事に専念でき、仕事をする事で社会に還元したいと思えるようになりました。仕事に復帰するまでは色々不安なこともありましたが、いざ復職してみると子育てのみだった頃より生き生きとしている自分がいます。子供は常に親の背中を見ているので、親が生き生きと仕事をしている姿はきっと子供にも良い影響があるものと信じています。

二輪草センターでは出産や育児で休職中の女性医師、また仕事と育児の両立を目指す女性医師を支援しております。一緒に楽しく両立してみませんか？

## 子どもが病気になった時

### ★子の看護のための特別休暇

小学校就学前の子が負傷若しくは疾病にかかった場合、又は子に予防接種や健康診断を受けさせる場合に、1年（非常勤職員は1年度）において5日（子が2人以上の場合は10日）の範囲内で取得できる有給の休暇です。男性職員も取得できます。

### ★バックアップナースシステム

「子どもの病気の時こそ、そばで付き添いたい」という子育て中の看護師の声で誕生したシステムです。お子さんの急な発熱等の場合、経験豊富なバックアップナース（育児・介護支援担当者）に代理の勤務をしてもらうことができます。

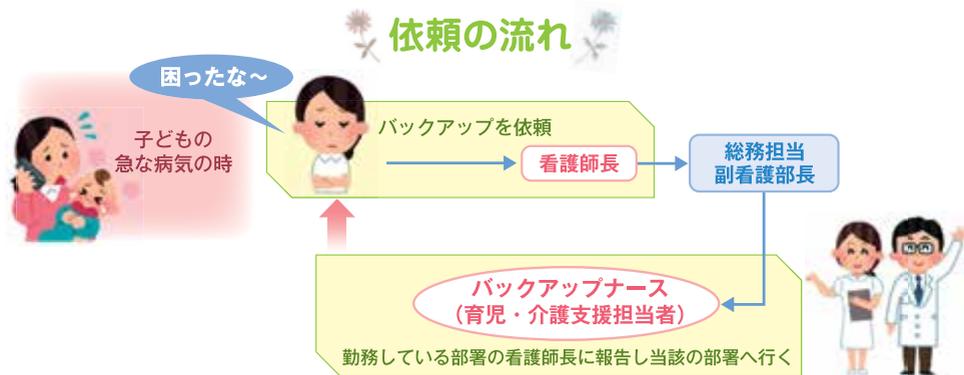
●対象者▶小学校3年生までのお子さんを持つ看護師

#### 【利用に関して】

- 日勤者が利用できる
- バックアップは当日のみとする
- 重複した場合は総務担当副看護部長が優先度を判断する

#### 【利用の流れ】

1. 勤務ができなくなった看護師は看護師長にバックアップを依頼
2. 看護師長は総務担当副看護部長へ連絡
3. 副看護部長はバックアップナースへ連絡
4. バックアップナースは依頼があった部署に行き、看護業務を行う



## バックアップナースとしての役割

バックアップナース看護師 玉菊 育代

平成20年4月より二輪草センター「子育て・介護支援部門」の活動の一つとしてバックアップナースシステムが稼働しました。バックアップナースは開始当初は1名でしたが、平成21年より2名、平成24年からは3名体制となり、早番・日勤・遅番の勤務を1週間交代で行っています。平成21年12月から病後児保育室「のんの」の育児支援担当の役割も担っており、早番・遅番で対応しています。平成26年7月からは病児・病後児保育室に変わり、急性期から預かることができるようになり、より利用しやすくなりました。急性期から預かるようになったことで緊急時対応が必要になることを想定し、救急部と連携して対応できるよう搬送訓練も行っています。

通常バックアップナースはバックアップの依頼や病児・病後児保育室「のんの」の依頼がない時は、配置部署（外来および病棟）で勤務をしていますが、各部署で看護師が子供の病気のため休みが必要となりバックアップの依頼をされた場合は、依頼部署で勤務をします。私たちは、休んだ看護師の代わりとして同様の業務内容をこなすことはできませんが、各部署のスタッフと共に業務調整をして、一般的な保清や処置・移送・検査の介助など、少しでもスタッフの負担が軽減できるようにと考えて業務にあたっています。ただ、その部署の患者の状況をよく把握していないことや、各部署それぞれの特徴と動き方にも違いがあるため、戸惑いを感じることや、バックアップナースとして役割を果たしているだろうかという思いもあります。それでも、各部署の方々より『助かりました』『ありがとうございました』と言われることが自分自身の励みとなっています。また、他部署での勤務はとても緊張しますが、それぞれのシステム等を知ることができ、今までの経験を生かして業務を行いながらも、初めて行うことは教えて頂き経験を積むことで、自分自身のスキルアップにつながっていると感じています。

バックアップの依頼は、外来や光学医療診療部など子育て中の看護師が多く配置されている部署が多いですが、最近は病棟にも子育て中の看護師が増加していることで、成人の内科・外科病棟からの依頼も増えています。ただ、特殊な部署へのバックアップは難しく、病児・病後児保育室「のんの」も利用していただければと思います。

病児・病後児保育室「のんの」は定員が3名で、お預かりするお子さんは伝染性疾患がほとんどのため、依頼があっても全てをお預かりできないこともあり、本当に困っている時に申し訳なく思うことも多いです。小さいお子さんは、慣れない場所と職員に泣いてしまうことも多いですが、遊びに誘うことですぐに泣き止み、体調が悪い中でも我慢して良い子にしていることが多いです。体調や表情等を観察し、保育士と協力し1日楽しく過ごせるよう気を配っています。その他、夏休みと冬休みに行われている学童保育サポート「キッズスクール」では、バックアップナースが1名参加し、一緒に遊んだり、危険がないか見守っています。私の場合は子供たちがまだ小さい時は、現在のような「出産・育児に関する特別休暇」や二輪草センターのような育児支援部門はありませんでしたが、配偶者や親の協力があリ仕事を続けることができました。近くに協力をしてくれる親や親戚がいない方こそ、この二輪草センターの支援システムをおおいに活用して、仕事と子育ての両立をしていただければと思います。



## 利用者の声

5階西ナーステーション看護師 松岡 あさみ

2014年4月より第2子の育児休暇を経て仕事に復帰しました。子どもは保育園に行ってもいない時期から気管支炎や中耳炎を繰り返し、復帰直後より仕事を休むことが多く、自身も仕事との両立や子供の看病で体調を崩すことが多くありました。他の家族の協力を得ることも難しい環境にあり、子どもが体調を崩した時には自身が仕事を休まなければならない状況で、頻繁に仕事を休み、他のスタッフに迷惑をかけてしまうことが大きなストレスでした。子どものためにも、病棟スタッフに迷惑をかけないためにも仕事を続けることは難しいのではないかと考えることも度々ありました。しかし、バックアップナースシステムによりバックアップナースが病棟で勤務してくれることで、子どもの看病に専念でき、私自身の申し訳ない・迷惑ばかりかけてしまっているという気持ちも軽減できました。

現在、共働きの家庭が多くなっているため、育児休暇のみではなくバックアップナースシステムや病児・病後児保育などの制度は、働く母にとってはとても心強く安心できる制度だと考えます。子どもも大きくなるにつれ少しずつ体調を崩す日が少なくなってきたり、結婚・出産を経て仕事を続けられていることに幸せを感じています。

## 病児一時預かり「ぷち・のんの」

お子さんの急病時などで早退する場合、代理の勤務者に業務を引き継ぐまでの間、一時的にお子さんをお預かりするシステムです。旭川医科大学の全職員・大学院生・学生であれば、どなたでも利用することができます。

- 場 所 ▶ 二輪草センター内  
※センター職員（保育士）が対応いたします
- 時 間 ▶ 月～金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで  
※祝日及び年末年始（12/29～1/3）は利用できません。
- 対 象 ▶ 乳児～小学校3年生まで（定員1名）
- 利用料金 ▶ 無料（※預かり時間は原則として1時間までです。）
- 利用基準 ▶ お子さんの状態が明らかに重病・重体と判断出来る時または、学校伝染病の疑いがある時は、お預かりできない場合があります。  
預かり中にお子さんの体調に変化がみられた場合は、至急お迎えに来ていただきます。

### 【利用までの流れ】

1. 事前に病児一時預かり室の登録をして下さい。（新年度には登録の更新を行います。）
2. ご利用を希望される際は、電話で空き状況をご確認の上、お子さんをお連れください。
3. やむを得ない事情でお迎えの時間に変更になる場合は、必ずご連絡ください。  
※事前登録の内容に変更があった場合は、随時センターへお知らせください。

問い合わせ先

二輪草センター（内線3240）

### 「ぷち・のんの」利用者の声

点滴センター看護師 加藤 千晴

娘が4歳のときに急な発熱で利用しました。いつも頼りにしている私の両親も仕事が忙しく、どうしようかと悩み二輪草センターに電話をしてみました。事前に病児一時預かりの登録をしなければならないことを知らず電話をしたのですが、「のんの」を利用したこともあったので書類を記載すれば大丈夫です

とお話して下さり快く手続きをしてくれました。熱がある娘に申し訳ないと思いつつ、仕事ももう少し整理したいと思いながら娘を二輪草センターに連れて行きました。知らない人や知らない場所になかなかなじめない娘ですが、保育士さんが優しく話しかけて遊んでくれたことで泣かずに待つことができました。

娘が泣いているかもと心配しながら迎えに行きましたが、保育士さんと遊んでいた姿を見てほっとしたのを覚えています。二輪草センターがあるので、いざというときは心強いと思いました。

## 病児・病後児保育室「のんの」

この施設は、病気のお子さんを抱え、どうしても仕事が休めない・頼める人がいないという状況の時にお子さんをお預かりする目的で開設致しました。旭川医科大学の全職員・大学院生・学生が利用対象です。ただし、利用は大学内または市内の病院での勤務時、実習時に限らせていただき、お子さんの病状悪化時にはすぐに病児・病後児保育室に迎えに来る事が出来る方のみのご利用となります。

場 所	ご利用時に二輪草センターでご確認下さい
対 象 児	生後6ヵ月から小学校3年生まで
定 員	3名
保 育 時 間	7時45分から18時00分まで ※延長保育はありません
利 用 料	保育料日額2,000円(布団代含む) 5時間未満の場合は、保育料1,500円(布団代含む) 必要に応じて給食費400円、おやつ代100円、 飲み物代100円が加算されます
支 払 方 法	現金または振り込みにてお支払いください
ス タ ッ プ	看護師1名、保育士1名が対応します
利 用 方 法	ご利用の際は二輪草センターに電話連絡の上、 予約をお願い致します



## ★利用の流れ

原則として前日予約です



## ★病児・病後児保育室 利用基準

- 発熱があっても元気である。
- 水分などが摂取でき脱水症状がない。
- 安静の保持が必要である。

※伝染性疾患については、「学校伝染病の出席停止期間を超えているもの」を基準としますが、お子さんの病状や施設の利用状況によってはお預かりできる場合もありますのでご相談ください。

## ★病児・病後児保育室を利用できない症状

- 喘息がひどく、呼吸困難がある。
- 食欲がなく、ほとんど飲んだり食べたり出来ない。
- 嘔吐がひどい。
- 下痢・嘔吐による脱水症状の兆候がある。(唇、舌、皮膚の乾燥、粘膜がべとつく、ぐったりして元気がない等)
- 水様便が頻繁にある。

## ★注意事項

- 病児・病後児保育室では、注射や点滴などの医療行為は行いません。お子さんの様態が悪化し病院受診が必要な場合は、緊急連絡先に電話をして、速やかに迎えに来ていただきます。緊急の場合は、保護者の了解のもと救急外来を受診させる場合があります。また、連絡が取れない時は看護師の判断により受診させる場合があることをご了承ください。

## ★利用時に必要な持ち物

- 身分証明書、学生証（学部学生・大学院生のみ）
- 現在服用中の薬（1回分ずつに分けてお持ちください。）
- 薬手帳またはお薬の情報提供書
- 着替え一式（記名をお願いします）
- 必要に応じて、紙おむつ・お尻拭き・哺乳瓶・粉ミルク等をご持参ください。

問い合わせ先

二輪草センター（内線3240）



## 「のんの」利用者の声

病理学講座 免疫病理分野講師 青木 直子

私は2歳6歳の二児の母です。これまで「のんの」の利用回数は長女が7回、次女が14回です。長女は人見知りが激しく、また病気の時くらい一緒にいてあげたいという思いから、4歳になるまでは病気の時は何とか時間をやりくりしてきました。しかし子供が二人になると、病気の回数も二倍です。そしていままで何かとあてにしてきた私の実母もだんだん高齢となり、子供からの感染のリスクも高くなってきました。次女が0歳9か月のとき、とうとうにうちもさっさもいなくなり「のんの」に預けることを決意いたしました。

ところが…。私の心配とはうらはらに二人体制でのびっくりするような手厚い看護と保育です。そして同じ敷地内なので何かあってもすぐに駆けつけられるという安心感。お昼には授乳にもいきました。お迎えにいったときには9か月で8.5kgと超重たい次女を交代ですっと抱っこしていただいていた、有難くて涙が出そうでした。その後、何度か次女のお迎えに同行した長女。自分から「お熱が出たらのののに行きたいな～」というようになりました。長女は4歳9か月でのんのデビュー。普段は大勢の子供のいる保育園で荒波にもまれている彼女は、自分ひとりの静かな保育園がたいそう気に入ったそうです。「ママ、静かだし、おもちゃもあるし、トムとジェリーのDVDもあるんだよ！」長女の次なる願いは次女と二人で「のんの」でゆっくり過ごすことだそうです。

今回この稿を書くにあたって今までの保育記録を読み返してみました。あらためて、「のんの」の看護師さん、保育士さんには、心から感謝の気持ちでいっぱいです。子供が病気の時は自分も心が折れそうになっているのですが、いつも優しくしていただいて、子供だけではなく私も励まされております。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 「のんの」利用者の声

病理学講座 腫瘍病理分野講師 山本 雅大

我が家には、7歳の息子ともうすぐ5歳の娘がいます。

妻は小児科医として、わたしは病理学講座ではたらいっています。我が家は両方の実家が遠いため、こどもが病気の時には毎回ピンチを迎えます。妻と僕はその日の仕事の段取りを考えてお互い休めるかどうかを考えながら、もし空い

ていればと「のんの」にドキドキしながら電話をします。「のんの」で受け入れできると言われたときは、本当に「助かった」という気持ちで一杯になり、病気でちょっと心配ですが、こどもたちを預け仕事になんとか向かうことができいております。

また、時々「のんの」からこどもたちにカードが届いたりするのは、我々のみならず「のんの」のスタッフの方々もこどもたちの成長を見てくれている気がして、嬉しく思っています。

大分うちのこどもたちも大きくなり、「のんの」を利用することが少なくなりました。でも、もしもの時に「のんの」があるというのはわれわれの大きな支えとなっており、「のんの」のスタッフの皆様には本当に感謝しております。

### 「のんの」利用者の声

手術部ナースステーション看護師 増山 美紀

3年前に育児休暇から復職しました。現在、3歳7ヶ月の双子の母です。

復職した当初は、双子のどちらも病気の連続でした。まともに仕事に行けるのは週に2日くらいで、出勤出来たとしても保育園からの呼び出しの毎日でした。復職はしたものの職場に迷惑をかけているのではないかと、仕事を辞めたほうがいいのかと頭を抱える日々でした。

そんな時に、「のんの」の冊子を師長さんに見せて頂き、「子供が病気になるのは当たり前。そのうち強くなるから」と励まして頂き、本当に心から救われました。

今では、「のんの」の利用頻度は減りましたが、当初は双子二人一緒だったり、一人ずつ交互だったり、頻繁に利用していました。仕事を終えて迎えに行くと、1日の流れを事細かく書いた保育記録を頂き、それを家に着いてから読むのが楽しみでした。どんなおもちゃで遊んでいた、お昼も全部食べていた、良い子にしていたよとのコメントに何度も安堵したことを覚えています。時には子供の病気の日々に、弱音を吐いて泣いてしまったこともありましたが「のんの」の看護師さんや保育士さんに「いつか楽になるから。大丈夫。」と励まして頂いたこともあります。

師長さんを始め、職場の皆さんの理解や、「のんの」の存在の心強さに支えられて今の自分があると思います。今は感謝の気持ちを忘れず、子育てに仕事に頑張っていきたいと思います。

## 旭川市内の保育サポート情報

### ★上川中部こども緊急さぼねっと（旭川市神楽2条通8丁目ニューライフコーポB116号 旭川NPOサポートセンター内） ☎0166-74-5380

子どもを預かって欲しい「利用会員」と預かる「スタッフ会員」が事前に登録し、スタッフ会員が子どもを預かります。

- 対象 ▶ 小学校6年生以下
- 利用料 ▶ 1人1時間1000円～1200円

### ★旭川ファミリーサポートセンター育児型（旭川市神楽2条通8丁目ニューライフコーポB116号 旭川NPOサポートセンター内） ☎0166-74-5380

育児の援助を受けたい「依頼会員」と援助したい「提供会員」が事前に登録し、提供会員が子どもを預かります。通院や投薬はできません。

- 対象 ▶ 6ヵ月～小学校6年生
- 利用料 ▶ 1人30分350円～400円

※子ども緊急さぼねっと、ファミリーサポートセンターは、出張・残業で子どもを迎えに行けない時などにもご利用いただけます。

### ★病後児保育事業（病気回復期であって集団生活が困難な児童で、仕事等の保護者の事情により家庭で保育できない場合に保育所でお預かりする病後児保育を実施しています。）

- 対象 ▶ 市内に居住する生後5ヵ月以上の児童（特別な支援を要する児童を除く）
- 利用時間 ▶ 午前8時から午後6時まで
- 利用料 ▶ 5時間以内850円／日、5時間以上1,700円／日  
給食費別途300円必要。

### 問い合わせ先

※事前登録や利用予約については、次の実施施設へ（受付時間 午前8時30分～午後5時）

#### ●旭川市立認可保育所 新旭川保育所

〒070-0010 旭川市大雪通7丁目 ☎0166-23-1505（病後児保育専用）

#### ●私立認可保育所 ほのぼの保育園

〒070-0873 旭川市春光3条7丁目 ☎0166-53-4103（病後児保育専用）

※事業内容に関するお問い合わせは

●旭川市子育て支援部こども育成課こども事業係

〒070-0037 旭川市7条通10丁目 旭川市第二庁舎5階

☎0166-25-9106 直通（平日／午前8時45分～午後5時15分）

学童保育サポート「キッズスクール」～学童期の長期休暇を  
どう過ごすか？～

★「キッズスクール」

学童期サポートの一環として夏休みと冬休みに職員のお子さんをお預かりし、お子さんがひとりで留守番をする状況を少しでも回避できればと考えます。活動内容は、本学の特徴を生かした特別授業で英語や健康、医療に関することを楽しく学んだり、学外に出かけて体験学習など豊富なプログラムとなっています。また、学生ボランティアとして、本学の医学科・看護学科から毎回多数の学生が参加し触れ合う中で、子ども達にとって身近なロールモデル的存在になっているようです。

●対象▶全職員の小学校1年生～6年生までのお子さん

●参加料▶1人約3000円～4000円（保険料含む）

●場所▶看護学科棟6階実習室

（看護学講座のご厚意によりお借りしています）

【特別授業の内容】

- 第1回「人間の体を知ろう」 解剖学講座機能形態学分野 吉田 成孝 教授
- 第2回「赤ちゃん誕生の不思議」 看護学講座 黒田 緑 教授
- 第3回「英語であそぼう」 医学英語 内藤 永 教授  
「食べ物と栄養」 栄養管理部栄養士長 斉藤 文子 先生
- 第4回「予防が大切～冬を楽しむための風邪対策～」 看護学講座講師（学内） 森 浩美 先生
- 第5回「夏の星座を観察して、正座早見表を作ろう」 教育研究推進センター 阿久津 弘明 先生  
「色のしくみを理解しよう」 化学教室助教 津村 直美 先生
- 第6回「おとしよりの体について」 看護学講座講師（学内） 杉山 さちよ 先生  
助教 作並 亜紀子 先生

- 第7回「防災についての授業」 救命救急センター 山尾 学 看護師
- 第8回「健康生活くう・ねる・あそぶ」  
健康科学講座 吉田 貴彦 教授 岡崎 秀人 先生
- 第9回「いろいろな人と知り合おう」 看護学講座講師(学内) 杉山 さちよ 先生
- 第10回「あかちゃんの成長」 看護学講座 伊藤 幸子 准教授
- 第11回「ひとのからだを知る」 解剖学講座 渡部 剛 教授
- 第12回「歯・は・ハの話～虫歯の予防」 歯科口腔外科 小神 順也 先生
- 第13回「目の仕組みと働き」 眼科 木ノ内 玲子 先生
- 第14回「耳のお仕事～聞くこととバランス」 耳鼻咽喉科 岸部 幹 先生
- 第15回「肌の働き・感じるしくみ」 皮膚科 岸部 麻里 先生
- 第16回「オシッコの不思議～腎臓のお仕事・膀胱の役割～」  
腎泌尿器外科 松本 成史 先生

**【職場体験学習】** (平成21年冬より開始)

- 第1回「放射線科のお仕事(見学)」 放射線医学講座 油野 民雄 教授
- 第2回「エコー検査ってなあに？」  
内科学講座循環・呼吸・神経病態内科学分野講師 赤坂 和美 先生
- 第3回「いのちを救う」  
救命救急センター 救急看護認定看護師 伊藤 尋美 副看護師長
- 第4回「ドクターヘリの見学」 旭川赤十字病院 救急業務課担当
- 第5回「正しい手洗い・うがいの方法」  
感染制御部 感染管理認定看護師 石上 香 副看護師長  
「診察模擬体験」 皮膚科学講座 高橋 千晶 先生  
林 圭 先生
- 第6回「ぬいぐるみ病院」  
旭川医科大学学生サークル ぬいぐるみ病院プロジェクト
- 第7回「あかちゃんのお世話をしよう」 NICU 玉菊 育代 看護師
- 第8回「リハビリってなあに？」 リハビリテーション科 吉田 直樹 先生
- 第9回「歯の磨き方」 歯科口腔外科歯科衛生士 藤倉 弓子さん
- 第10回「図書館を見にいこう」 図書館情報課情報サービス係 細井 真弓美 係長  
田中 愛子 主任
- 第11回「ナースのお仕事～入院中のお世話編」  
7階西NS 稲場 幸子 副看護師長

### 【学生の授業】（平成20年冬より開始）

- 第1回「いのちの授業～誕生・命ってどんなもの？～」
- 第2回「消化のしくみ」
- 第3回「かぜの予防」
- 第4回「こんな時どうする？～車酔い・熱中症など～」
- 第5回「いのちの授業～おとしよりの体・救命～」
- 第6回「防災についての授業～けいちゃんの日～」
- 第7回「健康生活～栄養バランスの大切さ～」
- 第8回「みんなに優しい社会」
- 第9回「おとうさんとおかあさんの気持ちを、大変さを知ろう」
- 第10回「血液ってなんだろう」
- 第11回「歯の仕組みとお口の健康」
- 第12回「大きな目をつくってしくみを知ろう」目の模型づくり  
「みんなの目を守るために☆眼球戦隊アイレンジャー」
- 第13回「耳と音のしくみ～身の回りのいろいろな音」  
「聴覚戦隊・耳レンジャー～耳の不自由な人と話すには？」
- 第14回「猛暑から肌を守るためには?!」  
「箱の中身はなんだろうな？ゲーム」
- 第15回「お水とオシッコ～ガマンはダメダメ！」  
「オシッコの旅～ろ過と再吸収ゲーム」

※旭川医科大学学生サークル「ぬいぐるみ病院プロジェクト」メンバーの皆さん

### H27.7 夏休みキッズスクール



旭山動物園



図書館見学



## 保護者からの声

眼科学講座講師（学内） 西川 典子

娘は2年生の夏休みに初めて参加し、とっても楽しくて今回冬休みも参加させて頂きました。体の仕組みのお勉強、工作、思い切り体を動かして遊ぶといった充実したプログラム内容に加えて、大学生のお兄さん、お姉さん達がとても上手に遊んで下さるようで、目をきらきらさせながら話す娘の様子から本当に楽しさが伝わってきます。他では得られない貴重な体験をさせて頂きありがとうございます。スタッフの皆様、学生ボランティアの方々への企画や準備等を含めたご苦勞を思うと、本当にありがたいなあと感じています。これからも毎年参加したいと思います。よろしくお願ひします。



## 保護者からの声

救命救急センター看護師 田中 知美

1年生の冬からキッズスクールに参加させてもらっています。申し込みの時期が近くなると「キッズスクールの申し込み、絶対に忘れないでね。」と、毎年とても楽しみにしています。毎回、歯や耳の話など、学校では教えてくれない話を聞くことができたり、ボランティアの方々たくさん遊んでもらったり、キッズスクールからの帰り道は、家に到着するまで、その日の出来事を楽しそうに話してくれます。キッズスクールに参加している時は、子どもが楽しく過ごしているので、安心して働くことができます。



## 保護者からの声

図書館情報課情報サービス係 係長 田中 愛子

小学校1年から参加して、今年で4年目です。ランプシェード作りなどの工作やお仕事見学などの体験学習や、専門家の先生がわかりやすく教えてくれる特別授業など、普段の生活ではなかなかできないことをたくさん体験できるので、募集時期になると、「申し込んでくれた？」と子供たちが毎回確認するくらい楽しみにしています。最近のお気に入り、学生の授業のレンジャーシリーズで、家に帰った後の実演を私も楽しんでます。

## 出産・育児に関する特別休暇等

出産・育児に関する休暇や措置には次のようなものがあります。

		利用対象		概要
		男性	女性	
出 産 期	産前休暇	○	○	出産予定日を含む6週間前（多胎妊娠の場合は、14週間前）の日から出産の日までの期間で、申し出た期間取得できます。非常勤職員は無給休暇となります。
	産後休暇	○	○	出産日の翌日から8週間を経過する日までの期間取得できます。非常勤職員は無給休暇となります。
	配偶者出産付添休暇	○	○	職員の配偶者が出産するため病院に入院する等の日から当該出産の日後2週間を経過する日までの間、2日以内の範囲内で取得できます。常勤職員は分単位、非常勤職員は時間単位での取得も可能です。
	育児参加休暇	○	○	配偶者の出産前6週間、出産後8週間を経過する日まで、出産にかかると子又は小学校就学前の子を養育する場合、5日の範囲内で取得できます。常勤職員は分単位、非常勤職員は時間単位での取得も可能です。
	危険有害業務の就業制限	○	○	妊産婦である女性職員は、妊娠、出産、哺育等に有害な業務（重量物を取り扱う業務や有害ガスを発散する場所における業務等）の就業が制限されます。
	業務の軽減	○	○	妊産婦である女性職員は、請求により、業務が軽減されたり、他の軽易な業務に就かせてもらうことができます。
	深夜勤務、時間外勤務及び休日勤務の制限	○	○	妊産婦である女性職員は、請求により、午後10時から午前5時までにおける深夜業務や時間外労働、休日勤務がそれぞれ制限されます。
	健康診査及び保健指導のための職務専念義務免除	○	○	妊産婦である女性職員は、母子保健法に定める保健指導又は健康診査を受けるため通院する等の場合、職務を免除されます。
育 児 期	休息、補食のための職務専念義務免除	○	○	妊娠中である女性職員は、母体又は胎児の健康保持に影響があるとされた場合、適宜休息し補食のために必要な時間、勤務しないことが認められます。
	通勤緩和	○	○	妊娠中である女性職員は、通勤に利用する交通機関の混雑の程度が、母体又は胎児の健康保持に影響があるとされた場合、所定の労働時間の始め又は終わりに、1日を通じて1時間を超えない範囲で勤務しないことが認められます。
	保育時間の休暇	○	○	1歳未満の子の保育のために必要と認められる授乳等を行う場合、1日2回それぞれ30分以内の期間で取得できます。非常勤職員は無給休暇となります。
	子の看護のための休暇	○	○	小学校就学前の子が負傷若しくは疾病にかかった場合、又は子に予防接種や健康診断を受けさせる場合に、1年において5日（子が2人以上の場合は10日）の範囲内で取得できます。常勤職員は分単位、非常勤職員は時間単位での取得も可能です。

※育児支援制度については、総務課労務管理係のホームページ（本学ホームページ→学内向け→労務管理係）にも掲載していますのでご参照ください。

# 育児支援制度

## 1. 常勤職員の場合

育児休業	概要	同居する子どもが満3歳に達する日までの期間、子を養育するために休業することが認められます。
	対象と ならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②育児休業を申し出た日から1年以内に退職する職員
	その他	申出回数は、特別な事情がない限り、一子につき1回限りです。また、育児休業終了予定日を1回に限り延長することができます。
育児部分休業	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、正規の勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて2時間を超えない範囲内で託児の態様、通勤の状況から必要とされる時間について、30分を単位として休業することができます。
	対象と ならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②育児短時間勤務をしている職員
	その他	請求回数に制限はありません。
育児短時間 勤務	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、1か月以上1年以内の期間で、正規の勤務時間を短縮して勤務することが認められます。
	対象と ならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②育児部分休業をしている職員
	その他	当該子について、既に育児短時間勤務をしたことがある場合には、育児短時間勤務の終了日の翌日から起算して一年を経過しない時は、特別な事情がない限り認められません。一年を経過した時には再度、育児短時間勤務をすることが可能です。
育児のための 早出・遅出 勤務	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、勤務時間の長さを変えることなく、始業・終業時刻を繰り上げ又は繰り下げる制度です。始業・終業時刻は、午前7時から午後10時までの間に設定されます。
	対象と ならない職員	①育児部分休業をしている職員 ②育児短時間勤務をしている職員 ③介護部分休業をしている職員
	その他	1回につき、1か月以上6か月以内の期間で請求することができます。
育児のための 時間外労働 の免除	概要	同居する3歳未満の子を養育するため、時間外労働の免除措置を1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象と ならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②1週間の所定労働日数が2日以下の職員
育児のための 時間外労働 の制限	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、1か月について24時間、1年について150時間を超える時間外労働の制限措置を、1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象と ならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②1週間の所定労働日数が2日以下の職員
育児のための 深夜勤務の 制限	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、深夜勤務（午後10時から午前5時までの勤務）の制限措置を、1か月以上6か月以内の期間内で請求することができます。
	対象と ならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②16歳以上の同居の家族が次のすべてに該当する職員 (1)深夜において就業していない者(深夜における就業が月3日以下の者を含む。) (2)負傷、疾病又は障害により子を養育することが困難でない者 (3)6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に出産予定又は産後8週間以内でない者 ③1週間の所定労働日数が2日以下の職員

## 2. 非常勤職員の場合

育児休業	概要	同居する子どもが満1歳に達する日までの期間、子を養育するために休業することが認められます。ただし、認可保育園に入所できない等特別な事情がある時は、子どもが1歳6か月になるまでの期間、取得できます。また、子どもが1歳に達する日以前に配偶者が育児休業を取得した場合には、子どもが1歳2か月に達する日までの間で1年間（女性の場合は産後休暇期間を含む。）取得できます。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②育児休業を申し出た日から1年以内に退職する職員 ③子の1歳の誕生日以降、引き続き雇用される見込みのない職員 ④子どもが1歳に達した日から1年を経過する日までの間に、その労働契約の期間が満了し、かつ、当該労働契約の更新がないことが明らかである職員
	その他	申出回数は、特別な事情がない限り、一子につき1回限りです。ただし、労働契約の更新に伴い、再度の育児休業の申し出をすることは可能です。また、育児休業終了予定日を1回に限り延長することができます。
育児部分休業	概要	（フルタイム職員） 同居する小学校就学前の子を養育するため、正規の勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて2時間を超えない範囲内で託児の態様、通勤の状況から必要とされる時間について、1時間を単位として休業することができます。 （短時間勤務職員） 同居する3歳未満の子を養育するため、正規の勤務時間の始め又は終わりにおいて、1時間を休業することができます。ただし、1日の労働時間が6時間を超える日については、2時間を超えない範囲内で1時間を単位として休業することができます。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②育児短時間勤務をしている職員
育児短時間勤務	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、1か月以上1年以内の期間で、正規の勤務時間を短縮して勤務することが認められます。 ※短時間勤務職員の場合は、この制度は利用できません。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②育児部分休業をしている職員 ③非常勤職員（短時間勤務職員）
	その他	当該子について、既に育児短時間勤務をしたことがある場合には、育児短時間勤務の終了日の翌日から起算して一年を経過しない時は、特別な事情がない限り認められません。一年を経過した時には再度、育児短時間勤務をすることが可能です。
育児のための時間外労働の免除	概要	同居する3歳未満の子を養育するため、時間外労働の免除措置を1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①継続勤務期間が1年に満たない職員 ②1週間の所定労働日数が2日以下の職員
育児のための時間外労働の制限	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、1か月について24時間、1年について150時間を超える時間外労働の制限措置を、1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①継続勤務期間が1年に満たない職員 ②1週間の所定労働日数が2日以下の職員
育児のための深夜勤務の制限	概要	同居する小学校就学前の子を養育するため、深夜勤務（午後10時から午前5時までの勤務）の制限措置を、1か月以上6か月以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①継続勤務期間が1年に満たない職員 ②16歳以上の同居の家族が次のすべてに該当する職員 (1)深夜において就業していない者（深夜における就業が月3日以下の者を含む。） (2)負傷、疾病又は障害により子を養育することが困難でない者 (3)6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に出産予定又は産後8週間以内でない者 ③1週間の所定労働日数が2日以下の職員

問い合わせ先 ● 休暇・休業に関すること ▶ 総務課労務管理係（内線2126・2127） ● 給与・給付金等に関すること ▶ 会計課経理係（内線2186・2151）

## 妊娠から復職までの過ごし方

皮膚科学講座講師 岸部 麻里

妊娠がわかってから産休・育児休暇、そして復職までをどう過ごすかについて、述べたいと思います。

妊娠がはっきりしたら、早めに所属先の上司（教授・師長・医局長など）に伝えましょう。職場の人手不足から言い出しにくいと感じるかもしれませんが、早く伝えることで勤務体制を整えやすくなります。妊娠後は、悪阻を含めた体調変化によって、外来や出張、手術、当直など今まで通りにできないことが出てきます。妊娠後の勤務について、よく職場と相談して、自分ができる範囲で取り組みましょう。出来ないことがある分、出来ることで貢献するという心掛けも大事かと思えます。

産休・育児休暇中は、職場との連絡を絶やさないようにしましょう。所属部署と定期的に連絡を取り合うほかに、勤務先との繋がりを保つ方法として二輪草センターもあります。産休前にメーリング・リストに登録しておけば、育児に関するセミナーの案内や大学での育児支援の取り組みなどの情報が入手できます。また、段階的な復職に向けての支援も提供されています。この時期には、復職に備えて地域の子育て支援情報を集めておくことをお勧めします。家族が身近にいない場合でも、保育園、ベビーシッター、ファミリーサポートセンターなどを利用することで復職は可能になります。子供の急病時には、緊急さぼねっとや二輪草センターの病児・病後児保育室を利用する手段もあります。

育児中は、仕事をペースダウンせざるを得ない状況が十分に考えられます。そのようななかでも、どのようにキャリア形成していくか考えてみてはいかがでしょうか。身近に育児中の女性がいれば、妊娠中の勤務、産後の復職やキャリア計画について、アドバイスをもらうのもいいでしょう。そのようなロールモデルがない場合、二輪草センターを利用されると良いと思います。センターでは、子育て中の女性医師・看護師のネットワークができています。また、スタッフの中には復職支援の相談を担当している医師・看護師もいます。困ったことや不安なことなどがあれば相談してみると良いでしょう。育児と仕事の両立には、職場の理解が欠かせません。繰り返しになりますが、キャリア形成における自分の考えを見つめ、勤務先の上司と良く話し合うこと、そして自分をサポートしてくれる周囲に感謝するとともに、自分出来ることで貢献するという姿勢が重要になると思います。

妊娠、出産、育児の経験は、一人の女性としてだけでなく、医療人としてもあなたを成長させてくれます。この経験を活かして、医療の場で活躍して頂くことを願っています。

## 家族に介護が必要になった時

### ★介護休暇

要介護状態にある対象家族の介護その他通院等の付添い、介護サービスの提供を受けるために必要な手続の代行等の世話をを行うため勤務しないことが相当であると認められる場合、1年（非常勤職員は1年度）において5日（要介護状態のある者が2人以上の場合は10日）の範囲内で取得できる有給の休暇です。

### ★バックアップナースシステム

ご家族の急な病気・介護・受診のために、勤務できないまたは早退しなければならない場合、経験豊富なバックアップナース（育児・介護支援担当者）に代理の勤務をしてもらうシステムです。

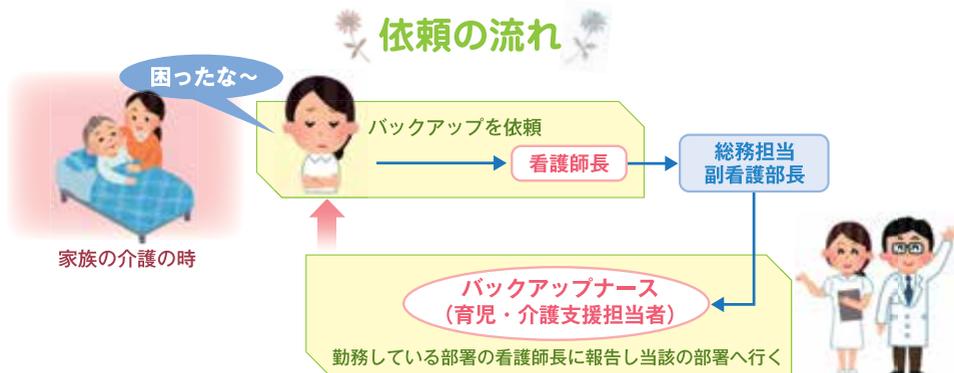
●対象者▶家族の介護が必要な看護師

#### 【利用に関して】

- 日勤者が利用できる
- バックアップは当日のみとする
- 重複した場合は、総務担当副看護部長が優先順位を判断する

#### 【利用の流れ】

1. 勤務できなくなった看護師は看護師長にバックアップを依頼
2. 看護師長は総務担当副看護部長へ連絡
3. 副看護部長はバックアップナースへ連絡
4. バックアップナースは依頼があった部署に行き、看護業務を行う



# 介護支援制度

## 1. 常勤職員の場合

介護休業	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行う場合、対象家族1人につき、連続する6か月の範囲内で取得することができます。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②介護休業を申し出た日から93日以内に退職する職員
	その他	当該対象家族について介護部分休業を取得したことがある職員については、その介護部分休業の初日の翌日から6か月を経過する日までとなります。
介護部分休業	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行うため、正規の勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて連続した4時間を超えない範囲内で、1時間単位で部分的に勤務しないことが認められます。
	その他	対象家族1人につき、連続する6か月の範囲内で取得できます。ただし、当該対象家族について介護休業を取得したことがある職員については、その介護休業の初日の翌日から6か月を経過する日までとなります。
介護のための早出・遅出勤	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行うため、勤務時間の長さを変えずに、始業・終業時刻を繰り上げ又は繰り下げる制度です。勤務の始業時刻及び終業時刻は、午前7時から午後10時までの間に設定されます。
	対象とならない職員	①育児部分休業をしている職員 ②育児短時間勤務をしている職員 ③介護部分休業をしている職員
	その他	1回につき、1か月以上6か月以内の期間で請求することができます。
介護のための時間外労働の制限	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行うため、1か月について24時間、1年について150時間を超える時間外労働の制限措置を、1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②1週間の所定労働日数が2日以下の職員
介護のための深夜勤務の制限	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行うため、深夜勤務（午後10時から午前5時までの勤務）の制限措置を、1月以上6月以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②16歳以上の同居の家族が次のすべてに該当する職員 (1)深夜において就業していない者(深夜における就業が月3日以下の者を含む。) (2)負傷、疾病又は障害により家族の介護をすることが困難でない者 (3)6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に出産予定又は産後8週間以内でない者 ③1週間の所定労働日数が2日以下の職員
介護休暇	概要	要介護状態にある対象家族の介護その他通院等の付添い、介護サービスの提供を受けるために必要な手続の代行等の世話をを行うため勤務しないことが相当であると認められる場合、1年において5日（要介護状態のある者が2人以上の場合は、10日）の範囲内で取得できる、有給の休暇です。

\* 要介護状態………負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態のことをいいます。

\* 対象家族………・配偶者（内縁関係を含む。）、父母、子、配偶者の父母  
・職員と同居し、かつ、扶養している祖父母、兄弟姉妹及び孫をさします。

※介護支援制度については、総務課労務管理係のホームページ（本学ホームページ→学内向け→労務管理係）にも掲載していますのでご参照ください。

## 2. 非常勤職員の場合

介護休業	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行う場合、対象家族1人につき、通算して93日の範囲内で取得することができます。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②介護休業を申し出た日から93日以内に退職する職員
	その他	介護休業又は介護部分休業を取得したことがある職員で、当該対象家族について、介護休業又は介護部分休業をした日数を合算した日数が93日に達している場合には、取得することができません。
介護部分休業	概要	要介護状態にある家族の介護を行うため、対象家族1人につき通算して93日の範囲内で、勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて2時間を超えない範囲内で1時間を単位として休業できます。ただし、1日の所定労働時間が6時間を超える日に限ります。
	対象とならない職員	①採用されて1年に満たない職員 ②介護部分休業を申し出た日から93日以内に退職する職員
	その他	介護休業又は介護部分休業を取得したことがある職員で、当該対象家族について、介護休業又は介護部分休業をした日数を合算した日数が93日に達している場合には、取得することができません。
介護のための時間外労働の制限	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行うため、1か月について24時間、1年について150時間を超える時間外労働の制限措置を、1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①継続勤務期間が1年に満たない職員 ②1週間の所定労働日数が2日以下の職員
介護のための深夜勤務の制限	概要	要介護状態にある対象家族の介護を行うため、深夜勤務（午後10時から午前5時までの勤務）の制限措置を、1か月以上1年以内の期間内で請求することができます。
	対象とならない職員	①継続勤務期間が1年に満たない職員 ②16歳以上の同居の家族が次のすべてに該当する職員 (1)深夜において就業していない者(深夜における就業が月3日以下の者を含む。) (2)負傷、疾病又は障害により家族の介護をすることが困難でない者 (3)6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に出産予定又は産後8週間以内でない者 ③1週間の所定労働日数が2日以下の職員
介護休暇	概要	要介護状態にある対象家族の介護その他通院等の付添い、介護サービスの提供を受けるために必要な手続の代行等の世話をを行うため勤務しないことが相当であると認められる場合、1年（度）において5日（要介護状態のある者が2人以上の場合は、10日）の範囲内で取得できる、有給の休暇です。

※「出産・育児・介護に関する給付金等」につきましては会計課経理係にお問い合わせ下さい。

### 問い合わせ先

- 休暇・休業に関する事 ▶ 総務課労務管理係（内線2126・2127）
- 給与・給付金等に関する事 ▶ 会計課経理係（内線2186・2151）

## 介護の相談（旭川市発行「いきいき長寿」より）

### (1)地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、高齢者に関する相談を受ける地域包括センターを開設しています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネージャー、精神保健福祉士が連携して、高齢者の支援を行います。

#### ●地域包括支援センターは、次の仕事を行います

- 本人、家族、地域の方から様々な相談を受け、適切なサービス等につなぐとともに、継続的な支援を行います。
- 高齢者に対する虐待防止への対応や成年後見制度の活用支援などを行います。
- 介護保険の要支援・要介護認定で「要支援1」、「要支援2」の認定をされた方を対象に、一人ひとりの生活に合わせた支援計画を作ります。また、介護予防サービス利用のための調整を行います。

※要支援者の介護予防プランの作成は、一部居宅介護支援事業所に委託する場合があります。

#### ●お住まいの住所により、担当の地域包括支援センターが決まっています

中央 地域包括支援センター	1条通9丁目右7号 マルトクビル2階	☎23-6022
豊岡 地域包括支援センター	豊岡3条3丁目5番10号 (東部まちづくりセンター内)	☎35-2275
東旭川・千代田 地域包括支援センター	東旭川北1条6丁目2番3号 (東旭川支所内)	☎36-5577
東光 地域包括支援センター	東光8条1丁目4番10号	☎76-6020
新旭川・永山南 地域包括支援センター	永山2条5丁目44番地	☎40-3003
永山 地域包括支援センター	永山3条19丁目4番15号 (永山市民交流センター内)	☎40-2323
末広・東鷹栖 地域包括支援センター	東鷹栖4条3丁目636番地 (東鷹栖地域センター内)	☎76-5065
春光・春光台 地域包括支援センター	春光5条4丁目1番16号 (北部住民センター内)	☎54-1165
北星・旭星 地域包括支援センター	川端町6条10丁目2番16号	☎46-6500
神居・江丹別 地域包括支援センター	神居2条10丁目3番8号	☎76-5511
神楽・西神楽 地域包括支援センター	神楽岡6条6丁目3番3号	☎66-5351

- 開設日 ▶ 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
  - 開設時間 ▶ 午前9時～午後6時
- ※詳しくは、介護高齢課 地域支援担当へ 電話25-5273

## (2)介護119番（介護総合相談）

高齢者介護に関する総合相談窓口「介護119番」を開設しています。

介護や医療、保健、福祉などに関する情報提供や支援を行っていますので、お気軽にご利用ください。

- 開設場所 ▶ 旭川市6条通9丁目 旭川市総合庁舎2階 介護高齢課内
- 開設時間 ▶ 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前8時45分～午後5時15分
- 専用電話 ▶ 電話25-9119



## 引き合う縁（えにし）

外科学講座 小児外科 宮本 和俊

もう6年も前のことになる。年末年始を一緒に過ごそうと一人札幌で暮らす母を旭川に呼んだ時、母の認知症に気付き、その時から同居介護が始まった。小児外科医と小児科医の共働き夫婦による介護、とりあえず二人で日誌をつけはじめた。表紙には「つらいことに出会ってもたたかわらない、かわすことができたなら…吉！ 共に笑うことが出来たら…大吉!!」と書いた。その後の5年5ヵ月はめくるめく様に過ぎ、母が亡くなった今、二人の手元には位牌と9冊の介護日誌が残った。

さてこの日誌を読み返し、Kさんとのめぐり合いが介護の軸の一つであったと気付いた。20年も前に急性虫垂炎男児が救急受診、自分は旭川医大初の腹腔鏡下虫垂切除術の適応であると決断、手術は三時間も要し、心配のあまり泣きはらし待っていた母親にゆっくり説明した。それから二年後、今度はその子の妹が虫垂炎で来院。鏡視下手術の良い適応だったが母は一途な瞳で「今度は開腹をお願いします！」手術は30分で終わり、母子共に笑顔で退院した。

そしてあれから20年、その子たちのお母さん、すなわちヘルパーとなったKさんに再会したわけである。あの後お兄ちゃんは医者になり、妹さんは医療系大学に通っていると。その後Kさんは優しく母を介護してくださった。「めぐりあわせ」はこれだけではなかった。介護も5年を過ぎ母は救急車で緊急入院。そこで担当となった作業療法士さんはKさんの次男だったのでした。

思い起こせば母は「縁」を大切に人間関係濃く生きた人でした。母はKさんを引き寄せ、さらに他の人も引き寄せた。入院後主治医となった女医さん、彼女の息子さんは数日後に宮本が手術予定の子でした。担当ナースの一人は15年ぶりに再会したかつての小児外科病棟ナースでした。別のナースは子供時代に宮本が手術した子でした。さらに、家内が医学生時代6年間下宿していた家のご主人は、この病院の理事長となっていたのです。

人生の最後にあたり、母はその能力を遺憾なく発揮したらしい。気がつけば母は引き寄せた様々な縁に暖かく包まれて亡くなっていったのでした。

## 現場医師からの応援メッセージ

臨床検査・輸血部 副部長・講師 赤坂 和美

(内科学講座 循環・呼吸・神経病態内科学分野)

この手引書をお読みになっておられる皆様は、日々頑張っておられることと思います。しかしながら、子育てや介護の現場においては個人の努力だけでは解決できないことが数多くあります。それまでの難題は個人の努力で乗り越えてきた人にとっても、家族や職場の人達をはじめとして多くの方の理解と協力、さらには社会のサポートをうけて過ごす時期となるかと思います。言い換えれば、周囲の人達や社会とのかかわりを見つめ直す時間でもあるのだらうと思います。

ワークライフバランスに限らず、バランスのとりにかたは日々の生活、そして人生においても難しいものです。例えば、公的な仕事と私的な仕事、臨床と研究、他人にさせていただくことと人のためにさせていただくこと、自分を反省することとほめてあげること、短期的視野と長期的視野、本人の利益と家族や組織の利益などが挙げられると思います。バランスのとりに迷った時には家族と話し合うことは重要であると思いますし、友人も相談にのってくれることでしょう。しかし、客観的視点をもった人と話すことでバランスをとりやすくなることもあるでしょうから、迷った時には是非とも二輪草センターに足を運んでいただきたいと思います。また、二輪草センターも皆さまの声をうけて育ていく組織でありますから、利用していただくことで新たなサポートや、将来的には後輩達のための活動へ結びついていくと思います。

仕事、家庭、地域生活などの多様な活動を行う皆様が、笑顔で豊かな人生を送ることができますよう、心から応援しています。

※最後に2008年におこなった同門の先生へのアンケートで寄せられた、後輩へのメッセージを掲載したいと思います。

- 100%の力で動けなくても、必要としてくれる患者さんは必ずいると思うので、制限があるなりに頑張ることは可能です！
- 「両立」なんてかっこよくはいかないけれど、どんな形でも仕事をやめないで続けてほしいと思います。

- 出産、育児でプランクがあいても、なんとかなるものだなというのが実感です。離婚 というおまけまでつきましたが、子供を産んでよかったと心から思っていますし、離婚してもやっていけるという自信があったのはこの仕事についていたからでもあります。(もちろん離婚などしないほうが子供には幸せでしょうが…。)
- やる気があれば、そしてサポートをしてくださる多くの熱意のある先生達に巡り合えれば、40歳を越えても、自分のやりたいことの再出発は可能だと思います。じっくりあせらず、でも、自分のやりたいことを見極め、仕事人としてのアイデンティティをやはり大事にして欲しいと思います。`仕事、はプロとしてがんばる限り、最後まで自分を裏切りません。
- 熱い思いを持続できれば、自分がおかれた環境との妥協の中にもそれなりの道はあるはず。「あれもこれもこうあるべき、こうしたい」ではどこかにひずみが生まれるでしょうから、「上手な妥協の方法、バランスのととり方」を見つけて、長く続けてほしいと思います。
- 仕事の仕方に決まったことはないので、まず希望を伝えてみる。
- 周囲から理解を得ることが大事かと思います。
- 出産前に取れる資格は早目早目にとった方がいいと思います。でも、色々あっても子供はかわいい!! ことにまちがいないです。周囲の先生とコミュニケーションしていけば、育児中であることの理解を得られるのではないかと思っています。
- 卒後最低5年の研修期間をとにかく大事にしてください。
- 両立には夫や両親などの協力の他、職場の方々の理解が不可欠だと思います。自分の希望を伝え話し合いをしていけば、きっと納得のゆくところに近づくことができ、充実していると感じる時間を過ごせると思いますので、頑張りましょう!
- 仕事に関しては受け身にならず自分のしたいことやビジョンを明確に持って、子供は計画的に、です。
- 子供がある程度大きくなるまでは割り切って子供優先に(というかそうせざるを得ないと思いますが……) その分仕事中はできる限りのことを、という感じでやるとよいかと……育児と仕事のストレスは別物なので、両方をするとお互いストレス発散になる部分もあると思います。

## 現場医師からの応援メッセージ

内科学講座 循環・呼吸・神経病態内科学分野 脳神経内科 浅野目 明日香

私は大学卒業と同時に結婚し、研修医2年目の2月に長女を、卒後5年目の8月に次女を出産しました。育児と仕事を両立している先生方はキャリアを積んでから出産されている方が多く、経験もスキルもない自分に育児と仕事の両立ができるのだろうかと不安で、出産前には仕事を辞めることも考えましたが、気付けば長女が産まれて仕事復帰してから4年となり、子供も5歳と2歳半になりました。

研修医2年目の12月中旬から産休に入り、卒後3年目の11月に神経内科医として仕事に復帰しました。スキルがない中で1年のブランクは大きく、復帰直後は何もかもが不安で、何をしても人の数倍時間がかかり、周りの先生方のフォローで何とか仕事をしている状況でした。そんな中娘は頻繁に熱を出し、仕事と育児のバランスがとれずに精神的に辛かったことを覚えています。しかし徐々に仕事にも慣れ、子供も成長とともに熱を出す回数も減り、何よりも職場の先生方のご理解・ご配慮のおかげで、子供がいて仕事をしているのが当たり前前の生活となりました。その後同じ年頃の子供がいる同期も職場復帰し、育児や仕事の悩みを相談し合えるようになり、それも精神的な支えとなりました。1年半ほどそんな生活を続け、卒後5年目の6月中旬から産休に入り、その際はあまりブランクを空けないよう、次女が生後4ヶ月から仕事復帰しました。子供が2人になると急な発熱などの回数は増えるものの、子供がいて働いているという生活リズム自体はあまり変わらないため、長女の時と比べると比較的スムーズに復帰できました。

子供たちは認可保育園に預けていますが、私自身が専業主婦の母に育てられたこともあり、当初は幼い子供を他人に預けることに抵抗がありました。しかし実際に通園し始めると、同年代の子供と触れ合うことで協調性が身につく、食育や楽器演奏、体操教室など家ではできないような体験ができ、娘は楽しそうにその日の出来事を話してくれています。保育園の先生方も優しく頼りになり、毎日安心して預けることができています。子供の急な病気の時には仕事をお休みさせて頂くこともありますが、今は病児・病後児保育室「のんの」もあり、働きやすい環境も整ってきています。安心して仕事をするためには、まずは信頼できる預け先を見つけることがとても大切だと思います。

また、子供がいると帰宅後は食事の準備、夕食、お風呂、寝かしつけなど、どうしても子供優先の生活になり、なかなか自分の時間が作れません。個々のキャパシティーによるとは思いますが、限られた時間の中で仕事と家事と育児の全てを完璧にこなすことは難しいので、自分の中での優先順位を決めることが大切だと思います。無理をしても全てが中途半端になり、逆にストレスに感じることがありました。仕事のキャリアに関しては周囲と比較して焦ることもありますが、子供が小さいうちは子供との時間を大切にしたいと割り切って考え、無理のない範囲で少しずつでも経験を積むことを目標としています。そして今の私はあまり戦力にはなれていないかも知れませんが、将来的に職場に貢献できるようになりたいです。

幸いにも今の私は理解ある恵まれた職場で、自分の無理のない範囲で働くことができているのですが、自分のふがいなさに悩み落ち込むことが多々あります。子供がいることでできないこと、大変なこともあります。落ち込んだ時に力をくれるのも子供だったりします。そして仕事と育児のそれぞれがそれぞれの気分転換になることもあり、気持ちの切り替えができるというメリットもあります。ワークライフバランスの考え方は人それぞれだと思いますが、一度仕事を辞めてしまうと復帰するにはかなりのエネルギーが必要だと思います。育児と仕事の両立に不安がある方も、やってみると何とかなるものです。とにかく辞めないで仕事を続けて欲しいです。

## 現場看護師からの応援メッセージ

4階東ナースステーション看護師長 阿部 明美

私が仕事と家庭の両立ができたのは、家族と職場のおかげでした。

結婚後に、病棟から外来にローテーションになり、その2年後に第1子を出産しました。第1子を出産した後は、仕事を辞めて育児に専念したほうがいいのかをすごく迷い、看護部と相談の結果、育児休暇を1年とり、その後仕事を継続することにしました。育児休暇後も、看護部の計らいで、外来ナースステーションの配属でした。夜勤は月に1～2回の当時の救急室の当直はありましたが、子育てするにはいい環境でした。また、外来ナースステーションには、子育てしているスタッフがたくさんいたので、相談にのってもらったりとても

励みになりました。子供は、保育園に預けていましたが、ひと月に半分は、風邪で保育園を休んでいました。その間は、夫と義母、義父が見てくれていました。夫の家族は自営業を家族でしていたので、月末は、集金等で多忙な中、子供の看病をしてもらいました。長女は熱性けいれんを起こす子でしたので、発熱時は、家族全員がひやひやして看病しました。実際に痙攣を3回おこしましたが、夫がすべて立ち会っていました。私が見たのは、1回のみです。発熱すれば家族に看病してもらって、私は仕事に専念しました。というのは建前で、何で自分の子供に看病できなくて、他の人の看護をしているのだろうと考えることもありました。しかし、職業人として、仕方のないことだと割り切るようにしました。育児と仕事に慣れてきたころに第2子を妊娠して、次女を出産しました。1年の育児休暇後は、病棟勤務になり、3交代になりました。家族は、長女が発熱等で、苦労したので、次女は、保育園には預けず、夫の母が見てくれました。本当に助かりました。次女は、どのように育てて、大きくなったのか、忙しすぎて覚えていません。でも、大きい病気もせずに育ちました。それもこれも、家族のおかげでした。子育ては、1人ではできないと感じました。家族に支えてもらい自分も楽になりました。はじめのうちは、自分で頑張ると気合を入れている人も多いと思います。でも、1人では、いつか息切れしてしまいます。私も、義母に見てもらうことに躊躇した時期もありました。でも、今は、サポートしてもらえて本当に感謝しています。今は、たくさんの子育ての制度があっとうらやましいです。それを活用しながら家庭と仕事の両立できることを願っています。

現在、子どもは、大学生と高校生になりました。小さいころ、母親が仕事していたことを聞いてみると、「あんまり覚えていないけど、さみしかったです。子供ができて、たぶん自分も仕事を続けると思う。」と言っていました。この言葉聞いて、ちょっと安心しました。

## 現場看護師からの応援メッセージ

感染制御部看護師長 石上 香

私は、訪問診療や訪問看護を導入しながら在宅で父を介護した経験があります。介護中は上司が心配して声をかけてくださった事もありますし、介護支援に対する制度などについては知らなかった訳ではありませんが利用することはありませんでした。

自分の仕事に対する責任もありましたが、介護休業が「6か月の範囲内で取得することが可能である」制度であることが当時は切なく感じてしまったことや、なにより父の遠くない死期を予期しながらも「このままの状態が少しでも長く続いて欲しい、まだ介護休業を取る時期ではない」という家族としての微かな願いもありました。

産前・産後、小学校入学などのように期間の目安がある程度つきやすい子育てと違い、先が予測し難いことが介護を大変だと感じる理由の一つだと思います。看護師として様々な患者さんの状態を客観的に観察し、ご家族に対してもこれまでの経験などを総動員して一緒に問題解決するべく実践していても私のように当事者となるとタイムリーに判断ができないことがよくわかりました。自分が客観的に判断できない場合は、専門家に相談することが解決につながります。私には（健在ですが）介護が必要になる可能性の高齢の母がおりますし、きたる超高齢化社会において今後、介護を担う職員が増えると思います。その中で自分が勤務する施設に復職・子育て・介護支援センターがあることは大変心強く思います。そして、この「働きやすい病院」に勤務するものとして、介護中の同僚に声をかけることができる職員でありたいと思います。

応援メッセージとして

「相談にのりますよ、よかったら話をしてみない？」

「そんな時は二輪草センターに相談してみたら？」

そして「あなたが働き続けるために、どうしたら良いか一緒に考えましょう。応援しています」

## 一言メッセージ

二輪草推進委員 木ノ内 玲子

(医工連携総研講座特任准教授)

海外に行く際、地球の歩き方、を事前に流し読み、機内で熟読、現地では情報を充分に利用し、帰国後には復習までしています。残念ながら、私はこの冊子を復習（育児終了後）にしかに利用する事できませんでした。今これを手にする事ができた皆さんは是非大いに利用してください。こんな情報満載、美味しい企画は二輪草だからこそだと思います。

二輪草推進委員 岸部 幹

(耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座講師 (学内))

次世代を育むことは、国家の繁栄には必須のことと思います。また、昨今の特に地方における医療従事者の不足は早急にその対策に乗り出す必要があります。そのような背景の元に、二輪草センターは医療従事者にとってもちろんのこと、地域、国へも貢献できるセンターといえます。よりよく働き、よりよい家庭を築き、よりよい人生を送るために、二輪草センターをどんどん活用してください。二輪草センターに対する意見を広く求め、みんなでより使いやすいセンターに発展していければ幸甚です。

二輪草センター 復職・キャリア支援相談員 堀 仁子

(皮膚科学講座講師)

子どもを育みながら、あるいは介護をしながら責任のある仕事を続けていくことは、ときに大変なこともあると思います。悩んだり、困ったりしたときには、上手に二輪草センターをご利用ください。みなさんの声があって、二輪草センターがより良いものになり、さらに働きやすい環境になればと思っています。そのお手伝いができましたなら、うれしく思います。

## 一言メッセージ

二輪草推進委員 河地 範子

(看護部総務担当副看護部長)

看護師のキャリアを重ねていく上で、様々なライフイベントがあると思います。決して一人で頑張らず、制度やシステムを活用してうまく調整しながら専門職業人としての自分、プライベートにおける自分を大切に、そして、周囲の協力・支援への感謝を忘れずに働き続けていってほしいと願っています。

二輪草センター 復職・キャリア支援相談員 菊地 美登里

(看護職キャリア支援職場適応支援担当看護師)

今、育児や介護で追われ、こんな日がいつまで続くのだろうと思っている皆さん、あなたの周りにはそれを乗り越えた先輩方がたくさんいます。その先輩の知恵と力を借りましょう。そして、二輪草センターのバックアップナースシステムや病児・病後児保育室「のんの」などの支援システムや社会資源を活用し、上手にSOSを発信できる自分になりましょう。二輪草センターは、皆さんが「いきいき働く、ためのお手伝い」をします。

二輪草推進委員 山本 香緒里

(薬剤部主任薬剤師)

私自身、子育て中のため、育児と仕事を両立する大変さを実感しています。そんな中、日々感じるのは、サポートして下さる方々への感謝の気持ちです。育児・介護と仕事の両立は簡単な事ではないかもしれませんが、自分一人で抱え込まず、まわりの方々にサポートをお願いする事も時には必要だと思います。困った時には、二輪草センターを活用してください。無理のない育児・介護と仕事の両立をみなさんと一緒に考えていきたいと思っています。

## 年度別主な活動

### 平成19年度

- H19.10 … 二輪草センター設立
- H19.11 … 第4回医学生と女性医師の語る夕べ共催  
自治医科大学女性医師支援センターとの情報交換会
- H19.12 … 女性医師の勤務環境に関する講演会への参加
- H20.2 … 自治医科大学シンポジウム参加  
東京女子医科大学・病児保育室「かとれあ」見学  
「大学教育改革プログラム合同フォーラム」参加  
和歌山県立医科大学「女性医師支援フォーラム」参加
- H20.3 … 二輪草センター学内説明会開催

### 平成20年度

- H20.4 … 潜在人材登録・病児一時預かり・バックアップナースシステム開始  
二輪草枠医員勤務開始  
北海道女性医師の会主催講演会参加
- H20.5 … 学童保育に関するアンケート調査実施
- H20.6 … JICA研修生二輪草センター見学  
合同入局説明会兼育児支援ワークショップ開催  
第1回子育て支援セミナー開催
- H20.7 … 5大学サミット参加  
(主催：自治医科大学)  
夏休みキッズスクール開催
- H20.8 … 第2回子育て支援セミナー開催
- H20.9 … 鳥取大学来学  
キャリアデザインセミナー参加  
第3回子育て支援セミナー開催
- H20.10 … 筑波大学附属病院来学  
長崎大学シンポジウム参加 (講演)



H20.6 JICA研修生  
二輪草センター見学



H20.7 5大学サミット参加  
(主催：自治医科大学)

イブニングセミナー開催

子育て支援部門アンケート調査実施

- H20.11 … 第5回医学部学生と女性医師の語る夕べ共催
- H20.12 … 病児保育検討ワーキンググループ発足  
第4回子育て支援セミナー開催  
同窓会アンケート調査実施
- H21.1 … 冬休みキッズスクール開催  
第5回子育て支援セミナー開催
- H21.2 … 病児保育検討WG発足記念特別講演会開催  
東北大学病児保育施設見学  
第2回病児保育検討WG会議開催
- H21.3 … 第3回病児保育検討WG会議開催  
第6回子育て支援セミナー開催

## 平成21年度

- H21.4 … バックアップナースシステム対象児年齢拡大  
病後児保育に関するアンケート調査実施  
医学生の意識調査アンケート調査実施  
第4回病児保育検討WG会議開催
- H21.5 … 第7回二輪草セミナー開催  
日本医師会女性医師支援センター・シンポジウム参加  
第5回病児保育検討WG会議開催
- H21.6 … JICA研修生二輪草センター見学  
医療法人歓生会豊岡中央病院病後児施設  
見学  
筑波大学附属病院講演会参加  
(講演会講師)  
合同入局説明会開催  
第6回病児保育検討WG会議開催
- H21.7 … 自治医科大学来学  
夏休みキッズスクール開催  
第7回病児保育検討WG会議開催
- H21.8 … 病後児保育室名称募集



H21.12 病後児保育室  
「のんの」開設記念式典



病児・病後児保育室「のんの」

- H21.9 … 第8回二輪草セミナー開催  
第8回病児保育検討WG会議開催
- H21.10 … 第3回医学を志す女性のためのキャリアシンポジウム参加  
第9回病児保育検討WG会議開催
- H21.11 … 第9回二輪草セミナー開催  
和歌山県立医科大学講演会参加（講演会講師）  
第6回医学部学生と女性医師の語る夕べ共催  
第10回病児保育検討WG会議開催
- H21.12 … 病後児保育室開設記念イブニングセミナー開催  
第11回病児保育検討WG会議開催  
病後児保育室開設記念式典開催  
病後児保育室「のんの」開設
- H22.1 … 冬休みキッズスクール開催  
北海道大学付属病院来学
- H22.2 … 第10回二輪草セミナー開催
- H22.3 … 京都府立医科大学来学



H28.1 冬休み  
キッズスクール特別授業

## 平成22年度

- H22.4 … 第109回日本皮膚科学会総会  
「皮膚科の女性医師を考える会」参加（講演会講師）
- H22.5 … 前期研修医の意識調査アンケート調査実施  
第11回二輪草セミナー開催
- H22.6 … 合同入局説明会開催  
介護に関するアンケート調査実施
- H22.7 … 登別厚生病院来学  
夏休みキッズスクール開催
- H22.9 … 第12回二輪草セミナー開催  
北海道大学附属病院来学
- H22.10 … 子育て支援に関するアンケート調査実施  
イブニングセミナー開催
- H22.11 … 筑波大学附属病院来学  
第7回医学部学生と女性医師の語る夕べ共催
- H23.1 … 冬休みキッズスクール開催



H28.1 冬休み  
キッズスクール雪中運動会

- H23. 2 … 第4回岐阜大学医学部・附属病院女性医師就労支援の会参加  
(講演会講師)
- H23. 3 … 潜在看護師のための復職支援研修実施

## 平成23年度

- H23. 5 … ワークライフバランスの授業
- H23. 6 … 第13回二輪草セミナー開催
- H23. 7 … 合同入局説明会開催  
看護学生と看護師のふれあいランチ  
タイム開催  
夏休みキッズスクール開催
- H23.10 … 「働きやすい病院」の認証をめざそう！  
ホスピレート認証へむけて学内説明会開催  
第14回二輪草セミナー開催
- H23.11 … 第8回医学部学生と女性医師の語る夕べ共催  
看護学生と看護師の語る夕べ開催
- H24. 1 … 冬休みキッズスクール開催
- H24. 2 … 託児サービスに関するアンケート調査実施
- H24. 3 … 潜在看護師のための復職支援研修実施



H27.6 看護学生と看護師の  
ふれあいランチタイム

## 平成24年度

- H24. 5 … 秋田大学での男女共同参画の講義見学  
第15回二輪草セミナー開催
- H24. 6 … 合同入局説明会開催
- H24. 7 … 看護学生と看護師のふれあいランチ  
タイム開催  
夏休みキッズスクール開催
- H24. 8 … ワークライフバランスの授業
- H24. 9 … 第16回二輪草セミナー開催
- H24.11 … 第9回医学部学生と女性医師の語る夕べ  
共催  
女性医師キャリアアップ支援交流会参加  
(講演会講師)



H27.8.19~20  
訪問看護ステーション看護師の  
ための生涯学習支援研修

看護学生と看護師の語る夕べ開催  
ファザーリング全国フォーラムinとっとり(パネリストとして発表)  
岡山家庭医療センターより見学

- H24.12 … 東神楽中央保育園より見学
- H25.1 … 冬休みキッズスクール開催  
男女共同参画の視点に立った多様なキャリア形成支援研修参加  
北里大学病院キャリア形成センターより見学
- H25.3 … 鳥取大学医学部附属病院ワークライフバランス支援センター主催  
講演会参加(講演会講師)  
潜在看護師のための復職支援研修実施  
長崎大学メディカル・ワークライフバランスセンターより見学

## 平成25年度

- H25.4 … 「日本心エコー学会男女共同参画委員会企画セッション」参加  
二輪草枠医員にかかわる対象児年齢拡大
- H25.5 … 第17回二輪草セミナー開催
- H25.6 … 合同入局説明会開催
- H25.7 … 看護学生と看護師のふれあいランチ  
タイム開催  
夏休みキッズスクール開催
- H25.8 … ワークライフバランスの授業  
イブニングセミナー開催
- H25.9 … 第18回二輪草セミナー開催  
産業医科大学より見学  
「大学医学部女性医師支援担当者連絡会」  
参加
- H25.10 … 島根大学より見学  
「女性医師等就労支援フォーラム」参加  
兵庫医科大学特別講義(講師)  
NPO法人ひまわりの会主催『ひまわり褒章2013参加団体賞』受賞
- H25.11 … 第10回医学部学生と女性医師の語る夕べ共催  
地域で働く看護職のための生涯学習支援研修実施
- H26.1 … 冬休みキッズスクール開催



H27.11 第12回 医学生・  
研修医・女性医師の集い

北海道男女平等参画チャレンジ賞「輝く北のチャレンジ支援賞」  
受賞

看護学生と看護師の語る夕べ開催

- H26. 2 … 高橋はるみ北海道知事が二輪草センター視察

「女性医師支援事業連絡協議会」参加

職場のストレス・対人トラブルに関するアンケート調査実施

- H26. 3 … 潜在看護師と潜在助産師のための復職支援研修実施

## 平成26年度

- H26. 5 … イブニングセミナー開催

- H26. 6 … 看護学生と看護師のふれあいランチ  
タイム開催

- H26. 7 … 合同入局説明会開催  
病児・病後児保育室「のんの」利用拡大  
夏休みキッズスクール開催

- H26. 8 … ワークライフバランスの授業  
訪問看護ステーション看護師のための生  
涯学習支援研修実施

- H26. 9 … 女性医師の勤務環境の整備に関する病院  
開設者、病院長・管理者等への講習会（講師）  
「男女共同参画推進のための県民参加のシンポジウム」講師  
「大学医学部・医学会女性医師支援担当者連絡会」参加

- H26.10 … 第19回二輪草セミナー開催  
静岡県議会厚生委員会より視察

- H26.11 … 医学生・研修医・女性医師の集い共催  
看護学生と看護師の語る夕べ開催

- H27. 1 … 冬休みキッズスクール開催

- H27. 2 … 「女性医学生・女性研修医・女性医師のアカデミックキャリア  
サポートの会」座長  
第20回二輪草セミナー開催  
「女性医師支援事業連絡協議会」参加

- H27. 3 … 看護師と助産師のための復職支援研修実施  
大分大学より見学



H27.11

看護学生と看護師の語る夕べ

## 平成27年度

- H27.4 … 第1回「大学・病院認可行事託児」実施
- H27.6 … 看護学生と看護師のふれあいランチタイム開催  
合同入局説明会開催
- H27.7 … 平成27年度「くるみん認定」取得  
第21回二輪草セミナー開催  
北海道大学より見学  
「日本医学教育学会パネルディスカッション」にて発表（センター長）  
夏休みキッズスクール開催
- H27.8 … ワークライフバランスの授業（医学科3年生対象）  
訪問看護ステーション看護師のための生涯学習支援研修開催  
第2回「大学・病院認可行事託児」実施  
イブニングセミナー開催
- H27.9 … 第22回二輪草セミナー開催
- H27.10 … 第14回「大学改革シンポジウム」参加
- H27.11 … 医学生・研修医・女性医師の集い共催  
看護学生と看護師の語る夕べ開催
- H27.12 … 「旭川市少子化対策パネルディスカッション」(パネラーとして  
センター長が出演)  
「大学医学部・医学会女性医師支援担当連絡会」にてセンターの  
活動発表（センター長）
- H28.1 … 冬休みキッズスクール開催  
ストレスチェック制度導入のための実務  
研修参加（助教）  
看護師と助産師のための復職支援研修開催
- H28.2 … 第3回「大学・病院認可行事託児」実施  
第23回二輪草セミナー開催



H27.6 第1回  
二輪草ベストサポーター賞



H27 大学・病院認可行事託児



H28.1.25～29  
看護師と助産師のための  
復職支援研修

## セミナーの開催記録

### 子育て支援セミナー・二輪草セミナー

#### ★第1回（H20.6）

講師：間宮 敬子 先生（麻酔科蘇生科 講師）

「子育てから見えてくるもの～学童保育について考えよう～」

#### ★第2回（H20.8）

講師：小澤 和永 師長（8階東病棟 看護師長）

「母として看護師として～自らの経験をもとに～」

#### ★第3回（H20.9）

講師：東 信良 先生（第1外科 講師）

「男性医師の子育て経験～人生を2倍楽しむパパの奮闘記～」

#### ★第4回（H20.12）

医師座談会

テーマ「病児保育を考える」

#### ★第5回（H21.1）

看護師座談会

テーマ「病児保育を考える」

#### ★第6回（H21.3）

講師：長谷部 拓夢 先生（研修医）

「子供から見た、医師の子育て～共働きでも子は育つ～」

#### ★第7回（H21.5）

講師：柴田 千恵子 師長（7階西病棟）

「介護を体験して～仕事と介護の両立の中で思うこと～」

#### ★第8回（H21.9）

講師：高橋 英俊 先生（皮膚科 講師）

「男性医師の子育て奮闘記～仕事も子育てもやる時はやる、父親の生き方～」

#### ★第9回（H21.11）

講師：尾崎 孝志 氏（医療法人社団旭川圭泉会病院 居宅介護支援事業所 圭泉会ケアセンター管理者兼主任介護支援専門員）



H27.7 第21回  
二輪草セミナー

「介護サービスの基礎知識」

★第10回（H22.2）

講師：外川 恵子 師長（8階西病棟 看護師長）

「おひとりさまの介護奮闘記～看護師そして家族ゆえに～」

★第11回（H22.5）

講師：高橋 美有生 先生（回生会大西病院 形成外科医師・旭川医大皮膚科  
非常勤医師）

「家事と育児と仕事と介護～酒と泪と男と女～」

★第12回（H22.9）

講師：上田 順子 看護部長

「週一回のお風呂入れ～お前が看護師で良かった～」

★第13回（H23.6）

講師：渡邊 啓子 係長（総務課労務管理係）

「育児支援制度・介護支援制度について～本学の支援制度について学ぼう～」

★第14回（H23.10）

講師：堀 仁子 先生（皮膚科医師、二輪草センター復職・キャリア支援相談員）

「放課後お子さんはどのように過ごしていますか？

～我が家の息子の学童保育～」

★第15回（H24.5）

講師：常盤薬品工業(株) ノブ事業部 本社学術

「働く職員のためのお肌に優しいスキンケア」

★第16回（H24.9）

講師：向野 美智子 看護師（輸血看護師認定）

古澤 亜矢子 看護師（糖尿病療養指導士）

練合 若菜 看護師（フライトナース）

「知っていますか？ 輝くナース」

★第17回（H25.5）

講師：菅野 恭子 先生（皮膚科医師、二輪草センター助教）

「やらないで後悔するよりやって後悔する方がいい

～いかにして両立しているか教えます～」

★第18回（H25.9）

講師：瀬戸谷 千晶 看護師（栄養サポートチーム専門療法士）

平田 三佳 看護師（医療リンパドレナージセラピスト）



H27.9 第22回  
二輪草セミナー

渡邊 香留 看護師（認定 I V R 看護師）

「知っていますか？ 輝くナース Part II」

★第19回（H26.10）

講師：水上 真由子 看護師（9階西病棟）

石川 美奈 看護師（救命救急センター）

井上 朋美 看護師（6階西病棟）

「中堅看護師が語る 心に残る看護エピソード」

★第20回（H27.2）

講師：川田 大輔 先生（救命救急センター）

山本 雅大 先生（病理学講座腫瘍病理分野）

「イクメンパパの日常」

★第21回（H27.7）

講師：本村 あゆ美 看護師（N I C U病棟）

遠藤 久枝 看護師（総合診療部外来）

九鬼 智子 副看護師長（10階東病棟）

「熟練看護師が語る 再発見!! 看護という仕事の魅力」

★第22回（H27.9）

講師：佐竹 典子先生（University of California, Davis小児科）

「Targeted Therapy for Childhood Cancers

-Bedside to Bench to Bedside-」

★第23回（H28.2）

講師：中森 理江 臨床検査技師（臨床検査・輸血部）

山本 香緒里 主任薬剤師（薬剤部）

尾上 恵子 副看護師長（8階西病棟）

働くママの「ワークライフバランス」



H28.2 第23回  
二輪草セミナー

## イブニングセミナー

★第1回（H20.10）二輪草センター開設1周年記念講演

- ・講師：武曾 恵理 先生（内閣府認証NPO法人「女性医師のキャリア形成、維持、向上をめざす会（略称ejnet）」理事 財団法人田附興風会 医学研究所北野病院 研究所副所長 腎臓内科部長 京都大学医学部 臨床教授）

「働きやすい病院認証へのチャレンジと成果

ーオールホスピタルでとりくむ男女共同参画プロジェクトー

- ・講師：檜垣 祐子 先生(東京女子医科大学附属女性生涯健康センター教授・副所長)

「臨床から学ぶストレス対処法ー望ましいワーク・ライフ・バランスへ向けて」

★第2回(H21.12) 病後児保育室「のんの」開設記念講演

- ・講師：マダム ケロコ 氏 (FMリベラーパーソナリティー)  
「ケロコさんちの体験談…子育てから介護まで…」

★第3回(H22.10) 「NPOイージェイネット」法人会員登録記念講演

- ・講師：内田 伸恵 先生 (島根大学医学部 放射線医学講座 がん放射線治療教育学教授 ワークライフバランス支援室長)

「働きやすく学びやすい大学を目指して

ー島根大学医学部ワークライフバランス支援室の取組ー」

★第4回(H25.8) 「働きやすい病院機能評価(ホスピレート)」認定記念講演

- ・講師：福田 真也 先生 (あつぎ心療クリニック・旭川医大5期生)  
「医療従事者のメンタルヘルス～子育てと復職支援を中心に」

★第5回(H26.5) 北海道男女平等参画「チャレンジ賞」受賞記念講演

- ・講師：生田 倫子 先生 (神奈川県立保健福祉大学専任講師)  
「職場ストレス対処にブリーフセラピーを活かす試み」

★第6回(H27.8) 「くるみん認定」取得記念

- ・講師：生田 倫子 先生 (神奈川県立保健福祉大学准教授)

「モンスターよ、どうぞいらっしゃい!!!

〓システミック〓に見立てて対応する術を学ぶ」



H27.8 イブニングセミナー

## 特別講演

★病児保育WG発足記念 特別講演 (H21.2)

- ・講師：橋本 聖子 先生 (外務副大臣・参議院議員)  
「アスリート・国会議員、そして母として」

## 合同入局説明会

### ★第1回～育児支援ワークショップ～（H20.6）

- ・講師：湯村 和子 教授（自治医科大学 勤務支援コーディネーター）  
「自治医科大学における子育て医師支援の現状」

### ★第2回～働きやすい病院をめざして～（H21.6）

- ・講師：渋谷 博美 先生（大阪医療センター 職員研修部副部長）  
「働きやすい病院にするために。大阪医療センターの取り組み」
- ・パネルディスカッション：羽田教授（第2内科）、原淵教授（耳鼻咽喉科）、飯塚教授（皮膚科）、長谷部教授（第1内科）
- ・学生発表：小林 瑠美子 さん（医学科5年）  
「こんな病院で働きたい～学生の視点から～」

### ★第3回～働きやすい病院をめざして2010～（H22.6）

- ・講師：瀧野 敏子 先生（内閣府認証NPO法人女性医師のキャリア形成・維持・向上をめざす会（略称ejnet）代表理事 ラ・コール本町クリニック院長）  
「すべての医療従事者にとって働きやすい病院とは」
- ・パネルディスカッション：古川教授（第2外科）、鎌田教授（脳神経外科）、岩崎教授（麻酔科蘇生科）、油野教授（放射線科）
- ・学生発表：渡部 真裕子 さん（医学科5年）  
「女医+（出産・育児・キャリアアップ）＝」

### ★第4回～イクメンプロジェクト23in旭医～（H23.7）

- ・講師：安藤 哲也 氏（NPO法人ファザーリング・ジャパン代表）  
「笑っている父親が社会を変える！～ファザーリングのすすめ～」
- ・パネルディスカッション：柿崎教授（腎泌尿器外科）、千石教授（産婦人科）、藤田教授（救急医学）
- ・学生発表：坂下 建人 さん（医学科5年）  
「イクメンからみた働きやすい職場環境」

### ★第5回～育児しながらキャリアアップ～（H24.6）

- ・講師：泉 美貴 先生（東京医科大学医学教育学講座教授）  
「母であっても一流の医師になれる！コツはたったの3つ」



H25.6 第6回 徳倉 康之 氏

- パネルディスカッション：東教授（小児科）、伊藤教授（整形外科）
- 学生発表：坂倉 明恵 さん、田木 総一 さん（医学科5年）  
「聞いてみた！学生目線のキャリアプラン 医学科5年 ver.」

#### ★第6回～イクメンプロジェクト25in旭医～（H25.6）

- 講師：徳倉 康之 氏（NPO法人ファザーリング・ジャパン事務局長）  
「ママはドクター、パパはイクメン」が最強カップル?!
- イクメンパネル討論：  
賀来 敦 先生（岡山家庭医療センター・H20旭川医大卒）  
山本 雅大 先生（病理学講座腫瘍病態分野学内講師）  
関 智行 さん（医学科6年）  
「女性医師との結婚ってどうなの？」

#### ★第7回～どうする臨床研修先？～（H26.7）

- 講師：鹿野 耕平 先生（循環・呼吸・神経病態分野脳神経内科）  
「3つの病院での卒後臨床研修」  
升田 晃生 先生（遠軽厚生病院 外科後期研修医）  
「礼文島×僕＝∞ ～初期臨床研修に求めたもの～」  
鈴木 和香子 先生（富良野協会病院 外科）  
「私の初期研修 旭川・北見・帯広」

#### ★第8回～どうする臨床研修先？～（H27.6）

- 講師：市川 晴之 先生（耳鼻咽喉科・頭頸部外科医員）  
「私の初期研修 学外出身者の立場から」  
高橋 奈七 先生（呼吸器・乳腺外科研修医）  
「研修先と専門科の選択について」  
福山 秀青 先生  
（札幌東徳洲会病院研修医 本学脳神経外科医局員 H27旭川医大卒）  
「私の初期研修 札幌東徳洲会病院」

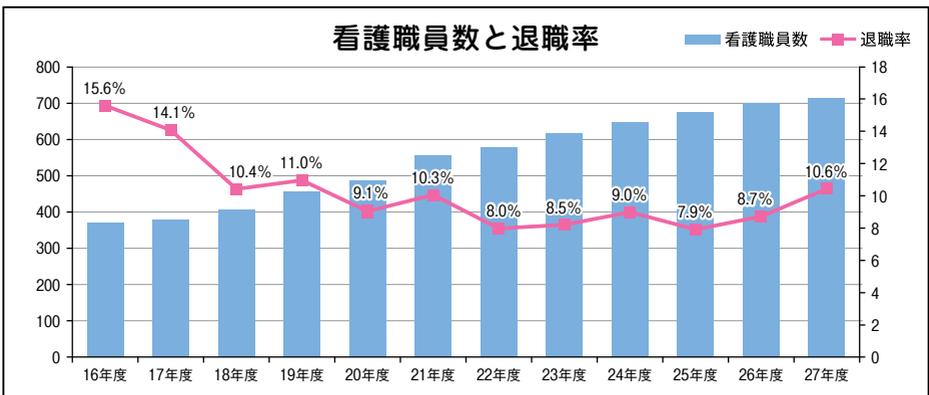
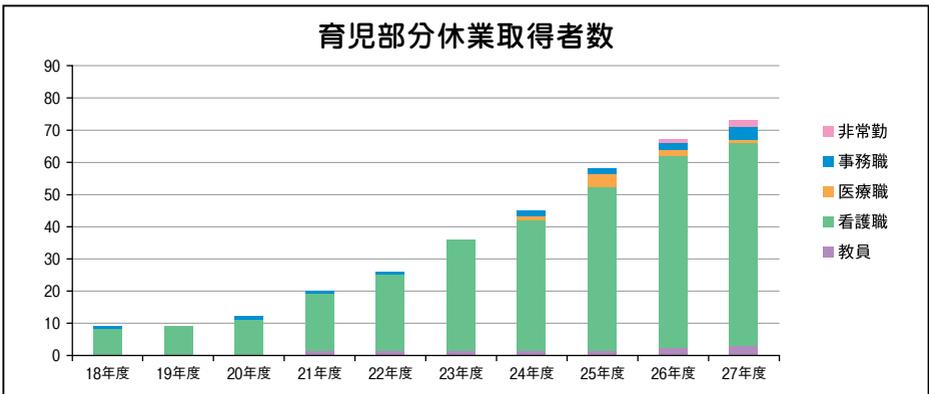
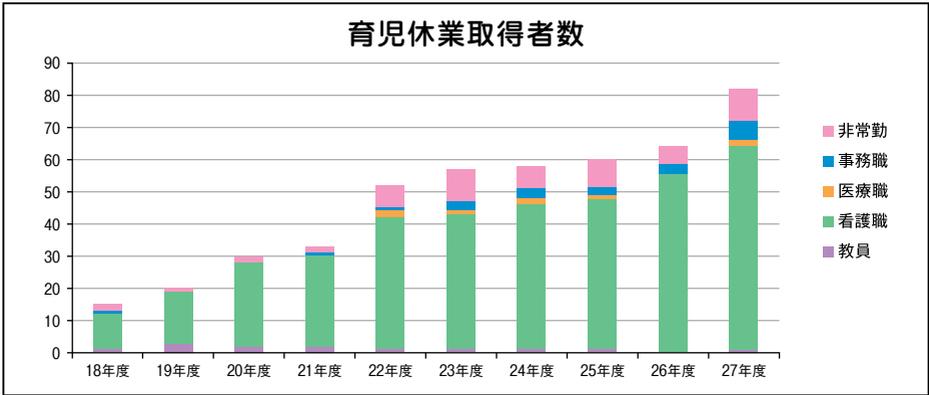


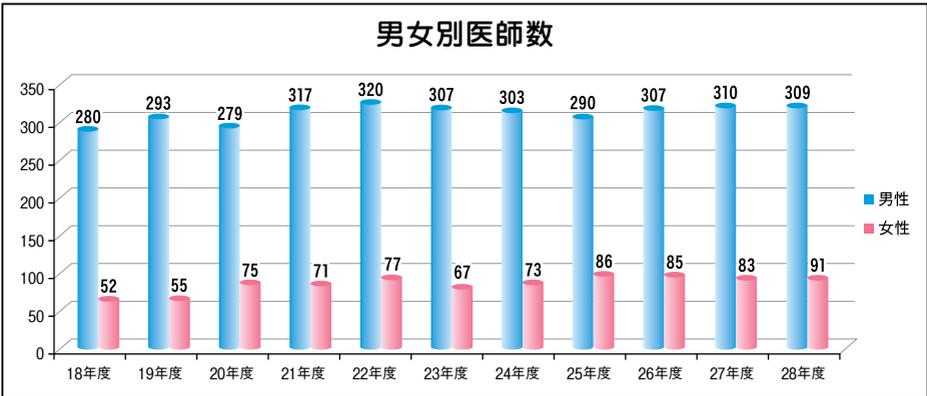
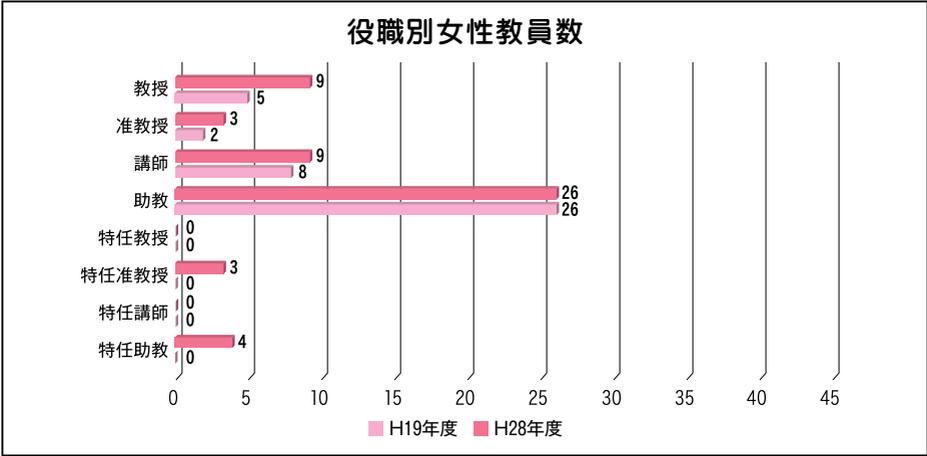
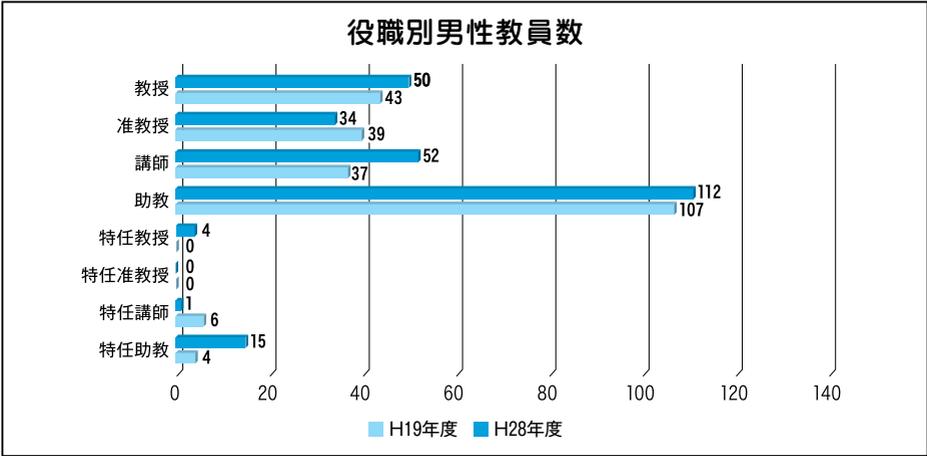
H27.6 第8回  
合同入局説明会



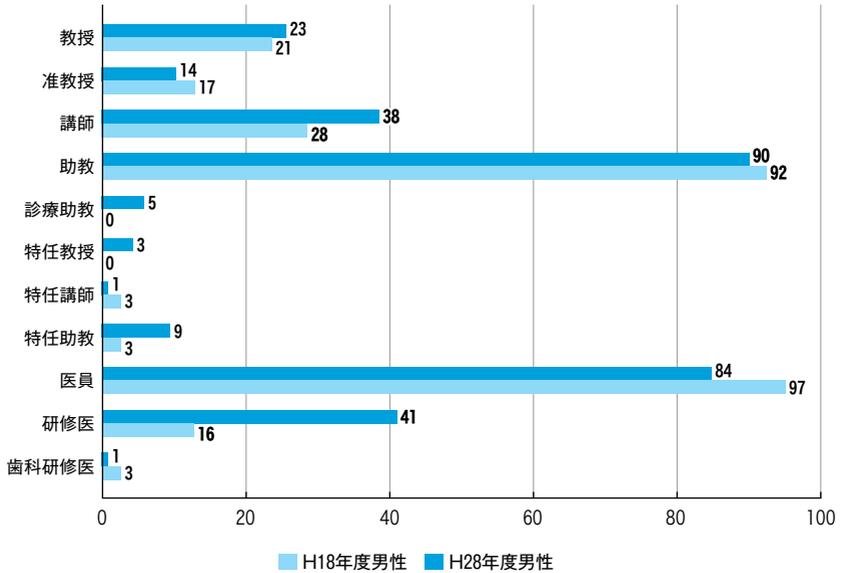
ポスター展示の様子

## 職員の動向（データ）

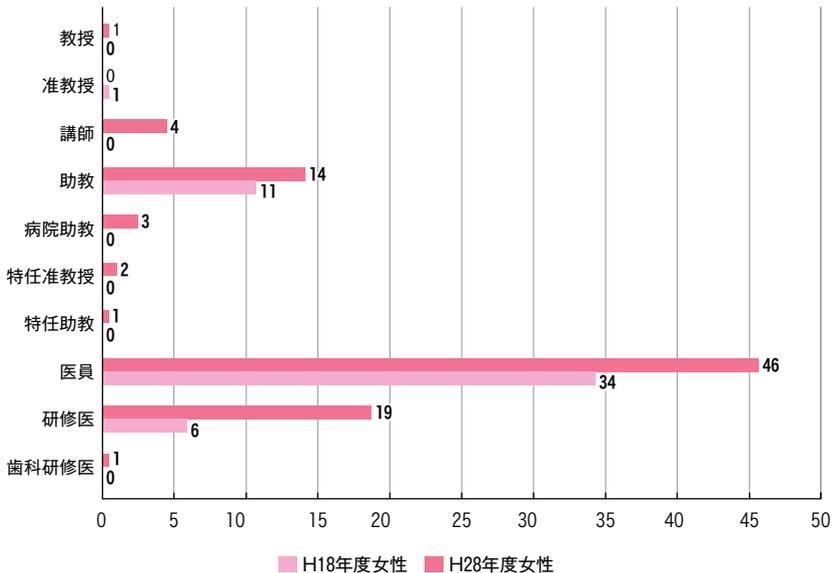




### 役職別男性医師数



### 役職別女性医師数



## 二輪草セントアトピックス

H25.12

### 北海道男女平等参画チャレンジ賞 「輝く北のチャレンジ支援賞」受賞

北海道では、平成16年度に、「北海道男女平等参画チャレンジ賞」を創設しました。この賞は、職場、地域、家庭その他の社会のあらゆる分野で、女性や男性がそれぞれの個性と能力を生かしてチャレンジし、活躍している個人、団体・グループ及びそのようなチャレンジを支援している団体・グループを顕彰し、チャレンジの身近なモデルを示すことによって、男女平等参画社会実現への気運を高めることを目的としています。平成25年度「輝く北のチャレンジ支援賞」に二輪草センターが選ばれました。



H27.12

### 旭川市少子化対策パネルディスカッションに パネラーとしてセンター長が出演

『2100年の旭川の姿』—人口減に地域社会はどのように向き合うべきか—

2015年12月16日、旭川市大雪クリスタルホールで旭川市が主催する、旭川市の少子化対策を考える討論会に出席し、意見交換をしてみました。地元企業の一つとして、旭川医科大学がこれまで展開してきた、働きやすく学びやすい環境づくりの工夫、地域卒学生の地元への定着の効果などを紹介させていただきました。討論の様子は旭川ケーブルテレビで放映されました。



## 北海道庁HP「北の女性☆元気・活躍・応援サイト」に掲載されました

### 大地にしっかりと根を張る野花のように共同参画の和を

2007年10月の開設以降、託児システムや研修制度などを構築し女性職員の復職支援を展開していた実績が北海道から認められました。

二輪草センターホームページで詳細をご覧ください。



二輪草プラン推進委員会名簿

山本 明 美	皮膚科学講座教授
原 口 眞紀子	看護部長
安孫子 亜津子	内科学講座病態代謝内科学分野講師
菅 野 恭 子	二輪草センター助教
河 地 範 子	総務担当副看護部長
堀 仁 子	皮膚科学講座講師
菊 地 美登里	看護職キャリア支援職場適応支援担当看護師
木ノ内 玲 子	医工連携総研講座特任准教授
赤 坂 和 美	臨床検査・輸血部副部長・講師
岸 部 幹	耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座講師（学内）
高 橋 弘 典	小児科学講座助教
山 本 香緒里	薬剤部主任
山 本 雅 大	病理学講座腫瘍病理分野講師
升 田 由美子	看護学講座教授
土 岐 重 利	総務部長
千 葉 正 勝	病院事務部長
近 藤 奈穂子	センター職員
松 下 美貴子	
前 野 しのぶ	
杉 本 愛 実	

二輪草センター（復職・子育て・介護支援センター）職員名簿

山本 明 美	二輪草センター長
安孫子 亜津子	二輪草副センター長
菅 野 恭 子	二輪草センター助教
堀 仁 子	復職・キャリア支援相談員
菊 地 美登里	復職・キャリア支援相談員
松 本 真 弓	バックアップナース
坂 口 信 子	バックアップナース
玉 菊 育 代	バックアップナース
近 藤 奈穂子	復職・子育て・支援コーディネーター、潜在人材登録管理担当
松 下 美貴子	復職・子育て・支援コーディネーター、子育て・介護支援員
前 野 しのぶ	病児・病後児保育室担当保育士
杉 本 愛 実	復職・子育て・支援コーディネーター、子育て・介護支援員

## 🌸 シンボル 〈二輪草〉



シンボルとして選んだ二輪草は春に可憐な白い花が1本の茎から2つ咲く多年草。しなやかに風にゆられながらも大地にしっかりと根をおろして広がっていきます。時代の変化に柔軟に対応しながら、温かい気持ちで医療人の育児と介護をサポートし、活躍できるようにする本取り組みの目的にマッチしています。花言葉は『友情・協力』

## 🌸 ロゴマーク 〈二輪草センター〉



北海道立高等技術専門学院 高橋 真琴さんの作品

【コンセプト】～愛情いっぱい～

出産・育児・介護など、女性のための支援センターということから、地域が丸となって医師や看護師をサポートし、たくさんの愛情で支えてあげよう、ということから～愛情いっぱい～というテーマで制作しました。

## 🌸 ロゴマーク 〈のんのロゴ〉

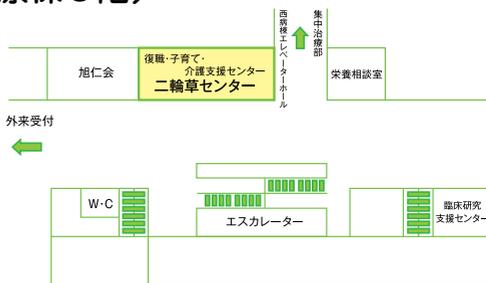


北海道立高等技術専門学院 關村 香奈さんの作品

【コンセプト】～愛情によって支えられている姿～

花を羊の体とし、二頭の羊が寄り添う姿をデザイン。子どもの羊が大きな羊（両親・看護師さん・保育士さん）の愛情によって支えられている姿を、全体的に優しい色彩を使用し「優しい気持ち」を表しています。

## 🌸 二輪草センター（外来診療棟3階）



お問い合わせ

旭川医科大学 二輪草センター（復職・子育て・介護支援センター）

〒078-8510 旭川市緑が丘東2条1丁目1番1号

**TEL(0166)69-3240 / FAX(0166)69-3249**

E-mail:nirinsou@asahikawa-med.ac.jp

HP <http://www.asahikawa-med.ac.jp/hospital/nirinsou/>



Asahikawa  
Medical University  
Nirinsou Center