

活動報告

出産・育休・復職の体験者に聞いてみました

帝京大学医学部附属溝口病院 高橋七湖さん

 会員ライフサポート部
 活動報告 第36報
 職場環境を考える

今回は、会員ライフサポート部で独身時代から活躍していただいていた、高橋七湖さんに出産・育休後の復職を経験して感じていることなどを聞いてみました。まだ、結婚されていない将来のパパ・ママはもちろんのこと、すでに子育て一段落の方にも新鮮な最新情報を聞くことができました。是非、読んでみてください。

Q1. 産休からこれまでの時間経過を教えてください。

- A1. 平成22年12月17日～ 産前休暇（6週）
 平成23年1月19日 出産（逆子のため帝王切開）
 ～3月15日 産後休暇（8週）
 3月16日～ 育児休暇
 10月～ 東京都へ引っ越し、
 認証保育園入所、仕事復帰
 11月～5月 夫の単身赴任（UAE）
 平成24年4月2日～ 認可保育園入所

Q2. 職場復帰のタイミングは？

- A2. 夜中の授乳が減り、体力的にも回復した生後6か月過ぎた頃から毎日子供と二人っきりで誰とも会話しない生活に、体質的に？苦痛（もちろんわが子はかわいいのですが…）になっていました。早く仕事復帰したかったのですが、育休中に新居を建てることになり、神奈川県から東京都に移ることもあって、都民でない東京都の認可・認証保育園の申し込みができず、復帰のタイミングは新居完成後となりました。

Q3. 保育園に入れるのが大変と聞きますが、どうでしたか？

- A3. 新しい居住地ではそれまで少子化であったのか、保育園が非常に少なく（最寄駅には認可1か所・認証1か所・無認可0か所）、ある意味激戦区になっていました。認可は厳しそうだったので、認証に待機人数（空き次第、入所月順なので）をひたすら確認し、11月に完成予定であった新居を外構未完成のままの10月に引っ越し（11月には待機児童がいたため）、住民票を手に入れた足で保育園の申し込みをしました。結局、認可保育園は不承諾で、生後8か月で認証保育園に入所することになりました。

Q4. 仕事との両立は大変ですよね。実際はどんな生活なのでしょうか？

- A4. 認証保育園は慣らし保育もなく、少人数制なのでとても手厚く、お迎え電話も38.5℃以上だったので、ほとんど休むことなく通園できました。また、0歳児でも18時以降も預かってくれたり（認可の延長保育は1歳児～）、就労時間外（リフレッシュ・買い物など）でも預かってくれるので、私自身の両立生活も慣れやすかった気がします。ただ、値段は基本保育料に0歳児保育料+早朝料金+土曜保育料なので、それなりにかかりました…

11月からは夫が単身赴任になり、はじめは不安だったのですが、実務的には平日は息子と二人の生活なので、大人の夕飯がいらぬ分楽だった気がします。夫の両親の協力も得やすかったかな！？ただし、休日は買い出しや溜まった家事や息子の世話を全て一人でやらないといけないのと、会話のない二人っきりの休日に憂鬱になることもありました。引っ越して実家が近くなったので、週末は良く遊びに行くようにしました。そして、夫の単身赴任ポイント（保育園入所の優先順位はポイント制）が効いたのか、4月には認可保育園への転所が決まりました。認証と比較して、用意するものやお支度の時間が増えたのですが、息子は友達も増えて広い園庭で遊べるので、体調を崩すことなくスムーズに転所できました。認可保育園の保育料は基本料金+延長料金（18：00以降）で認証保育園のほぼ半額になりました。

認可保育園の保育料・乳幼児医療費制度は市区町村で異なり、同じ収入で前居住地と比較すると保育料は約2万円も安く、乳幼児医療制度は0歳児のみだったのが小6まで利用できるようになりました。また、給食制度が小学校までだったのが中学校までになったので、この先の弁当の不安が減りました。子育て環境は地域によって異なるので、思い切って引っ越して環境を変えるのもいいのかもしれないね。

Q5. 職場での業務で工夫していることや配慮してもらっていることはありますか？

- A5. 私の場合は環境に恵まれていて、病院のリハスタッフ



もママさんが多いので理解はありますし、息子が熱出した時は夫の両親が協力的ですし、復帰してから早退は2,3回ありましたが、急に休むことは今のところ一度もなく仕事できています。カンファでは一番最初に報告させてもらって途中で帰らせてもらったり、0歳児の時は育児時間を使って具合が悪い日は1時間早く帰らせてもらったりもしました。カルテなどの書類は平日に時間がない場合は土曜日が午前勤務なので午後にとまとめて作成したりしています。

学会・研修会への参加や学生・後輩指導や自分の勉強・研究などは、全く手につけていない状態で、業務上は少しでも迷惑をかけたくない分、優先順位をつけすぎて後回しにしがちなのが自分に対して苛立つことがあります。今後は自由な時間を有効活用できるように工夫していきたいと考えています。

Q6. 両立して良かった点は何ですか？

A6. 仕事復帰は私の希望であったので、家事や育児に自信がない分、両立は私自身にとってはメリハリがついてよかったと思うのですが、息子にとってどうなのかなと考えることはあります。幸い、体調も崩さず、ごはんも良く食べて、泣かずに保育園に通ってくれているので、親孝行な息子に感謝しています。

私自身、仕事も育児も十分にできているとは全然思いませんが、仕事復帰してどちらも前より大切に感じますし、新しい環境が増えたことで、考えることや学ぶことが多く、接する人間関係も広まったように感じています。日々の生活は慌しくイライラすることもあるのですが、両立させてもらっているこの環境に感謝しなきゃな…と、今思い出しながら反省しています(苦笑)。

Q7. 会員ライフサポート部の活動から離れて、実際に子育てとの両立をしてみて、改めて取り組むべきことなどありますか？ 当時と考えがかわったりしたことはありますか？

A7. 私にとって会員ライフサポート部の活動はとても役に立ちました。全く無知の状態に参加させてもらったのですが、活動や講習会などでいろんな方の話や情報が聞けて、両立生活の心の準備ができた気がします。もちろん、想像以上に自分の時間は減りますし、毎日時間に追われている感じはするのですが、独身時代は気にもしなかった情報(制度や保育園や職場環境など)を前もって知れたことで不安が減りますし、何よりママ達の生の声が聞けるのは心強いですね。

■ お話を聞いてみて ■

単身赴任は大変なだけかと思っていたら、意外なメリットがあったのですね。保育園は、種類や制度が難しそうです。地域差や保育料など、経験者じゃないとわからない点が多いですね。いざ出産！つという前から、まず保育所のこと調べなきゃですね！ いざという前から少しでもお役に立てるような情報を、会員ライフサポート部から少しでも発信し続けたいと思います。

この記事に目を止めてくださった皆さん！ 皆様からの体験談、未体験ゆえの不安、会員ライフサポート部への提案、ご意見など、皆さんからの声も募集しています。当部のメールアドレスまでお気軽に送ってください。お待ちしております。

(会員ライフサポート部 寺尾詩子)

☞会員ライフサポート部メールアドレス

lifesupport@pt-kanagawa.or.jp

■ 研修会のお知らせ ■

◇復職支援実務研修(平成24年度中)

離職中の方を対象に5日間の実務研修を行っています。

【研修施設】

- 急性期 聖マリアンナ医科大学病院
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院
- 回復期 南大和病院
- 生活期 足柄りハビリテーションサービス
訪問看護りハビリテーションネットワーク
介護老人保健施設 つくしの里
介護老人保健施設 アゼリア

※研修施設は追加される可能性がありますので、
県士会ホームページでご確認ください。

【期 日】

平成24年7月1日～平成25年2月28日の1日5時間×5日間

【受講費】5000円 【募集定員】各施設2名

【申込締め切り】平成24年12月25日

■ 会員ライフサポート部部員募集 ■

一緒に活動して下さる方大募集。年数回、神奈川県理学療法士会事務所で集まって活動しています。また、会議には参加できないけれど、ご意見、ご要望がある、メールを通して活動に参加したいという方(メールサポートメンバー)も随時募集しています。lifesupport@pt-kanagawa.or.jpまでメール下さい。