

活動報告

県央ブロック・ライフサポート部合同研修会 ～妊娠中のからだの変化～

ライフサポート部 清川 恵子

会員ライフサポート部
活動報告 第65報
職場環境を考える

今回は「第60報」で紹介したレポートに続き、ブロック単位での交流の場・ネットワークの促進となることを目指した研修会を開催いたしました。第60報では、育休中の女性PTたちが立ち上げたグループと鎌倉ブロックがコラボして行われた産前・産後ケアセミナーについて紹介いたしました。この取り組みから、身近で働く方々と直接交流し就業継続の悩みが相談し合える場があることで、長く働きやすく、また復職しやすい環境づくりに繋がるのではないかとという可能性が感じられました。そこで、この度は県央ブロックの方々にご協力をいただき、開催された様子をご紹介します。

■開催日：平成30年6月24日（日）

■テーマ：「医療職だからこそ知っておきたい！

妊娠中のからだの変化」

講師 よしかた産婦人科 山崎愛美先生

■目的と参加者

産休・育休中の人たちも集まりやすい内容とすることで、ブロック内の人たちと交流するきっかけをつくり、妊娠、産後の心身の変化について知り、お互いを思って対応できる人が増え、就業継続の環境づくりへの一歩とつながることを目的としました。

参加者は女性26名、男性9名の計35名、年代は20代17名、30代15名、40代3名、経験年数は5～9年目が最も多く17名、勤務形態は常勤が32名、自宅会員が3名、お子さんについては、いるが12名、いないが23名でした。具体的には、子育て中の女性や妊娠中の女性、その女性たちをサポートしたい、またこれから出産・妊娠を経験するかも知れない未婚の女性、パパや管理職である男性、また会員以外の参加も可能だったため看護師1名の参加もありました。

■第1部：講演

「妊娠中のからだの変化」として産婦人科医院でPTとして働く山崎先生にお話をいただきました。先生も出産・育児の経験を持っているため、PT目線での詳しい内容は大変興味深いものでした。妊娠中の呼吸器・循環器の変化に始まり、妊娠初・中・後期に至るたくさんの生理的变化、さらに妊娠うつなどのメンタルヘルスについても教えていただきました。またそのような心身の変化の中、妊娠中の働き方とトラブルとして「立ったまま仕事をするのが多かった」の項目に早産や流産が多いことを知らされました。講

演の後半は、それぞれPTだからこそ知っておきたい！妊娠による運動器の変化についてでした。その中で妊婦の負荷を体験してみようと妊娠36週、体重増加13kgを仮定し、体幹22.3°前屈してお腹に風船を入れ込んで、全員で会場内を歩きました。妊娠による不良姿勢は腰痛だけでなく靭帯への負荷による関連痛、恥骨結合の痛み、さらには臓器脱に至ることがあるとのことでした。知らなかったことを自ら反省しつつ、PTの教育過程に取り組む必要があるのではと個人的には考えさせられました。



妊婦体験の様子

■第2部：交流会

「安全に仕事するために必要なこと、問題になっていること、知りたいこと」について山崎先生にも加わっていただき、グループワークとディスカッションを行いました。以下はグループごとに発表された内容の一部です。

- ・ベッドサイドで座ってROMエクササイズするとお腹に圧がかかって大変だった。
- ・軽症者の担当だと屋外歩行が長くなって大変だった。
- ・上司と距離があって相談しづらい。
- ・切迫流産で入院、休むことをよく思わない人もいた。

- ・妻のつわりがひどくてそこで大変さが分かった。
 - ・線引きが難しい。どこまでできて何ができないのか。
- ディスカッションでは「お互い知識が必要」「妊婦側は状況を伝える」「コミュニケーションが一番大事」「話しやすい環境づくりが必要」という結論が共有されました。



交流会の様子

■アンケート結果 ～自由記載を中心に～

Q 研修会の内容は役に立ちそうですか

非常に役立つ or 役立つ…35名 / 35名中

Q 研修会への意見

- ・嫁に対する対応や今後後輩や同僚が妊娠した際の対応を考えるきっかけになりました。
- ・今後、子供がほしいと思っているのでとても役に立ちそうな知識を教えていただきためになりました。友人や同僚にも指導できたら良いと思います。
- ・職場によって妊婦の配慮の仕方（考え方）に疑問に思う所があったので、今日の話、妊婦の変化を伝えて新たな案を提示できたらと思いました。

Q 交流会は有意義でしたか

非常に有意義 or 有意義…34名 / 35名中

Q 交流会への意見

- ・妊娠を経験された方の話を聞くことができ、今後の対応等考える機会になり、とても参考になりました。
 - ・他施設の方と話しましたが、どれも同じようなことで悩んでいるのだなと思いました。それを知ることができただけでもとても有意義でした。
- Q 今回の企画に対しての意見
- ・今後、スタッフの妊娠となったときにできるサポートと本人の求めるサポートに違いが生じると考えています。ピアカウンセリング的に妊娠を経験している方が悩みに答えていただける場があるとスタッフ本人も気持ちが楽になるのではないかと思います。
 - ・山崎先生の講演をいろんなところでやっていただきたいです。
 - ・普段から公に話すことができない話題になりがちなので、士会としてこのような機会が増えると良いと思います。

■最後に

今回の参加者は35名中、県央ブロック所属の方が19名、それ以外が14名、所属なしが2名でした。半数以上がブロック内のPTということで、自分の働いている地域での交流が就業継続におけるの安心材料になり得ることが感じられました。

やはり正しい知識とお互い様と思い合える関係性の構築が健全な職場環境づくりには必要なのだと思います。全てのブロックごとでの開催を模索していき、当たり前の知識となっていくことを願います。

有限会社 木村義肢工作研究所

みなさまのご要望に真摯に向き合い、
生活を手助けするものづくりを提供して参ります。

〒247-0006

横浜市栄区笠間 3-40-5

TEL 045-892-5424 FAX 045-892-5424

www.kimuar-gishi.co.jp