

研修会報告

妊娠中のからだの変化を知って、妊娠しても安心して働ける職場について考えよう！

ライフサポート部
活動報告
職場環境を考える

第85報

恒例となりました『妊娠中の～』の研修＆交流会、今年は9月8日にWomen'sBodyLaboの杉山さおり先生を講師にお迎えし開催しました。参加者の中には、子育てが落ち着きつつあるママPTさんで、「今度は自分が若い世代のサポートをしたい」という方が思いのほか多くいらっしゃいました。グループワークでも具体的に組み立てることについて話し合うことができ、有意義な時間となりました。

スタッフとしてここ数年続けて参加していますが、少しずつ参加者の方の層が変わってきている気がします。数年前は、妊娠出産を経験された女性の割合が多く、ご自身の時には大変な思いをしたため少しずつ変えていきたい…というご意見が中心でしたが、今年は経産婦さんはもちろん、管理職や新人さんなど様々な方が参加されていた印象でした。出ていたご意見も、「良い結果につながるかはわからないけれど、こういう取り組みをしています」とか、「こういう方向性に行きたいが何から始めたら良いか？」など、取り組み始めている・取り組もうとしているといったものが多かったです。皆さまがそれぞれの立場でそれぞれ模索されていることが伝わってきました。ほんの少しずつではありますが、良い方向に向かっていくことが実感でき、私たちもその追い風となるよう活動していきたいと改めて思いました。



◎グループワークでの話題を一部共有します！

■職場への妊娠の報告は早いほうがいい。でもいつ報告するかは悩んだという人は多いのはなぜ？

妊娠したことは早めに職場に報告することは、妊娠初期の身体を守ること、長期的な働き方を慎重に検討するためには重要です。とはいえ・・・、

- 妊娠初期の大変さを知らなかった（妊婦さん本人、上司、同僚ともに）
- 上司が男性で言いにくい。理解してもらえるか、配慮してもらえるかが心配。
- 男性上司側も、ハラスメント問題もあり詳しく聞く、何度も声かけするということはしにくいということもある。
- 流産する可能性のある時期から、特別配慮されてしまうのがつらい。
- 2人目の時は、上司になんて思われるだろうと思い、言いだしにくかった。

○どんな対策をしますか？

◎上長と相談して、「相談窓口」を作り、直接上長に言いにくいことも相談しやすい環境を作るようにした。

◎出産経験者が集まって勉強会を企画している。

配慮点はその根拠もセットで周知できるようにしていきたい。

活動報告Ⅲ ライフサポート部

A:「お腹が張る」とは、妊婦さん自身の感覚を指すとのことで、子宮緊縛感とも言われ、子宮筋が収縮した状態を指します。張りの程度について、助産師さんの中には、「柔らかい状態は、頬の硬さ、少し張っている状態は鼻先の硬さ、張りが強い状態はおでこの硬さ」と表現される方もいらっしゃるようです。体験談としては、張るとお腹がキューッと硬くなる感じ（子宮が収縮する感じ）が自分でわかります。お腹が張った時には、張りが長く続かない方が良いので、出来るだけ深い呼吸をしてリラックスしてみたり、可能であれば横になって休んで、一度張りを治めると良いでしょう。強い張りが続く場合には、産婦人科医に相談した方が良いでしょう。



母健連絡カード↑

「お腹が張る」以外にも、妊娠中に注意すべき症状と対処方法の例については、「母子健康管理指導事項連絡カード」（QRコードから確認できます）が参考になりそうです。連絡カードに記載してある症状がある場合には、受診して医師に相談することが大切です。妊婦さん自身も、管理職含めた職場の皆さんも、この内容を知っていれば、受診の必要性を理解出来、その後の対処方法を周知することもできると思います。是非、一度内容を確認し、職場でも活用して頂ければと思います。

研修会 & 交流会のお知らせ

- ・テーマ：『パパ育休』を考えよう！
- ・内 容：第1部 講演
(パパの育休、働き方に関する制度利用や心構え、問題点など)
第2部 シンポジウム (PT の体験談を聞いてみる)
第3部 グループワーク (みんなで育休について話そう！)
- ・日 時：令和7年2月2日(日) 13:00～15:30
- ・申込み方法：マイページから(セミナー番号：(神奈川県士会) 135660、
(他県士会) 135668)
- ・参加費：神奈川県士会会員は無料 (他県士会会員は 1,000 円)

