

9月28日開催・研修会報告 「妊娠中の身体の変化を知ろう」 ～職場全体で理解し、支え合うために～

ライフサポート部
活動報告 第89報
職場環境を考える

開催の目的

みなさん妊娠による身体の変化はどのくらい知っていますか？

身体の変化はもちろん実は心の変化も大きいんです。

今回の研修会は「妊娠中の心身の変化を知る」ことをテーマに開催しました。妊娠による身体的・心理的变化を理解し、共通認識を持つことで、“妊娠しても働き続けられる職場づくり”を考えるきっかけとすることを目的としました。

講義内容

講師からは、妊娠期に起こるホルモンや姿勢・運動器の変化、腰痛や恥骨痛、尿漏れなどのマイナートラブル、さらにはメンタルヘルスの重要性まで、幅広い内容が紹介されました。特に、リラキシンによる関節弛緩や腹直筋離開（DRA）といった理学療法士として知っておくべき生理学的変化は、参加者の関心を集めました。

グループワーク「各施設の取り組み」

後半は、各施設の取り組みや現場での工夫について意見交換を行いました。テーマは「妊婦の働き方」「職場の配慮」「男性育休」など。

● 妊婦スタッフへの配慮と働き方

- ・妊娠中のマイナートラブル（腰痛・尿漏れ・疲労感など）に対するフォロー体制が十分でない職場もある。人員が多い職場では、負担を分担したり、屋外歩行などの介助を他スタッフがフォローできる。一方、少人数の施設では業務調整が難しく、妊婦本人に負担が偏ることも。
- ・リフトなどの福祉機器が整っている職場では身体負担が少ない。
- ・妊娠中は「デスクワーク中心」や「軽作業中心」への配置転換が有効だが、「臨床から離れる寂しさ」「申し訳なさ」を感じるという声も。
- ・ベッドサイドでのリハは想像以上に体力を要し、体調に応じた柔軟な勤務調整が求められる。「横になれるスペースがあるだけでも助かる」との意見もあり、環境面での配慮の重要性が共有された。
- ・妊娠中の職員から「こうしてほしい」という意見は出にくいいため、周囲の観察力と日常的なコミュニケーションが鍵になる。

● 男性の育休と職場環境

- ・男性育休の取得率は上がっており、2～3か月の取得が一般的になってきたという声も。
- ・「休みやすさ」「有休の取りやすさ」「融通の利く勤務体制」が働きやすさに直結する。一方で、職場を離れることへの不安や、業務負担の増加を感じるケースもあり、男女問わず「相互に話し合って最善を探ること」が重要とされた。
- ・面談や相談の機会を設けること、先輩ママ・パパ職員がいる職場では安心感があるとの意見もあった。

活動報告Ⅲ ライフサポート部

● 印象的な声

「気を遣ってもらえるのはありがたいが、申し訳なさもある」

「妊婦本人の体調に合わせて柔軟にフォローできる仕組みが理想」

「休みを Google フォームで申請できるようになってストレスが減った」

「コミュニケーションを取りながら、本人が一番安心して働ける形を一緒に探ることが大切」

おわりに

妊娠・出産を経験するスタッフを支えるには、個人の理解だけでなく、**職場全体の協力体制と共通認識**が不可欠です。今回の研修会は、身体・心理・制度の三方向から妊娠期を捉え、「支え合いながら働ける職場」づくりを考える貴重な機会となりました。

ライフサポート部では、今後も“誰もが安心して働ける環境づくり”をテーマに活動を続けていきます。

今後の活動予定

① 「妊娠中のからだの変化を知って、働きやすい職場について考える」研修会は毎年開催

多くの方に関心を持っていただきたい内容として、毎年開催する予定です。詳細が決まりましたら、県土会のHP、LINE、ライフサポート部のXなどでお知らせします。

② 2月1日県学会にライフサポート部はブース出展します！

神奈川県理学療法士学会では、パパ育休に関する情報を中心に、動画放映、意見交換などできればと思っています。出産、育児と就業の両立はどの立場の人も他人事ではありません。ちょっとした関心を持ってくれる人を増やしたいです！関心ある方はもちろんのこと、関係ないんだよねと思う方も通りすがっていただければ嬉しいです。アンケート回答者には粗品プレゼント

③ HP・Xにて情報発信中

これまでのニュース記事、調査報告、関連情報はホームページに掲載しています。少しでもこれらの情報が知らない人にも目にとまるようXも投稿しています。フォローお願いします。



X アカウント↑

株式会社エヌ・エフ・エーは
保険を通じて暮らしやビジネスを

サポートします



NFA

株式会社 エヌ・エフ・エー

保険のトータルプランナー

〒110-0015
東京都台東区東上野1丁目6-2 荒井ビル2階
TEL.03-5818-0711(代表) FAX.03-5818-0710
<https://www.nfa-ins.co.jp>