ワークライフバランスに関するアンケート集計報告

◎田中　伊都子[1)]
独立行政法人国立病院機構　大牟田病院[1)]

【はじめに】

ワークライフバランスとは、「働くすべての方々が、『仕事』と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった『仕事以外の生活』との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方」のことである。

日臨技では10年後に会員の80％が女性になると予測されている。その女性技師が結婚・出産を経て子育てをしながら仕事を継続することは大きな課題であり、一緒に仕事をする周りの技師や管理職にとっても同様である。また、育児参加している男性や介護をしている方にとっても仕事と生活を両立することは課題だと思われる。

これからの検査技師が仕事と家庭をより良い状態で両立できるヒントを見つけるべく、まずは臨床検査技師のワークライフバランスの現状・問題点を調査することが必要であると考え、アンケート調査を行うこととした。

【方法】

アンケート対象：日臨技九州支部会員

アンケート方法：Google フォームを使用

アンケート質問数：16問

アンケート回答　URL:https://forms.gle/4cD89iSczoU21rcN6

【結果】

学会にて報告予定

仕事のスキルアップにつながる！？
心と身体を整えるクライミング生活

◎江 島　遥[1)]
独立行政法人国立病院機構　熊本医療センター[1)]

【はじめに】

仕事と生活の調和「ワーク・ライフ・バランス」の実現は、やりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方を選択・実現することである。私自身の仕事と趣味の調和について話をする。

【認定取得まで】

１年目から微生物担当として配属され、現在も微生物担当として業務を行っている。微生物認定技師の受験条件として、５年の勤務と学会発表３回、論文投稿１編がある。そのため１年目から目標計画をたて、最短の６年目の受験を目指した。しかし、論文投稿に時間を要し、受験は７年目になってしまったが、無事、認定を取得することができた。

【趣味について】

勤務地として地元とは少し離れた長崎に配属され、８年を過ごした。運動が好きで学生時代はソフトボール、ハンドボール、ビーチラグビーなどチームスポーツを中心に活動してきた。しかし、チームの当てのない長崎の地で、一人で、いつでも体を動かせる機会はないかと調べたところ、家の近くにボルダリングジムがあることを知り通うこととなった。ボルダリングジムを通し、新たなコミュニティ、経験をすることができ、充実した時間を過ごしている。自然の岩を登る「外岩」は自然の中にいるだけでも心癒されるがその中で楽しく岩登りをするのは最高である。天気が良い土日は外岩に行き心をリフレッシュさせている。

【両立】

クライミング生活をしながら、認定の勉強をしていた時期を中心に話をする。土日は外岩に行きたい。そのため平日の仕事が終わってから勉強を行っていた。また外岩で登れるように日常的に身体を動かしたい。

そのため平日もボルダリングジムで登っていた。やりたいことをやりきる１日毎のスケジュールをたて、取り組んだ。その結果勉強ははかどり、楽しく登ることができ、試験の結果も良好であった。

【まとめ】

仕事も趣味も目標を持ち計画を立て取り組めば、課題をクリアすることができ、達成感も生まれ仕事も趣味も意欲がでてくる。この相乗効果により私は現在も仕事も趣味も全力で取り組めている。

どうにか こうにか しぃきるしこ　『仕事と子育て』

◎河村　綾乃[1)]
独立行政法人国立病院機構　大牟田病院[1)]

初めましての方もお久しぶりの方も、こんにちは。国立病院機構大牟田病院の河村です。今回、子育て中のママさん検査技師としてお話する機会を頂きました。

子育ては人それぞれ、子供の人数や年齢、配偶者の状況や家族のサポート体制、住環境、通勤時間や仕事内容、教育環境、いろいろなパターンがあって、子供の性格だって一人ひとり違うから、みんな同じようにいかないのは当然のこと。そんな『子育て＋仕事のこと』を語れるほど立派なことは私にはありません。両立なんて出来てない、思い通りにいかない事の方が多い…そんな私の経験や気持ちをお話することで、「それわかる！」とか「なにそれ！」とか「それでいいの？」とか、少しでも何か感じて頂けるなら、なんなら笑って頂けるなら幸いと思いお引き受けしました。

ということで、少しだけ自己紹介です。私の年齢は…秘密です。子供は４人います。上から高校１年生女子、中学２年生男子、小学６年生男子、幼稚園年中の女子です。今年は高校生～幼稚園児まで一通りそろっています。もちろん４人とも私が産みました。産休・育休も４回取らせていただきました。思い返せば妊娠してから産休に入るまでも、４回それぞれでした。国立病院機構は転勤があるので、それぞれの妊娠時でメンバーが違ったり、職場が違ったり、転勤はなくてもローテーションで仕事内容が違ったり、上の子供に手がかかったり…。育休復帰後は、子供が病気して仕事に行けず申し訳なさで押しつぶされそうになったり（パパさんママさん、ご経験おありでしょ）、子供が行方不明になったり、子供が怪我して入院したり。日常でも、ご飯作るのが面倒くさかったり、洗濯機が壊れたり、子供が反抗期だったり、ジャニーズに子守りさせたり。

当日は、きっとほんの一部分しかお話できないと思いますが、私の姿を知っていただいて（割と覚えやすいらしい）、自分で言うのも何ですが、気さくで優しいおねえさん（×おばさん）なので、後で気軽に話かけて、なんでもきいていただければ良いかなと思っています。

チーム育児に感謝

◎岡本　真里子[1)]
医療法人輝栄会　福岡輝栄会病院[1)]

現代の子育て家庭では、核家族化や地域コミュニティにおける人間関係の希薄化により、かつてのように家庭内で祖父母や兄弟などに子どもの面倒を見てもらったり、隣近所に子育ての相互支援を期待することが困難になっています。そのため家庭の中で「子育ての孤立化」が進むとともに「子育ての負担感」が増しているように思えます。

最近では、子育てを祖父母など身近な家族の援助だけに期待するのではなく、子育て支援サービスや便利なツールを利用して周囲の人にも頼りつつ、「チーム」として楽しみながら取り組むことが社会的にも望まれています。

私は、地域の方の助けを借りたり子育て支援サービスなどを利用し、仕事を続けながら３人の子供を育てました。多くの人に関わってもらうことによって、我が子を可愛いと思いながら楽しく子育てすることができたと思います。また子育てしながら自分のやりたい事にもチャレンジすることが出来ました。

そのような私の経験をシンポジウムではお話ししたいと思います。少しでも働きながら子育てをする後輩の技師の皆さんの参考になれば幸いです。

大学病院における人財育成

◎堀田　多恵子[1)]
国立大学法人九州大学病院[1)]

どの医療機関でも同様だろうが、大学病院検査部においてスタッフは最も重要であり、スタッフ一人一人が力量を伸ばして、『人財』となることに手を尽くし、奨励（エンカレッジ）している。入職から30～40年の長い技師のライフサイクルを俯瞰して、働き続けるためのハード（雇用・職場環境の整備）とソフト（スキルアップ、キャリアアップ）を最適化する事が管理する者の役割と考える。

具体的には、入職後１年は４つの分野をローテーションして、広範囲な臨床検査を網羅的に実務経験し、同時に他の職種とともに社会人基礎研修を行う。30～40年と長い技師ライフサイクルとはいえ、１年１年の積み上げであるので、その後も適切な年間目標設定と丁寧な評価を繰り返し、確実にスキルアップ、キャリアアップすることを推奨する。また、近視的に木（検査）ばかりを見て森（医療全体）を見ないに陥らないように、医療人基礎力を高めるような研修が自前でできることも大規模病院の利点である。これらと並行して、教育や研究についての成果も求め、評価する。

とはいえ、私を含め75％が女性である職場にはリスクもある。リスクは正確に理解し対処すれば機会（チャンス）になる。短期的なリスクは検査部全体で共通業務を持つことで分散できる。これはコロナ禍において特に有効に作用した。長期的なリスクは、ワーク・ライフ・シナジーの認識を検査部全体で持つことで新たなキャリアアップモデルとなり得ると考える。

2019年に発生したCOVID-19、SARS-CoV-2によるパンデミックの影響が継続する中、九大病院は感染初期からPCR 検査等を自施設で行ってきた。これらの迅速でフレキシブルな対応は、日頃の検査・教育・研究の三位一体を実践していた成果の一つに他ならない。今も拡大した業務に大なり小なりに参画してくれている検査部スタッフ全員を誇りに思う。

リタイア後の10年間の活動・・・そして介護など

◎髙木　洋子

【はじめに】

早期退職して10年。報酬を得ることの出来る一定の仕事にはつかず、現役時代の活動をそのまま継続しながら、自由な時間を過ごしてきた。健康にはめぐまれていたが、卓越した技術・能力・指導力はない。しかし、退職後も、私なりにスキルアップをしてきた。現在、高齢者と言われる65才を過ぎ､年金が報酬と考え、出来る役割を見つけ、こころと体のバランスをとりながら生活している。自由な時間を手に入れてもすることがなければ、つまらない。自分の目標を持ち、夢を実現してきた。今回は、約10年間の活動と、肉親の介護の経験・リアルな現実、その中で感じたさまざまな思いを伝えたい。

【経歴】

臨床検査技師として35年間病院に勤務。53才で、福岡県から大分県へ初めての転勤。２年半勤務した後、半年間介護休業取得後、早期退職。義父の驚異的な回復により、フリーの臨床検査技師として、糖尿病や未病に関する活動を継続してきた。

【資格取得】

・41歳　認定輸血検査技師（第１回試験）　：更新せず
・45歳　日本糖尿療養指導士（第１回試験）：失効
・47歳　福岡県糖尿病療養指導士
・54歳　NST 専門療法士　　：失効
・63歳　日本未病専門指導師

【活動】

１）北九州 CDE・未病専門指導師としての活動
２）糖 Q 会の活動
３）学会発表
４）ボランティア活動

【おわりに】

退職後も臨床検査技師として、臨床検査技師会会員として、行動してきた。いくつかの資格は、とまどいはあるものの更新をしている。現役世代の邪魔にならぬように心掛け、私たちの前の世代が与えてくれたように、今の活動が次の世代につながっていくように日々努力していきたい。