



News Letter



VOL.11
2019年3月号



子育て交流会「小1の壁」 2018(平成30)年11月29(木)、12月5日(水)

2018年11月29日(木)、12月5日(水)の12時から13時、大学病院4階第2会議室で、子育て交流会「小1の壁」を開催しました。お昼の時間に気軽に参加をして頂きたいことから、ランチ持込の「ランチ会」でご案内をしたところ、2日間で27名の参加がありました。

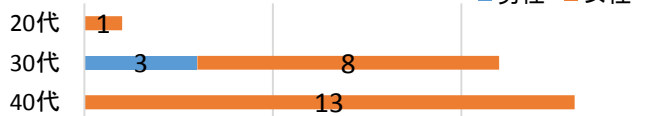
講師には、小学校や区役所の依頼で、小1の壁や子育てに関する様々な講演をされている、横浜市都筑区「NPO法人あっとほーむ」の代表小栗ショウコさんをお招きしました。

1時間という短い時間でしたが、「小1の壁」は親だけでなく子どもにもあること、子どもの心の変化と親の役割、地域や職場の協力を最大限に得ることなどについて、様々な視点からお話を伺うことができました。参加者からは、「新たな気づきをいただく大変に貴重な機会でした。」「小栗さんのお話をまた聞きたい。」という意見を多くいただきました。

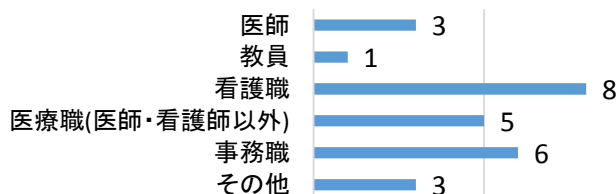
【参加者アンケート(26名)】

年齢、男女別

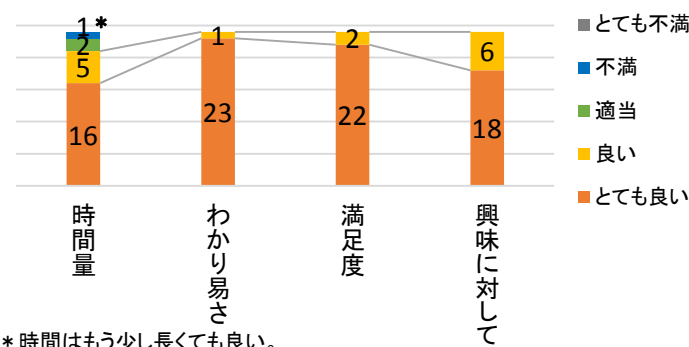
■男性 ■女性



職種



内容について



【意見(一部)】

- 参加できてとても良かったです！近所の方々に協力を求めてみたい、小学校のことを調べたり・・・やれること、やるべきことが沢山あるのだな！と知りました。
- いろんな選択肢があることが分かって良かったです。他の方と交流できて良かったです。
- 不安に思っていたことが少し解消された。子供への向き合い方がわかって良かった。
- 意識が変わった。後ろめたさがあったけど、この先しばらく子育ての時間がまだあるわけで、情報発信することで、親も子も良い形になれるのではと感じた。
- 小4の壁、思春期セミナー、段階別のセミナーなども開催して欲しい。



◇小栗さんのブログで交流会が紹介されました◇
認定NPO法人あっとほーむ
<https://www.npoathome.com/info/仕事と子育ての両立支援>
の両立支援＜聖マリアンナ医科大学

復職看護師交流会 2018(平成30)年11月7日(土)、12月15日(土)

2018年11月7日(土) 多摩病院2階講堂、2018年12月15日(土)大学病院4階第2会議室で、いずれも9時45分から11時30分に、Working mother応援プロジェクトが主催する“働くお母さん看護師”の交流会が開催されました。

育児休暇を経てすでに復職しているスタッフと、育児休暇中でこれから復職するスタッフが参加をされ、仕事と育児の両立への不安について、質問、意見、経験談、工夫などが活発に交わされました。特にこれから復職をするスタッフは、職場復帰への不安や、子育てのコツなどを聞くことで、復職後のイメージを作るきっかけになったと思われます。昨年参加者がお子さんを連れて参加されており、先輩ママ、先輩復職者としてアドバイスをしている姿が印象的でした。

お子さまのお預かり対応として、本センターより臨時託児所の支援をしました。お母様もお子さまも、安心して交流会に参加できたと思います。



介護に関する講演会 2019(平成31)年2月15日(金)

2019年2月15日(金)17時30分から19時、病院3階大講堂で、「介護に関する講演会～仕事と介護の両立のために～Part III」を開催しました。

佐治淳子先生(呼吸器内科)の講演では、家族の介護が始まりから入院、転院、同居の1年間の介護の経過や介護に要した経費が紹介されました。経済的な負担の観点から、仕事と介護の両立は不可欠であること、そのために自身が大事にしていることなどが紹介されました。

鷲ヶ峯地域包括支援センターの宮下容子主任介護支援専門員(以下、宮下氏)からは、「介護は家族や職場だけでなく、第三者の意見も大事である。地域には必ず支援センターがあるので、是非、相談をして欲しい。」との説明がありました。

また、今年は3回目の開催になりますので、介護の問題を共有をする場にするため、Googleアンケートで事前に受付をした質問へ、佐治先生、宮下氏およびコーディネーターのメディカルサポートセンター(以下、MSC)看護師 保科かおり師長、MSC 桑島規夫係長、人事課 吉田さおり主事から、様々なアドバイスをしていただきました(下の↓「Q&A」でご確認下さい)。「制度の理解や社会資源の活用」に加えて「介護を抱え込まない、悩みすぎない、介護をする人のケアも大事である」というメッセージが印象的でした。



左から、宮下容子主任介護支援専門員、呼吸器内科 佐治淳子講師、MSC看護師 保科かおり師長、MSCソーシャルワーカー 桑島規夫係長、人事課 吉田さおり主事
司会進行: 高橋恵保育・介護支援部会長

速報

詳しくは
人事課
(保)まで

□ 2019年4月より、**子の看護休暇、介護休暇が15分単位で取得**できることになりました。

□ 2019年4月版「**保育・介護支援ガイド**」を作成します。



Q&A (事前アンケートから)

アンケートへのご協力をありがとうございました。
センターのホームページ(保育・介護支援部会)へ掲載します。
<https://www.Marianna-u.ac.jp/career/support/nurture.html>

「介護の悩み」の解決、それは「話す」ことから始まります。
職場の仲間、友人、地域包括支援センターなどの窓口、
講演会のコーディネーターなど、まずは誰かに話しましょう。

仕事との両立は、どのようにすれば良いのでしょうか。特に、本人の体調が不安定であったり、24時間全介助が必要な場合について教えてください。

家族で抱え込まず、様々な介護・福祉サービスを活用することも考えられます。
個別事情や、経済状況によって様々ですが、大きくは「在宅」か「施設・病院」での療養に分けられると思います。
「在宅」の場合であればヘルパー、デイサービス、ショートステイ等のサービスを利用することが考えられます。また、介護保険では最近では小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護などの地域密着型サービスというものもあります。
「施設」については病状、年齢、介護状況により対象の違いもあり、費用負担の問題もあります。「病院」での療養も同様です。
活用できる社会資源を経済面も含めて考え、その上で仕事との両立を検討していくことが、一つの考え方かと思えます。

親の介護をするにあたり、兄弟で介護のボリュームのバランスが違う場合、どうしても不満に思うことがあります。どう解消していけばよいのでしょうか。
同居、別居、就労の状況などから、関われる時間を工夫するだけでも、意外とできることがあったりします。同居介護だけが介護ではありません。手続き、送迎、費用負担、また介護者の話を聞くことなども介護だと思って、もう一度いろんな視点から介護のバランスを見直してみてもいいかもしれません。

介護休業の取り方が分かりません。

介護休業は、要介護状態の家族一人につき、要介護状態に至ったごとに、年間通算93日(分割が可能)を取得することができます。介護を必要とする状態、病気の場合はその病状により、取得するタイミングが難しいと思います。一人で悩まずに、職場、地域、家族など、誰かに相談をしてみましょう。

親にどのくらいお金があるのか、自分たちの年収からどのような支援が可能であるのか、元気なうちは身内の話ができてにくい雰囲気があります。どのように話すのがスマートでしょうか。

ニュースで介護の話が出たときなど、自然な流れで、会話をしてみましょう。様々なツール(エンディングノート、もしもカード)もあるので、活用してみるのも良いでしょう。

車いすや手すりなど大きなものはネットで購入しています。大きな介護用品のデモンストレーションがあると使用感がわかって助かります。

車椅子やベッドなどの福祉用具は、自己購入してしまうと介護用品購入費の助成制度を利用できないことがあります。まずは地域包括支援センターやケアマネジャーに相談することをお勧めしています。また、多くの福祉用具は「お試し」が可能です。使用感を試して、レンタルできるものはレンタルをしましょう。購入してしまってからでは身体状況が変化してから、もう1つ…なんてことになると思います。

仕事しながら、時間に追われながら介護をし、十分にできていないという思いから罪悪感やストレスを感じ、それを誰にも伝えられないとき、どうしたらよいのでしょうか。

相談できる場所が必ずあります。
・家族会、集い等の地域の資源
・ケアマネジャー、地域包括支援センター、各種センター等の相談窓口
抱え込まずに、誰かに伝えましょう。

親が遠隔地に暮らしており、実家を引き払い、「サービス付き高齢者向け住宅」を利用中で、9年目になります。将来的に盲点になりやすい注意点があれば、教えてください。

医療的な対応が必要になるときが盲点かもしれません。例えば肺炎で救急受診し、嚥下機能も悪くなり、経口摂取ができなくなると、施設に戻れない可能性が極めて高くなります。そのため施設ですと生活ができると思わないことが必要です。また認知症により自立度が下がってきた場合も、施設では対応ができないこともあり得ます。
身体、精神の状態の変化に応じて、将来的に療養先が変わる可能性があることを認識しておくことが必要です。

1人暮らしの親の食事を用意しています。安心して頼めるところがあると助かります。

介護食宅配は、複数のサービス会社があります。食事制限への対応、噛む力や味の好み、料金など、扱っている内容は様々です。まずは、「お試し」を利用してから検討してみてもいいかもしれません。



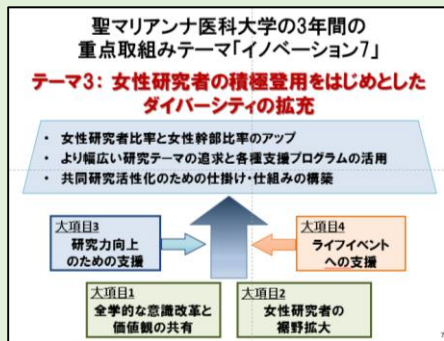
日本医師会「平成30年度女性医師支援担当者連絡会」

2018(平成30)年12月9日(日)

2018年12月9日(日)、日本医師会館で、日本医師会主催の「平成30年度女性医師支援担当者連絡会」が開催されました。当日は、医師会、学会、大学、全国地域より女性医師支援の取組みが紹介されるプログラムとなっており、学会からは日本痔瘻学会と日本皮膚科学会、大学からは広島大学と本学(国公立および私立より各1校)、および全国6つの地域ブロックより講演がありました。

本学の取組みについては、高田礼子先生(女性医師・研究者支援部会長)より、男女共同参画キャリア支援センターの活動、法人の一般事業主行動計画、昨年から取組んでいるイノベーション7テーマ3「女性研究者の積極登用をはじめとしたダイバーシティの拡充」の内容やライフイベント支援等について紹介がありました。

なお、当日の講演内容およびパワーポイント資料については、Youtube再生(短縮URL) <https://goo.gl/fpPFuH> で確認をすることができますので、是非ご覧下さい。



がんプロ講演会 卒業生 長阪美沙子先生による講演 2019(平成31)年1月11日(金)



「アメリカ肺がんプレジジョンメディシンの実際」 “番外編 アメリカ臨床留学を目指すあなたへ”

2019年1月11日(金)18時30分より、医学部3階大学院講義室1で、聖マリアンナ医科大学病院 腫瘍センター(未来がん医療プロフェッショナル養成プラン)主催、当センター共催の、本学卒業生の長阪美沙子先生による「がん診療ステップアップセミナー～がんゲノム医療編～」が開催されました。

【長阪先生からのメッセージ】

母校でお話をさせていただく機会をいただき有難うございます。渡米8年目になり、現在はデトロイトで肺癌の臨床と治験をしています。患者さんもスタッフも周囲がそもそも多様なので、新しい発想や診たことのない疾患など面白い発見があります。日本人であることや女医であることにハンデを感じたことはなく、むしろ個性を大切にしてくれる米国の寛大さ、一方で競争社会の厳しさを実感する毎日です。応援して下さいました方々や渡米中につくった仲間、素晴らしい出会いもありました。

The sky is the limit. 後輩の先生方のご活躍を心からお祈りしております。



大学院キャリア教育 2018(平成30)年12月8日(土)

2018年12月8日(土)、大学院総合教育科目Ⅲの講義で、鈴木(黒川)真奈絵先生(女性医師・研究者支援部会員)が「研究者としての生涯構想」を担当されました。

講義ではまず先生より、医師のキャリア形成のタイムコースとその中の大学院の位置づけについて、医師が研究に携わる利点、どのようにして生涯研究を続けていくか等についてお話があった後、医師歴20～30年で実際に研究を継続しているロールモデルが数例紹介されました。

その後、15分程のインターネット等を用いた検索の時間を経て、各大学院生より、1. 大学院卒業後、どんな研究をしたいか、2. 研究のため留学するとした場合、1) どの大学・研究機関に留学し、2) どんな研究をしたいか、3. 留学後、生涯に渡り、1) どのようなスタイルで、2) どんな研究をしていきたいか、について、1人1分程の発表がされました。

当日出席した大学院生の皆さんは、各自の希望・方向性を元に明確な計画を打ち出されており、聖マリアンナ医科大学大学院から若い研究者が次々と巣立っていくのが非常に楽しみになる内容でした。

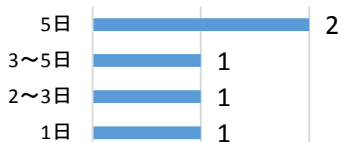


搾乳室移転の お知らせ (2019年4月下旬～)

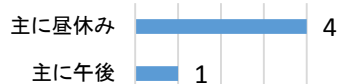
搾乳室は、2016(平成28)年12月に明石会館3階の総合教育センター内に設置されました。明石会館解体に伴う移転先については、利用者アンケートを踏まえて、総合教育センターの移転先である、医学部6階(大学院アイソトープ研究施設内)に新たに整備をすることになりました。利用方法等については、改めてお知らせいたします。

【利用者アンケート】

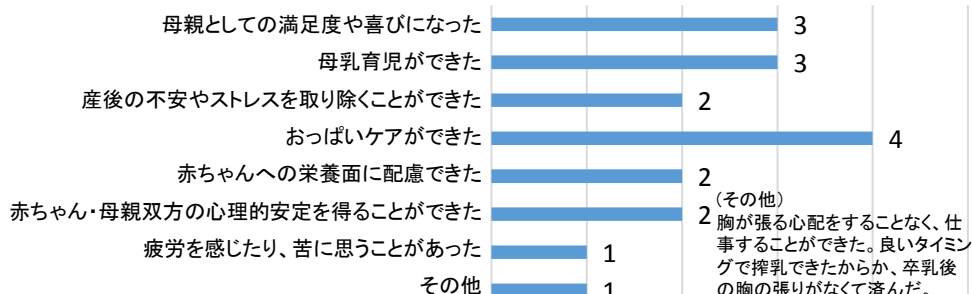
利用の頻度(1週あたり)



利用の時間帯



搾乳・搾乳した母乳を授乳することによる変化や影響(複数回答可)

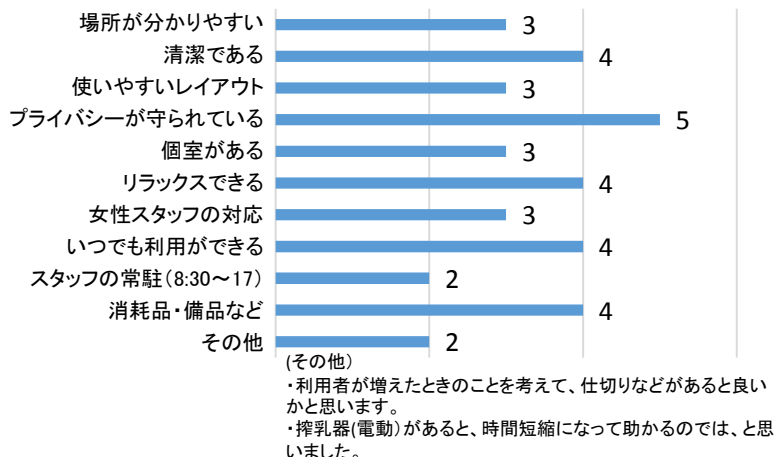


搾乳室の感想

■満足している ■どちらかといえば満足している ■どちらかといえば不満である ■不満である



搾乳室の整備に希望すること、必要だと感じること(複数回答可)



【意見(自由記述)】

- 復職後であわただしかったのですが、いつも笑顔で迎えてくださり安心できる時間でした。ありがとうございました。
- 搾乳を安心な場所でさせて頂ける事は勿論、いつも温かな声かけやお心遣いを下さったスタッフの方々の笑顔やご対応にとっても癒され、力づけていただきました。とても感謝しています。
- 1時間の昼休み中に往復して昼食をとるのが大変だった。もっと近くに欲しい。電源がソファから遠くて、座りながら搾乳しにくかった。
- 昼休み以外に搾乳する時間が取れるような院内の制度が欲しい。そして、ぜひ新病院で搾乳室を作って欲しい。
- 搾乳室以外で搾乳した経験があります。場所は当直室、トイレなどですが、部署の冷凍庫が使えない場合は保管する手段がありません(廃棄しかありません)。



マリアンナさくら保育園 ! 豆まき !



お気軽に問合せ
ください

管理課(病院本館4階)

内線6419、6406 桑原、岩田
随時、入園の受付をしています。

見学をご希望の方は、マリアンナ
さくら保育園にお電話にてご予約
ください。(TEL044-978-0030)

●男女共同参画キャリア支援センター●

電話044-977-8111(内線5814)、メール(ご相談・ご意見): career@marianna-u.ac.jp