



もうすぐ春ですね。新卒の職員さんが各事業所で少しずつ実習を開始されていて、フレッシュな姿をお見掛けすると身が引き締まる今日この頃です。皆さんはいかがお過ごしですか？

今回は先日開催したワークショップのご報告をいたします。オンラインで14名の方が参加され、4つの分科会に分かれ、それぞれのテーマに沿って意見交換をしました。

『むすびば—みんなどうしてる?—』

分科会1-1「ワーク・ライフ・バランス」

家事や育児などと仕事の両立について、日頃困っていることを共有したり、自分が実践している工夫を紹介したりしました。

育児については、子どもが小学校に上がったからの不安について、放課後の過ごし方、様々なサービスの使い方などが話し合われました。

家事については、完璧にやろうとしすぎず適度に心がける、時短家電を活用する、時には外食やデリバリーを利用して、浮いた時間を家族との時間に充てるなど、いろいろなアイデアが出されました。

仕事に関しては、自己研鑽と情報共有のために研修に参加したいが、夜間帯は難しい。残業ができず、他の職員に負担をかけてしまっているのではないかという不安などの困りごとに対して、勤務時間内での工夫や、事業所での仕役割分担の見直しなどが提案されていました。



分科会1-2「ワーク・ライフ・バランス」

主に育児や短い時間の中での家事のやりくり、家族間での役割分担やコミュニケーションについてアイデアを出し合いました。

家事の時短については、家電製品の活用をしている方が多かったです。乾燥機付き洗濯機や食洗器を使い、自分や家族との時間を確保しているということでした。

共働き世帯ではどちらか一方に家事の負担が偏りすぎないようにしてる方もいれば、自分がほとんど家事をしているため辛いという方もいらっしゃいました。パートナーと話し合っ改善をしていたり、がんばった時にはお互いに褒めあうことで継続できるようにしている家庭など、いろいろな工夫を共有できました。

育児については、子どもとの遊び方や家族の巻き込み方、子どもが幼いうちの苦勞を話し合いました。先輩保護者が大変な時は無理をしないこと、成長とともに楽になることもあることを共感とともにお話ししてくださいました。



分科会2「キャリアについて」

研修やスキルアップ、法人の人事制度についてお話ししています。

法人研については、動画配信になり、自分の都合で受講できるようになったのは良かった、一般職研修は新卒向けに作られているようだが、一般職は人によって経験の違いが大きいので、ある程度分けたほうが良いなどの意見交換がありました。

また、自己研鑽のために外部の研修を受ける機会があるが、学んだことを実践に活かすためにということで、まずは自分でやってみてうまくいったことを周囲と共有する、内容によって、いつ、どのチーム単位で動くといいのかが違うので、その見極めが大事という話になりました。

人事制度はイレギュラーなこともあるため分かりにくい部分はあるが、具体的な希望があるのなら、自分からアピールすることも必要なこと。支援をするスキルと管理をするスキルは違うため、支援の専門家として昇進していくシステムもあると良いなどがあがりました。



分科会3「月経について」

月経に関するいろいろな悩み事を共有しています。医療の立場から法人の看護師も参加してくださいました。

月経は始まる前から終了まで、人それぞれ多様な悩みや辛さを抱えていて、症状も体に関することからメンタル面まで様々でしたが、皆さんは自分なりの工夫をそれぞれされていました。

看護師からは、月経に何かしらの困難があって、仕事や生活に支障がある場合は、まずは医療機関を受診するよう説明があり、お勧めの医療機関について、アドバイスをしてくれました。

また、仕事を休む必要があったり、業務の変更をお願いしたりしたい場合に、男性の上司にはなかなか月経が理由だと言にくいという話がありましたが、自分のためにも周囲のためにも、できるだけ率直に相談する方が良いということを確認し合いました。



感想

アンケートでは、多くの方から「満足した」との回答をいただいております。

【事後アンケートから抜粋】

皆さんのお話が聞けてとても楽しかったです。違ったテーマでも、機会があればぜひまた参加したいと思いました。有難うございました。

時間があっという間に過ぎました。とても有意義な時間だったので、是非また参加したいと思います。

普段話せない事を話せてとてもよい機会でした。ありがとうございました。

自分が悩んでいた事を話すことができよかったです。それぞれいろいろな悩みを抱えている事がわかりました。ありがとうございました。

悩みごとを共有して意見を聞けたことやこれからどうやって工夫していければいいのかを共有でき、とても有意義でした。ありがとうございました。

委員会より

今回は委員会として、初めてのオンラインワークショップの開催となりました。どのくらいの方が参加してくださるのか、参加された方に有意義な時間を提供できるのか、不安はありましたが、結果的に多くの方に満足していただけたようで委員一同ホッとしております。

開催日時はできるだけ勤務時間内で参加できるようにということで、試験的に土曜日の午前中に設定をしてみました。アンケートでは、休日の午前中開催は貴重な休日がつぶれてしまうと感じてしまう場合もあるかもしれないのご意見もいただいておりますので、今後いろいろな立場の方が参加しやすい曜日や時間帯、形式を検討していきたいと思っております。

分科会のテーマは事前のアンケートで要望が多かったものをピックアップしました。今後もこのようなワークショップを継続していきたいと考えておりますので、話したいテーマがありましたらお近くの委員にお声掛けください。また、「知識として月経のことを知りたい」「男性だが月経について知るために参加したい」というご意見が事前アンケートでありましたので、こちらで情報提供をさせていただきます。

「働く女性の健康応援サイト」

女性が健康で働くために職場でどのようなことに取り組んだらいいのか、そのためのヒントをたくさん盛り込みました。働く女性、そして職場の健康経営を考えている方、どちらにも活用していただけるサイトです。

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/index.html>

働く女性の
健康応援サイト

「HUMAN+ 女と男のディクショナリー（日本産婦人科学会が監修した健康手帳）」

女性だけでなく男性にも知っておいてほしいことを掲載した、健康について不安を感じたらまずひも解いていただきたいディクショナリーです。

https://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content_id=1



はるにれの里

女性の働きやすさ向上委員会のホームページができました！皆様のお役に立つ情報を発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

ホームページURL <https://www.harunire.or.jp/josei/>



女性の働きやすさ向上委員会

委員長 能登(ぼぬーる)

副委員長 加藤(なないろ)

跡部(レラもうらい) 大館(おがる)

大和(ぷろっぷ) 山本(さんりんしゃ)

吉田(えみな)

ひとりで困っていませんか？

女性の働きやすさ向上委員会は、女性特有の困りごとを解決するためのお手伝いをします。業務上の相談事項があれば、下記のアドレスまでご連絡ください。個人名は出さずに委員会の中で話し合いを設けますのでプライバシーは守られます。

wag@harunire.or.jp