

えるむのたね

第13号
令和2年8月発行

発行元 女性の働きやすさ向上委員会

北海道の短い夏ももう後半・・・皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年は何をするにもコロナウイルスの感染予防をまず考えなくてはならず、様々な制限もありますが予防策に取り組みながら、出来る範囲で楽しめることを見つけたいものです。

さて、遅くなりましたが、今回のこの号が2020年度最初のえるむのたねとなりました。

テーマは働き方と暮らしについて！法人で働く職員の仕事や生活の工夫を知ることができるかも？



当法人で働く職員の一日のタイムスケジュールを公開いたします。

皆さん、忙しい日々をどのようにやりくりしているのでしょうか？ぜひ参考にしてみてくださいね。



ひとり暮らし Aさんの場合

2パターン教えていただきました！

家族構成：一人暮らし
勤務形態：フルタイム

<泊り入りの日>

- 8:30 起床
のんびりと洗濯と掃除
録画した朝ドラを見る
- 11:00 朝昼兼用のご飯を食べる
当直用のお弁当準備&保存食作りのんびり過ごす
- 14:00 お風呂に入る
当直の荷物を準備
- 15:30 出発
- 16:00 仕事
- 16:30 利用者対応
- 17:30 利用者さんと一緒に夕食
- 22:00 デスクワーク
- 0:00 入床
- 6:40 起床
- 7:00 利用者対応
- 9:00 送り出し対応終了
退勤
買い物などの用事足し
- 11:00 帰宅
入浴
朝昼兼用のご飯を食べる
- 13:00 仮眠をとる※仮眠を取らないで、友人と会うこともあります！
- 15:00 起床
- 18:00 夕食準備
録画したテレビやYouTube鑑賞

泊り入りの日は基本のんびりと過ごしていますが、明けや休みの日にゆっくり過ごせるように、洗濯や掃除、保存食作りをまとめて行うことが多いです。

22:00以降が落ち着く時間なので、この時間にデスクワークを行います。22時前は逆にあまりデスクワークを行わず、利用者さんと関わる時間を多く取っています。



退勤後に帰宅せず、そのまま買い物などを済ませることが多いです。仮眠を取らずに、そのまま遊びに行くこともあります！

<日勤の日>

- 6:30 起床
整髪などの身支度
- 7:00 朝食食べながら、昼食のお弁当作り
- 7:40 出発
- 8:30 仕事
デスクワークや買い出し
時々、通院対応等
- 17:30 退勤
- 18:30 帰宅
※そのまま出かける事もありますが
夕食準備、夕食
- 20:00 入浴
テレビを見る
突然お菓子作りをする
※次の日がお休みや泊り入りの時などは夜な夜な何かを作り始めることがあります…！
- 23:00 次の日の仕事の荷物準備
※勤務場所や状況によってカバンを変えています
- 1:00 入床

朝食やお弁当は基本的に作り置きした物中心で一から作ることはあまりありません。作るとしても卵焼きぐらいです…。朝はギリギリまで眠っていたいので、起きてからはノンストップで準備しています！

出勤してすぐ、グループホームの記録を見て、利用者さんの様子を確認します。自分が対応に入っていない時の情報を把握できるように記録チェックは欠かせないです。



お風呂を終えてからは一息つける時間です。テレビを見たり、突然お菓子作りを始めることがあります！





4人家族 Bさんの場合

家族構成: Bさん、夫、子2人(5歳、1歳)
勤務形態: 時短勤務

- 6:30 起床
- 7:00 身支度、朝食作り
洗濯、朝食
- 8:00 子どもの身支度
- 8:30 子どもたち保育園へ
掃除機がけ、夕食下準備
- 9:00 自宅出発

仕事

- 16:30 退勤
- 17:00 保育園お迎え
帰宅、入浴
- 18:00 夕食準備
夕食
- 19:00 子どもと遊んだり、
絵本読んだり。
- 20:00 歯磨きなど子どもの寝る準備
寝かしつけ
- 21:00 自分の時間(or寝落ち)
ドラマ観る、ストレッチ、
- 22:00 たまに料理、洗濯。
1歳児が泣いたら、添い寝...
- 23:00 就寝



夫に保育園の送りや
洗い物をお願いして
います。
帰宅後すぐにお風呂
に入れるよう、湯張り
タイマーセットをして
家を出ます。



勤務時間内にぎゅ
ぎゅっと！
積極的にスタッフと
コミュニケーション
を取るようにして円
滑に業務が進むよ
う心掛けています。

入浴、ご飯の流れ
を終えればこっち
のもの！(笑)
夜にゆっくりでき
るように、帰宅直後
ノンストップでがん
ばります。
でもその結果、寝落
ちの割合も多め...



5人家族 Cさんの場合

家族構成: Cさん、夫、子3人(13歳、11歳、8歳)
勤務形態: フルタイム勤務

- 6:00 起床、身支度、朝食づくり
- 6:30 子どもを起こす
子どもの身支度
- 7:30 子ども送り出し
自宅出発

仕事

- 17:30 退勤
- 18:00 児童館お迎え、帰宅
夕食づくり
- 18:45 夕食
- 19:00 食器洗い
掃除機がけ、洗濯
- 20:00 上の子の塾送り
宿題丸付け、時間割チェック
入浴
- 21:30 塾迎え(下の子たちは就寝)
- 22:30 就寝



子どもたちが起き出
してくると子どもた
ちのペースで時間が
動くので、先に自分
の身支度を済ませま
す。

夕方は定時退勤して
います。なので、朝は
少しだけ早く出勤し
て仕事をすることが
あります。日頃から理
解、協力してくれてい
るスタッフに感謝！
です。

コードレスの掃除機が活躍！

子どもは一人で入浴
でき、寝かしつけも不
要なのでかなり楽に
なりました。
その分、学校の勉強
をみてあげたり時間
割のチェックがありま
す。たくさん寝たいの
で自分の時間確保よ
り睡眠優先です！

いかがでしたか？もちろん、今回ご紹介した他にも、様々な働き方や暮らしの形があるかと思いますが、一度時間のあるときに、ご自身の仕事や暮らしについて振り返ってみるのも良いかもしれませんね。

<相談窓口はこちら>

wag@harunire.or.jp

(Working and Good Life Committee)

プライバシーは守られます。
ささいなことでもお気軽にどうぞ。

女性の働きやすさ向上委員会

委員長 大和(ほしのみ)

大館(おがる) 藤本(ぼぬーる)

志田原(やすらぎ) 吉田(えみな)

須田(看護) 山本(さんりんしゃ)

菊池顧問

