

Lady Go!!

第8号 2018

..*「メンタルヘルス講習会」に参加して*.*.*

先日、福井赤十字病院で行われた「ストレスと上手に付き合う方法」の研修会に参加しました。臨床心理士の寺井先生を講師としてお招きし、メンタルヘルスとは何か、また、以前に配布されていたアンケート用紙の結果から、自分のストレスはどれくらいか、ストレスへの対処スタイルについての解説がありました。

研修会の中ではPTのメンタルヘルスについての研究にもふれられ、私たち医療職はストレスを避けることはできず、レジリエンス（ストレス環境に適応して、生体の内部環境の安定を保つ機能が働き、ストレス反応の回復が早くなること）を強めることが大事です。そのためには、生活習慣を見直し、特に7～8時間の睡眠と適度な運動は効果があり、自分の気持ちを上手に表現していくこともその1つということでした。自分のこと、周りのスタッフのこと、病気・怪我などで入院という大きな環境の変化の中にいる患者さんの心の健康にも配慮ができる、そんなPTとして「健康で、生き生きと」仕事を続けていけるといいなあと感じる研修会でした。



次回、さらに踏み込んだ具体的な話が聞ける場を期待したいです。
(ワークライフバランス検討委員会 部員 梅田 美和)

..*ライフとワークのバランス ～ 三児の父になって ～*.*.*

昨年の7月に三児の父となり、職場を約1か月間、いわゆる育休でお休みを頂きました。一番大きかったのは上司や同僚の理解です。職場の皆さんには、快く担当患者さんを引き受けていただきました。患者さんたちも「良かったねー、1か月後の戻る時まで頑張っておくね！」と一緒に喜んでくれたことも、とてもうれしかったです。

実際に、はじめて育休を取得してみて、一言でいうと「良い時間を過ごせた！」と強く思います。ちょうど長男が小学校一年の夏休みで、ほとんど家にいたということもあり、多くは長男・長女の遊びの相手でした。子どもの宿題をゆっくり見たり、平日の公園に出かけてみたり、保育園の夏祭りなどの行事に参加したりと、普段はなかなか体験できない貴重な時間でした。男性の育児休業取得には、職場の環境が重要だと改めて感じます。次の世代が働きやすく、育休が取得しやすい環境を作っていきたいと思います。

長い人生（ライフ）のなかで仕事（ワーク）だけでなく、しっかり家族と向き合う時間は、本当に素晴らしいですよ！

福井大学医学部附属病院 久保田雅史



来年度も様々な研修会などを企画しています☆
Lady Go!! もよろしくお願ひ致します♪