

Lady Go!!

第 15 号 2021

..*ワークライフバランス部主催研修会に参加して*.*.*

「人生 100 年時代 一生、歩ける体をつくる 一生、元気に働ける はじめも、終わりも、幸せに」をテーマに講習会を開催しました。講師に株式会社スタジオユウの福田裕子先生をお招きし、前半は先生の人生観や経験談について、後半は先生が著者である「一生歩ける体をつくる 10 秒ポーズ健康法」について実技を交えながら、楽しく講義をしていただきました。

先生の経験談の中で、どういう人生を歩みたいか、将来どうなりたいかをしっかりプランニングすることの大切さを感じました。先生は先々を見据えて産業医療に取り組んでおられ、その活動がたくさんの方の目にとまり、そこからいろいろな人と繋がりが生まれ、また新たな活動へと発展していくというところにとっても魅力を感じました。将来こんなにパワフルに活躍できる女性になりたいなと思いました。

10 秒ポーズの実技は、運動が嫌いな人でも日々の生活の中で継続して行える様々な工夫が盛り込まれており、明日からの臨床でも生かしていきたいと思いました。

これからの 100 年時代を生きていくために、ちょっとした動きを楽しみながら継続していくことが大切であると実感しました。

ワークライフバランス部 部員 齊藤有里



人生 100 年時代

ワークライフバランスの実現に向けて～女性だけでなく男性にも知って欲しい…そんな声から

..*待望の男性新入部員のご紹介*.*.*

本年度よりワークライフバランス部員となりました、田中です。

ワークライフバランスの意味すら理解していなかった私は、慌てて検索してみたところ、「生活と仕事を調和させることで得られる相乗効果・好循環」さらに概念として、○ファミリーフレンドリー○男女均等推進と書いてあります。

プライベートでは、子供達のスポーツ少年団の応援に平日、週末共に追われ、忙しくも充実した生活を送っています。逆に仕事を切り上げる事が多くなったため、相乗効果や好循環といった印象は少ないですが、仕事で笑う事が多くなり、イライラする事は少なくなりました。歳をとって丸くなっただけかもしれませんが、自分の解釈としては、ワークライフバランスがなんとなくとれていると感じるこの頃です。

しかしながら、妻に家の事をおんぶにだっこの状況なので…まだまだ勉強不足ですね。男性部員として肩身が狭いオッサンですが、頑張りますのでよろしくお願ひします！



田中和徳 先生

経験年数：22 年
所属：福井県立病院
家族構成：7 人家族
子供 3 人 (12 歳、9 歳、6 歳)