



## \*.\*.\* ワークライフバランス部主催研修会に参加して \*.\*.\*.\*

R4年9月11日に『動機づけを高めるコミュニケーション』について福井赤十字病院公認心理師 寺井堅祐先生にご講演いただきました。リハビリの場面においてうつ症状の評価が必要であることや、無料で使用できる評価表について学びました。またがんや循環器疾患など疾患ごとの注意点や、アパシーとうつの違いそしてそれぞれの特性に寄り添ったコミュニケーションの方法や工夫点などお話しいただきました。リハビリにおける動機づけ方略・声かけの動機づけ強化方法など、理学療法士の視で、さらに理学療法士の強みを生かす内容でご講演いただき、とても分かりやすく臨床で試してみたいと思いました。 ワークライフバランス部 宮本

仕事と生活の両立を目指して、毎日頑張っているママさんPTを紹介します。

## 教えて 先輩ママPT Vol.4 ~ショート勤務について~



勤務先：急性期病院

経験年数：16年

家族構成：5人家族（小学校 5年・2年・年長）

趣味：ランニング・ハンドメイド

利用している制度：育児短時間勤務制度・子供看護休暇

### ～ 1日のスケジュール ～

5:50 起床・準備  
6:30 朝食・準備  
7:30 保育園へ登園  
8:30 出勤  
↓ 勤務  
15:30 退勤  
16:00 保育園・児童館お迎え  
18:30 夕食  
20:00 入浴・その他の家事  
21:30 子供が就寝後  
フリータイム

### Q1:なぜショート勤務にしようと思いましたか？

長女が小学校に入学する事や夫の仕事が忙しくなったことで仕事・育児の両立に不安を感じました。職場の先輩PTがショート勤務をとっていたことで、仕事・生活・経済的な面においてもイメージが湧きやすく、同じ勤務体制の相談できる同期がいたことも心強かったためショート勤務を選びました。

### Q2:実際にショート勤務をとってどうでしたか？

急な子供の体調不良においても対応しやすく、理解ある職場の環境に感謝することが多かったです。

また子供の習い事の送迎や通院、宿題を見てあげられるなど、親との関わりが大切な時期に十分に子供と過ごせる時間が多かったことはとても良かったと思います。

仕事の方では、限られた時間内で効率よく仕事を行うことができ、仕事と家庭にメリハリが付き、心にも余裕ができました。

今年度4月からフルタイム勤務となった先輩PT。3月までのショート勤務での1日のスケジュールを紹介。次回は4月からのフルタイム勤務での1日のスケジュールを紹介します。仕事と子育てと家事のバランスをぜひ参考にいただければと思います！