

【育休からの仕事復帰】

先輩ママの

アドバイス&メッセージ

育休復帰の際に不安なあれこれ… 先輩ママに聞いてみました

1. 育休からの復帰前に家族と話し合っておく方がよいことは？
2. 育児と仕事の両立のため工夫していることは？
3. 育休を取得し、ブランク後の復帰に向けて準備しておいた方がよいことは？
4. 3交替と2交替、どちらを選んだ？
5. 夜勤は何回くらい、どんな風にやっています？



育休復帰前に家族と話し
合っておく方がよいこと



育休復帰前に家族と話し合っておく方がよいことは？

- 夫や親と勤務を調整して、預けられる日を確認しています（家族間でスケジュールを共有）
- 家事の分担だけでなく、子供の急病などでお迎えが必要な時には夫にも協力してもらえよう、夫の職場に伝えてもらいました
- 送り迎えやお風呂、寝かしつけなど、家族に協力してもらいたい家事・育児について話し合いました
- 熱性けいれんなど、子どもがかかりやすい病気と対応を知ってもらい、ママがいなくても焦らないよう「病院受診セット」を作りました！
- 仕事が時間通りに終わらない日もあること、家事・育児には家族の協力が必要なことを家族みんなに知ってもらえるようにしました

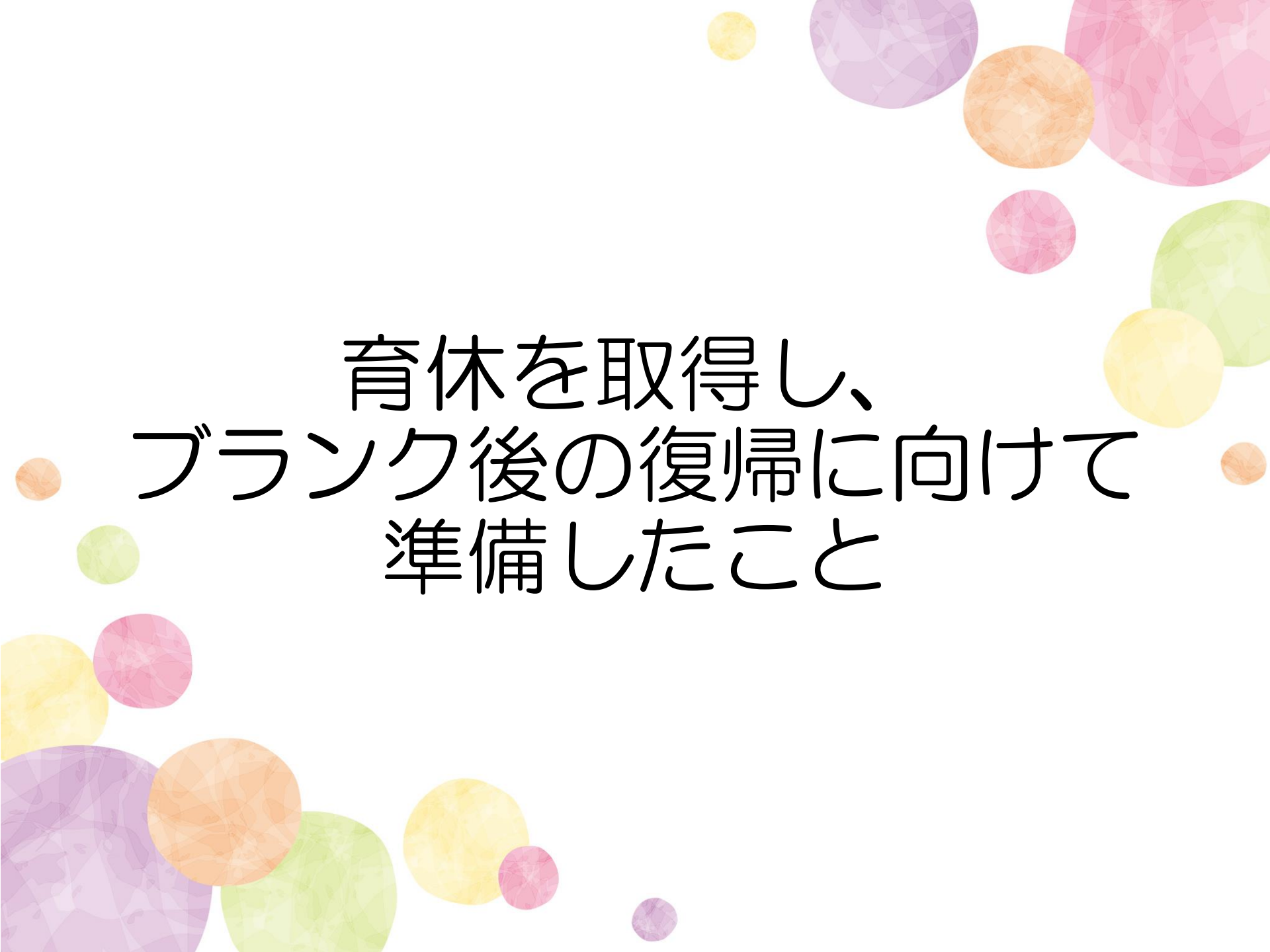


育児と仕事の両立のため
工夫していること

育児と仕事の両立のため、どんな工夫や心掛けをしていますか？

- 家族に家事や育児を分担したり、子供を預かってもらっています
- 買い物は休日に、洗濯は夜に済ませます。掃除だって毎週できなくても大丈夫だと思っています
- 食材の宅配やミールキットを活用しています
- 夕食は無理せず1品料理でも全然OKです
- 少しでも一人の時間を作ってリフレッシュして、休日には子どもとたくさん遊んでいます
- **とにかく頑張りすぎないこと！
完璧を目指さないようにしています**





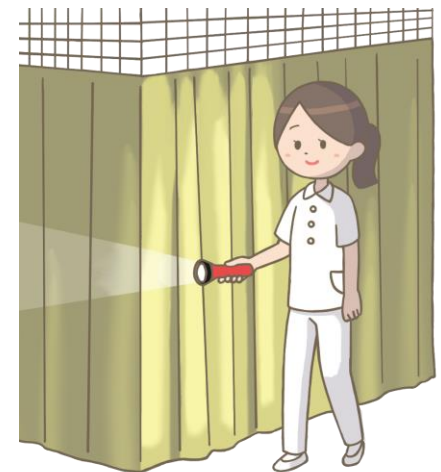
育休を取得し、
ブランク後の復帰に向けて
準備したこと

ブランク後の復帰に向けて準備したこと、アドバイスは？

- 今までの復習や復帰部署の業務に関する本などを讀んだりしました
- 基礎的なことをできる範囲で勉強しました
- 図書館にある最新の看護雑誌から、興味のある分野だけでも見ておくイメージしやすいかも
- 仕事用のペンやはさみを好みの色にしたり、ワーママの動画を観たりして、前向きに仕事に向かえるよう準備しました
- 復帰前に配属部署の師長さんとお話しできたので心の準備ができました

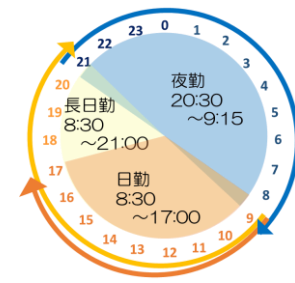


2交替と3交替は
どちらを選んだ？
その理由は？



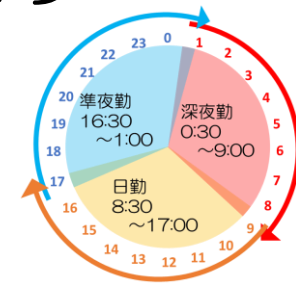
私たちが2交替を選んだ理由

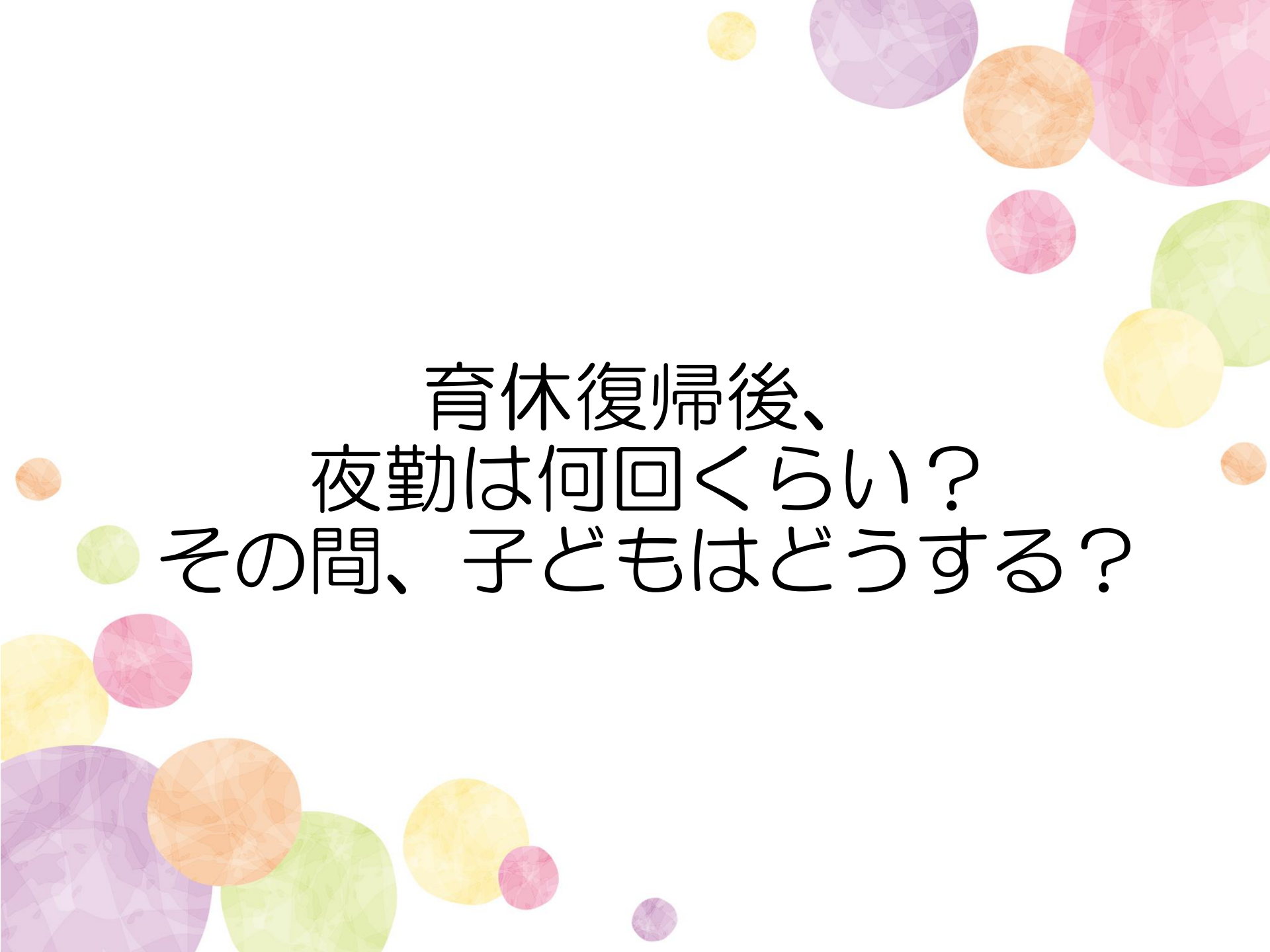
- 出勤日数を少なくできる（夜勤回数も少なくなる）から2交替にしました
- 子どもの宿題をみたり、夕飯を終えてから夜勤に行けるので、2交替の方がいいと思いました
- 夜勤も長時間ですが、家にいる時間もまとまるので、子どもとの時間がゆっくりとれます
- 子どもが眠る前に夜勤に行くので、泣かれると辛かったです。今は子どもが慣れてくれて、「ママ、行ってらっしゃい」と送り出してくれるようになったので安心です



私たちが3交替を選んだ理由

- 夜勤の日は、子どもを実家に預けていますが、長時間離れた時の子供のストレスが心配で3交替にしました
- 夜、寝る前の子どもを置いて夜勤に出掛けるのは可哀そうな気がして、3交替にしています
- 夕方～夜の時間になるべく家にいたいと思って選びました
- 子どもが小さいうちは、仕事で家を空ける時間をなるべく短くしたいからです

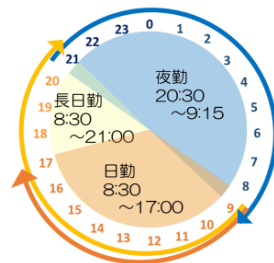




育休復帰後、
夜勤は何回くらい？
● その間、子どもはどうする？

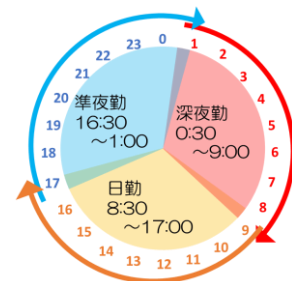
2交替では夜勤は何回くらい？ 子どもは誰に預けてる？

- 送り迎えが自分しかできないので、夜勤は週末だけ入れてもらっています。長日勤と12時間の夜勤を4週間にそれぞれ3回ずつくらいやっています
- 私は4週間に2回ずつで、夫が家にいる土曜か日曜が夜勤明けになるよう、部署の師長にお願いしています
- 私は夫や親など、家族のサポートがあるので夜勤の曜日や回数は特に決めていませんでも、回数は他の人より少なめです



3交替では夜勤は何回くらい？ 子どもは誰に預けてる？

- 4週間で準夜と深夜合わせて4回程度です
夫が休みの日に夜勤を組んでもらっています
- あらかじめ夜勤ができない日を師長に伝えて、
夫の夜勤と重ならないようにしています
- 週末はいつもの保育園か、あおたけに預けて
いるので、夜勤の曜日は指定はしていません
夜勤回数は4週間に4～5回くらいです



現在、育休中の方へ
先輩ママからメッセージ



- 仕事復帰には色々と不安があると思います。全て完璧にこなすのは難しいので、どちらも100%を求めず、周りの力を借りることが大切です。一緒に働ける日を楽しみにしています。
- 私も復帰する前はすごく不安でしたが、周囲に協力してもらいながら何とかやっています。ワーママ同士、頑張っていきましょう！
- 1人目の時は、院内保育所「あおたけ」に預けていました。先生もやさしくオススメです。復帰に向けて色々と不安はあると思いますが、一緒に頑張りましょう。



- 仕事はみんなで協力して行うことので、
周囲に頼って助けてもらいましょう。
家に帰れば休む間もなく、第2ラウンドが
始まります。ママは自分だけですから
家族と笑って過ごせるように、
余力を残して帰れるようにしましょう。



- 復帰後のママは大勢いるので心細くありません。
復帰仲間が増えるのは心強いし、一緒に働けれ
ばとても嬉しいです。
- 気分転換した方が自分が頑張れると思うので、
時には一人の時間を作ってリフレッシュして
くださいね。頑張りすぎないように！



- 復帰直後は生活がガラリと変わり、心身ともに疲れると思います。慣れると生活にメリハリが付き、子どもとの時間を充実できるようになります。体調第一で、一緒に頑張りましょうね。
- あまり気張らずに、程よく手を抜くことが大切だと思います。何もかも完璧にこなすのは無理なので「ほどほど」が一番です！



自分だけで頑張りすぎず、私たち先輩ママをはじめ、どんどん周囲に頼ってくださいね