

子育てに関する 行政制度及び NPO 法人サービスについて

## 第36回 子どもを連れて移動するファミリー向けのサービス

子どもを連れて移動が多い時期。知っておくと便利なサービスについて、一部紹介します。

### ● 駅の利用時に知っておきたいサービス

**授乳室** 赤ちゃんや乳児を連れて移動の場合、おむつ替えなどをスムーズに行える授乳室が設置される駅が増えてきました。授乳室には、授乳スペースの他、おむつ替えベッド、親子トイレ等の施設が整備されています。

授乳室設置駅 JR 東日本：<https://www.jreast.co.jp/baby/shisetsu/>

JR 北海道・東海・西日本・四国・九州については HP 上にまとめて紹介されていませんが、利用客の多い駅には授乳室の設置が進んでいます。詳しくは各駅でお問い合わせください。



### ● 新幹線の利用時に知っておきたいサービス

**多目的室** ほぼすべての新幹線に多目的室が設置されています。多目的室は、身体の不自由な方や、歩行困難な方が優先して利用できる個室です。利用がない場合には、小さな子ども連れの授乳や健常者の着替え、体調不良の場合などにも利用できます。乳児がゆったり横になることができ、授乳の時や、乳幼児が泣いてしまった時などに利用すると便利です。利用は無料ですが、車掌に声をかけて利用します。予約はできません。列車によって設置車両は異なります。チケット購入の際に、多目的室付近の車両を予約するとより便利です。



### ● 子連れ専用車両で気兼ねなく

JR 東海・JR 東日本では、夏休み、お盆期間に、新幹線の子連れ専用車両を用意し、周囲の目を気にせずに乗車できる企画商品が販売されています。出発日や列車の限定がある商品です。詳しくは各 HP を参照ください。

JR 東海 「ファミリー車両で行こう！」：[https://www.jrtours.co.jp/plan/fs/?cid=oyakotrain\\_fm1906](https://www.jrtours.co.jp/plan/fs/?cid=oyakotrain_fm1906)

JR 東日本 「ゆったりグリーン車で新幹線デビュー」(2019 年夏の商品は終了しています。2019 年年末の商品の運営の実施状況につきましては、HP 等でご確認ください。)

(2019 年夏の商品について HP：[https://travel.eki-net.biz/uploaded/pdf/79902\\_0808.pdf](https://travel.eki-net.biz/uploaded/pdf/79902_0808.pdf))

### ファミリー車両で行こう！(JR 東海)

対 象	大人 1 名と小学生以下の子 1 名より		
運行日	7月6日・7日・13日～15日・20日～31日 8月1日～26日・31日 9月1日・2日・7日・8日・14日～16日・21日～23・28・29日 *9月2日は下りのみの設定。ご確認ください。	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4日前までの申し込み</li> <li>・申込数(有料人員)プラス1席を用意。</li> <li>・子連れ限定の専用車両のため気兼ねなく利用できる</li> <li>・幼児お一人分の旅行代金が必要となります。(子ども料金と同じ)</li> </ul>
運行区間	東京⇄名古屋⇄京都・新大塚	旅行代 金に含ま れるもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ドリンク引換券</li> <li>抽選でプラレールセットなどがプレゼント</li> </ul>





## 空港の利用時に知っておきたいサービス

**ベビーカー** JAL・ANA 等では空港内でベビーカーの無料の貸し出しサービスを行っています。搭乗する航空会社のカウンターで申し出ること案内してもらえます。ただし数に限りがありますのでご注意ください。持ち込みのベビーカーについては基本的に機内に持ち込めません。係員に申し出ておく必要があります。

**事前改札** 子ども連れの場合、優先搭乗サービスを実施していることも多いようです。あらかじめ搭乗口係員に申し出ておきましょう。

## 飛行機の利用時に知っておきたいサービス

### 【国内線】

**チャイルドシート** 3歳未満(生後8日以上)の子どもの対象に、無料でチャイルドシートの貸し出しが行われています。ただし、事前予約が必要で、利用を希望する場合は座席の確保も必要になります。

**赤ちゃん用ベッド** 2歳未満の赤ちゃんを対象に、簡易ベビーベッドの予約ができます。2歳未満の場合、特にまだ座ることができない乳児の場合、ずっと抱いていることになるなど、保護者の負担も少なくありません。簡易ベビーベッドを利用すると、赤ちゃんが横になることができ便利です。こちらも数に限りがありますので、飛行機の利用が決まった場合、早めに予約をすることをお勧めします。

ベビーベッドの持ち込みによる利用を検討している場合も、サイズなどの規定がありますので、あらかじめ問い合わせておく必要があります。

**ミルクづくり** CA に声をかけると、ミルクづくりの準備を手伝ってくれます。熱湯を自分で持ち歩かなくても提供してもらえます。

**おむつ交換** おむつ交換台のあるトイレが設置されています。(全機種ではないので事前に確認しましょう)CA に声をかけて案内してもらいましょう。また、機内に紙おむつが準備されているので必要に応じて申し出ると、提供してもらえます。ただし数に限りがありますので、必ず提供されるわけではないので、注意してください。

### 【国際線】

**機内食** 乳幼児対象の機内食や、アレルギー対応食を対応してくれる場合があります。いずれの場合も事前予約が必要なおうえ、出発前の一定時間前までの予約となっていることが多いので、希望する場合は早めに問い合わせを行う必要があります。

日本航空 HP 赤ちゃん連れのお客様【国内線】:

<https://www.jal.co.jp/dom/support/smilesupport/baby.html>

全日空 HP ベビーキッズの飛行機の旅【国内線】:

<https://www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/domestic/support/family/baby-guide.html>



## 高速道路の SA の利用時に知っておきたいサービス

**ベビーコーナー** 現在、高速道路の SA にオムツ替え台、授乳専用個室、手洗い用のシンク、小さな子どもの遊びスペースキッズコーナー、ベビーコーナーの設置が進んでいます。

NEXCO 西日本:<https://w-holdings.co.jp/service/baby.html>

NEXCO 中日本:<https://sapa.c-nexco.co.jp/guide/baby>

NEXCO 東日本:[https://www.driveplaza.com/sapa/shisetsu\\_service/baby/](https://www.driveplaza.com/sapa/shisetsu_service/baby/)

## Support for Woman Doctors ～私からあなたへ～

石原あやか 先生【大分県 36期】  
勤務先 高千穂町国民健康保険病院



大分36期卒の石原(旧姓:武原)あやかと申します。同期の宮崎出身の夫と卒後2年目に結婚し、今年の4月からは宮崎県の高千穂町国民健康保険病院で勤務しています。この度、リレーエッセイのお話をいただいたものの、プライベートで出産や育児の経験はまだなく、ワークライフバランスという意味ではあまり参考にはなりません…が、近況報告という形で書いてみようと思います。

私は県立病院で2年間の初期研修を終えた後、3-4年目は200床弱の地域中核病院での勤務、5-6年目は後期研修として総合診療・感染症領域を学び、7年目からまた地域医療の場に帰ってくるという義務年限を過ごしています。もともと総合診療に興味を持っていたこともあり、地域での勤務は、患者さんの背景に触れながら、total managementの一端を担うことができる環境で、やりがいを感じられています。大病院と異なり多職種が顔のみえる関係でつながっている現場は特に高齢患者さんの診療・ケアがスムーズになることは肌で感じました。一方で、地域では、自分の診療を批判的に見ることなく業務をこなすのが中心になってしまっており、大きな市中病院や大学病院での後期研修は自らの診療を見直す機会、視野が広がる機会となりました。後期研修を経て地域での勤務に戻ると、新たな視点が加わり、臨床研究への興味も強くなっています。また、この数年間の地域勤務や研修を通して多くの方に支えられたご恩があり、それを地域や後輩のために還元していかなければいけないという気持ちも新たにしています。

ただ、結婚協定の制度の中で異動をする場合、後期研修や他県への異動によって義務年限内医師人数が大きく変動するため、他の義務内の医師に迷惑をかけてしまう部分を少なからず感じています。自治医大出身の女性医師の数は着実に増えている中で、結婚協定による異動・産休・育休に対応できる体制が十分に整っているとは言えないのが現状で、後輩医師が希望するキャリアプランを実現できるようにするためにも、actionを起こしていく必要はあると考えています。

ここまで、ほとんど夫には触れませんでしたでしたが、人事を考慮いただき、4年目と7年目は同じ地域中核病院で勤務しています。最も距離の近い同僚としてお互いに診療の相談をすることも多く、非常にありがたい存在に感じています。また、家事も率先して取り組んでくれており、幸い育休への意気込みも十分です(笑)。これから、様々なライフイベントが起きてくることへの期待・不安はありますが、このリレーエッセイで、結婚・出産・育児をこなされながら、それぞれの素敵なキャリアを積まれてきた先輩方の体験や心の持ち様を読ませていただくと自然と勇気が湧いてきます。ワークライフバランスに悩んだ時には、自分が今何を大切に思うかを自問自答しながら、後悔のない道を選んでいければと思っています。以上、義務年限の途中経過報告です。

### 後輩医師・学生へ一言メッセージ

『実りある義務年限が送れるよう心からお祈りしています。  
いろんな場所でのいろんなご縁は大切だなあと感じます。』

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などあれば、是非お寄せください。  
連絡先:自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係  
E-mail : chisui@jichi.ac.jp

# 絵本の森

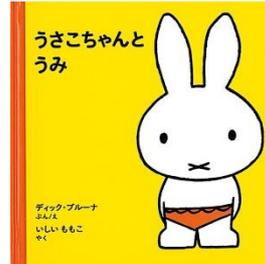
夏と言えば海。子どもたちと一緒に海水浴へ家族旅行を予定している方も多いのではないのでしょうか。海に出かける前に海をテーマにした絵本を読み、高ぶる気持ちをより味わってみてはいかがでしょうか。旅行から戻った後、楽しかった思い出を話しながら手にするのもいいですね。



## ふかふか

作：石井聖岳  
出版社：ゴブリン書房  
発行日：2005年4月  
読んであげるなら 3歳～  
定価：1,400円(本体価格)

とっても、とっても天気の良い日。タコは、ふかふか浮かびながら考えました。もし空を飛べたら、どうやって飛ぼう？——空を飛んでみたいタコの愉快的想像の数々と、波間を漂うのんびりしたリズムがゆったりとした気持ちになる、日常を忘れてのんびりと漂う気持ちになり、親子でゆったりと味わえる魅力の絵本。



## うさこちゃんとうみ

作・絵：ディック・ブルーナ  
訳：石井桃子  
出版社：福音館書店  
発行日：1964年6月  
読んであげるなら 1歳～  
定価：700円(本体価格)

うさこちゃんは、父さんが引く車に乗って、海に出かけます。ひとりで水着に着がえることもできました。砂山作りに貝ひろい水遊びと目いっぱい遊びました。まだまだ遊びたいけれど、今日はもうおしまいです。海での楽しいひととき、遊びつかれて眠るうさこちゃんのようにすが愛らしい絵本です。

## ストレスケア

### 塗香

塗る香りと書き塗香(ずこう)、あまり耳なじみがありませんが、お寺などで手にしたことがあるかもしれません。本来は、仏教の言葉、仏像や修行者の体に香を塗ってけがれを除き邪気を近づけないようにする行為、また行者の手や身に香を塗り、体を清める行為のことを指すようです。そして、手や体に塗るお香そのもののことも塗香と言い、今回紹介するのは、粉末状になったお香『塗香』です。

塗香の材料は、白檀・丁子・桂皮・大茴香・安息香・乳香など香木や漢薬など。これを細かいパウダー状にして混ぜ合わせて作られます。古くは身だしなみとして身体に塗ったり、山寺などの参拝で水がない場所で手を清めたりするために使われたようです。現在では祈祷や写経前のお清めに手に塗りこんで使用します。

実際に手にとって刷り込むようにして塗ってみると、桂皮などのさわやかな香りが手に残り、周りの空気が清められるような印象です。日常のあわただしさの中、心を落ち着けたいときやだるさを感じる時など、塗香を使ってみることで、気持ちが落ち着き和らぎを感じられます。

使い方は、粉末状の塗香をほんのひとつまみ手に取り、両手にしっかり刷り込むだけです。高価なものもありますが、通販などでも1,000円以下から購入できます。生活の中のアクセントとして、気持ちを整えたいときに試してみるとよいのではないのでしょうか。

