

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48回

## 仕事と子育てを両立する準備

出産後職場復帰するタイミングは様々ですが、次年度の保育園の利用については各市町村によってスケジュールが決まっています。10月には保育園の申し込みがスタートする市町村もありますので、次年度に向けて保育情報を確認し、スムーズな職場復帰を目指しましょう。



### 保育園・こども園 利用申し込み

#### ■利用申し込みは、10月からスタート

認可保育園や認可こども園を利用する場合は、市町村に申し込みを行うことが基本です。次年度の4月から保育園・こども園の利用を希望する場合は、前年度の10月ぐらいから申し込み受け付けを開始し、受付期間が1か程度のことが多いようです。過疎の地域では2月くらいまで申し込みを行っている場合もありますが、多くの市町村では初回申込が優先され、それ以降は初回申し込みで空いている保育園・こども園になることもあります。居住する市町村にあらかじめ確認し、保育園の下見などを済ませ、申し込みを行うことをお勧めします。

#### ■転居予定の場合もこの時期に相談しておきましょう

勤務の関係で転居が決まっている場合も、年度末に相談となると保育園・こども園に空きがない状況に直面することがあります。勤務先や住居が確定していない場合も、転居先の市町村にあらかじめ相談しておくことをおすすめします。

### 保育園・こども園をどう選ぶか

#### ■保育園とこども園の違い

こども園には幼保連携型・幼稚園型・保育所型・地方裁量型があります。もともと保育園は保育を目的とした生活場で、幼稚園は義務教育の前の教育機関という設立の違いがあります。このため、こども園も保育園も働く親のお子さんを預けられる施設ですが、3歳以降に保育方針や教育方針の差が見られるようです。入園時だけでなく、年長クラスの保育なども見学すると園の方針が理解しやすいと思われます。

#### ●4月以降の入園を希望する場合

4月以降であっても、初回の申し込みの期間に一度相談しておくことが必要です。特に4月以降の場合、空いている保育園での利用となる可能性があるため、兄弟・姉妹がいる時に別の保育園となる可能性もあります。市町村により事情は違ってきますが、早めの相談が望ましいと思います。

#### ●認可外保育とは

認可外保育とは、市町村の認可を受けていない保育園となります。そのため、保育内容は園によって大きく違います。例えば、小規模の託児所、社員向けの企業主導型保育所や自然の中で過ごす森のようちえん等様々です。認可保育園に空きがない場合の検討先の一つになります。

#### ●保育園を検討するときのポイント

- ・保育方針・教育方針
- ・保育時間
- ・給食やおやつ
- ・休日保育・夜間保育の有無
- ・病後児保育の有無・行事
- ・保護者参加の行事
- ・親が準備するもの

## 保育園・こども園以外の保育サービス

### ■ファミリー・サポート・センター

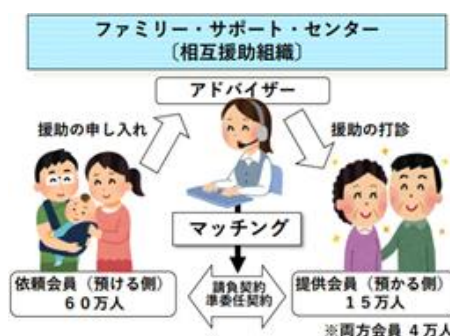
ファミリー・サポート・センター事業は、市町村が実施主体となり、乳幼児や小学生等のお子さんがいる子育て中の働いている方や母親等を会員として、お子さんの預かり等の支援を行う事業です。援助を受けたい方と援助を行いたい方とを結び付け行う事業で、具体的には保育施設等までの送迎・保育施設の開始前、終了後又は小学校の放課後のお預かり、冠婚葬祭、買い物等の外出の際の子どもの預かりを行っています。

\*市町村によっては、一定の条件のもと、病後保育を行っています。

利用には

#### 事前の申し込みが必要です

利用にあたって提供会員（預かる側）の方との顔合わせを行い、お子さんとの相性を確認できる機会があると良いですね。



### ■病児・病後児保育

利用には事前の申し込みが必要です

\*上記の数値は令和元年の全国登録数です。

市町村の保育担当課で病児・病後児保育施設の確認をしましょう。利用の可能性がある場合は、事前登録を行っておきましょう。定員が2~4名程度のため、複数ある場合は複数の施設に登録することも検討しましょう。

### ■産褥期支援

孤育てと言われる、子育ての孤立を防ぐため、産褥期の家事・子育て支援等を行っている市町村もあります。確認してみましょう。

### ■家事支援

子育ての時期は、睡眠時間も不安定となり、心身ともに疲弊しますね。そんな時はためらわず、家事支援を利用しましょう。中山間地域でも、社会福祉協議会やシルバー人材センターで行っている場合もあります。出産前に調べサービスの内容を確認しておくとう便利です。

## 子どもを預けること、子どもと離れて過ごすことを練習しよう

出産後が職場復帰するためには、母親の外出の準備も必要です。出産後は体も変化し、一人で出かけることがなかった日常の中で、忘れていたこともきっとあります。数時間の外出を経験し、胸が張って搾乳が必要な状況にならないか、そもそも仕事用の外出着が体に合わなくなっていないか等、お子さんのお預かりの経験と合わせて体験してみましょう。

### その困った！を支援します。

自治医科大学地域医療推進課では、卒業生支援として卒業生の子育て情報収集のお手伝いも行っています。「自分で探したけれど見つからない。」「探す方法がわからない。」そんな卒業生を支援します、ご相談ください。

\*サービス情報を確約できるものではありません。



### ●ファミリー・サポート・センター

料金は概ね 700 円/時間前後ですが、早朝、夜間、休日等は割増料金になることが多いようです。

保育の場所は、自宅の場合も提供会員の方のお宅の場合もあり、双方で話し合い決めていきます。移動費用は実費請求されます。

### ●ベビーシッター

民間企業や地域の NPO 法人が行っているベビーシッターについても検討しましょう。利用可能な状況かどうか、費用はもちろん、保育者の経験等についても確認しましょう。市内に無い場合、近隣市に対応している企業・団体がある場合があります。町村の場合は、近くの市の情報も確認しましょう。

### ●ショートステイ事業

### ●トワイライトステイ事業

子育て中の保護者が出産・残業・出張・冠婚葬祭等の理由で、家庭での子どもの養育が一時的に困難になった場合に、短期間、施設において子どもの養育を行う事業を行っている市町村もあります。

宿泊で預かるショートステイと、夕方から夜にかけて預かるトワイライトステイがあります。

\*居住する市町村に確認ください。広域で実施している場合もあり、居住する市町村に無くても利用できる場合もあります。



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

野手 桃子(旧姓 食見) 先生【千葉 27 期】  
お子さん (4 人)

自治医大を卒業し、同じ硬式テニス部だった富山県の同級生と結婚して4人の子どもに恵まれました。これまでの私の経験が誰かの参考になれば幸いです。

初期臨床研修後に結婚して卒後5年目に1人目の子どもを授かり、今まで懸命に突っ走ってきた医療の道から一旦離れることとなりました。仕事を中断することで自分だけ取り残されるのではないかと、自分1人で子どもを育てられるのか、不安なことばかりでした。出産後は育児の大変さを思い知らされ、不安を感じている暇はありませんでした。1～2時間毎の夜中の授乳は研修病院の当直と同じ位かそれ以上に大変でしたが、子どもは本当に可愛くてずっとそばで成長を見ていたいと思いました。

1人目の子どもが生後2か月の時、突然発熱して入院。入院後もしばらく原因が分からず、敗血症として抗生剤を投与されましたが、解熱しませんでした。入院中は1日中付き添い、夫の勤務先病院だったので仕事の合間に夫もできる限り付き添ってくれました。小さな体で色々な検査を受け、発熱でぐったりしている我が子の姿を見ても何もしてあげられず、不安ばかり募りました。しばらくして川崎病の不全型とわかり、適切な治療で解熱しましたが、この時の患者の家族としての不安な気持ちは忘れることができません。川崎病は学生時代から勉強し研修医の時も経験したことのある、よく知っている病気だったにも関わらず、実際に自分の子どもがかかると医者ではなく「お母さん」になってしまうのです。そして、患者の家族がどんな気持ちでいるのか、医者にどんな言葉をかけて欲しいのか、分かった気がしました。復帰後の診療にこの経験が役立ち、患者さんに寄り添った声掛けや気持ちを汲んだ病状説明を心がけるようになりました。

その後診療所勤務、1年間の後期研修を経て2人目を授かり、再び育休をいただきました。復帰後は千葉県の派

遣病院で内科医として勤務し、当直やオンコールもありました。この時は

実家の両親に協力してもらい、子どもが病気の時は実家にあずけました。当直は金曜日だけにしてもらい、夫が保育園のお迎えの後そのまま泊りがけで遊びに連れて行ってくれたりしたため、私がいなくても子どもたちは楽しく過ごせたようです。周りの多くの人の支えのおかげで、夫よりも2年遅れて義務年限を無事終了することができました。

3人目、4人目は義務終了後に授かりましたが、4人目の出産後に再び患者の家族となる経験をしました。新生児仮死で出生後すぐに救急搬送されたのです。それまで3人とも自然分娩で元気に生まれてくれたので、初めての「生まれてすぐに泣かない赤ちゃん」でした。出産後、慌ただしく処置を受けて夫に付き添われてあっという間に救急搬送されていく我が子を、ベッド上で呆然と見ているしかありませんでした。面会に行くとNICUで人工呼吸器に繋がりと、すべての手足に点滴や動脈ラインが入って鎮静剤で眠っている我が子を見て、この子を抱っこできる日が来るのだろうかと思いが止まりませんでした。1週間は病状が安定せず、面会時間以外に病院から電話があると悪い想像ばかりしてしまいました。幸いなことに病状は快方に向かい、それ以降は面会の度に繋がれていた管が減っていきました。初めて抱っこした日、初めて授乳できた日のことは忘れることができません。健康に生まれて育つことがどんなに幸せなことか、改めて実感しました。

今4人とも元気に育ち、私も非常勤医として内視鏡と外来業務を中心にマイペースに仕事を続けています。家族が健康であること、皆の支えがあって仕事を続けられることに感謝し、これからも医者として人として成長していきたいと思っています。



### 後輩へのメッセージ:

「仕事を休んだ期間も決して無駄にはなりません。焦らず、子供の日々の成長を見逃さずに過ごしてください。」

「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

夏休み、暑くて何もしたくない！そんな日々、読み終わった時に少し涼しくなるような、暑さにうんざりする気持ちにぴったりの夏を感じる絵本を紹介します。



**あついあつい**  
作: 垂石 眞子  
出版社: 福音館書店  
発行日: 2019年06月  
読んであげるなら 2歳～  
定価: 990円(税込)

暑い日照りの中、涼しいところを探してペンギンがやってきました。やっとみつけた日陰でひと休みするとその影は…。カバ、ゾウと仲間が増え、みんなへトへトになって歩いていると、どこからか波の音が！広い海にたどり着き、ざっぶーん！と飛び込みます。暑い夏にぴったりのお話です。



**水族館**  
作: ほりかわ あやこ  
出版社: 福音館書店  
発行日: 2021年07月  
読んであげるなら 5歳～  
定価: 1,760円(税込)

水族館に勤めていた著者が描く、水族館の1日。展示室やバックヤードでは多くのスタッフが働いています。生きものの世話。水槽の掃除や点検したり、説明パネルを用意したり、ページめくるごとに、舞台裏をのぞくことができます。「水族館のヒミツ」に興味止まりません。

## 親子で楽しみながらリフレッシュ

### 風鈴を作ろう

夏、何をしても暑い日が続きます。少しでも涼しく過ごす工夫の一つが風鈴。日本の風物詩である風鈴を親子で作ってみませんか。今回は簡単に手に入るものとして植木鉢と箸置きを組み合わせを紹介しました。どんな組み合わせだとい音か、あれこれと実験して好みの音を探してみるのも楽しいですね。意外と奥深い風鈴、暑い夏を楽しく涼やかに過ごしてみたいかがですか。

#### 【材料】

素焼きの植木鉢(直径8センチ程度の小さいもの)	1個
陶器やガラス製の箸置き(中央がくぼんでいるもの)	1個
割りばし	1膳
リボン・ヒモ	30cm程度
輪ゴム	1個
画用紙	3cm×5cm程度
アクリル絵の具	適宜



#### 【作り方】

1. 割りばしを植木鉢の底の直径に合わせて切り、十文字になるように輪ゴムで固定する。
2. リボン・ヒモの中央部分に箸置きを結ぶ。
3. 植木鉢の底から淵までの長さを図る。
4. 箸置きを結んだリボン・ヒモに3で測った長さから1センチほど短いところに印をつける。
5. 印をつけたところに1で十文字にした割りばしを結ぶ、余った部分の先端を輪にしておく。
6. 画用紙に絵などを描き上部にリボン・ヒモを通すための穴をあける。
7. 箸置きを結んだリボン・ヒモの割りばしとは反対側に画用紙を結ぶ。
8. 植木鉢にアクリルペイント等で色を塗り、自宅にあるシールや貝殻などを飾って、アレンジする。
9. 割りばしを結んだリボン・ヒモを植木鉢の底にある穴に通し、少し揺らして出来上がりを確認する。
10. 風鈴を下げる場所を決め、ぶら下げた時の長さを調整したら出来上がり。