

2019年度
(令和元年度)

長崎大学病院
メディカル・ワークライフバランスセンター

あじさいプロジェクト
活動報告書



目 次

はじめに	1
------------	---

1.プロジェクトの概要と目的

①あじさいプロジェクトとは	2
②メディカル・ワークライフバランスセンターについて	2
③あじさいプロジェクト運営組織図と連携機関	2
④あじさいプロジェクトWebサイトからの発信	3
⑤Facebookからの発信	3
⑥病院イントラネットからの発信	3
⑦あじさいプロジェクト通信(メールマガジン)からの発信	3

2.両立支援活動

①キャリアサポート

1)キャリアコンサルティング	4
2)復職&リフレッシュトレーニング(全2回)	5~7
3)学生キャリア講習会(3年生)	8~10
4)キャリアアップセミナー	11
5)輝く卒業生インタビュー	12~13
6)アカデミック キャリアアップへのアドバイス	14~15

②両立サポート

1)長崎医師保育サポートシステム	16~18
2)イブニングシッターサービス	19
3)両立ガイドブック(3種類)	19
4)マタニティ白衣・スクラブ・パンツ貸出	20

③長崎県内病院の取り組み

【長崎大学病院の取り組み】

1)医局長訪問	21~22
2)病児保育施設 にじいろ	23
3)あじさい保育園	24

【長崎大学の取り組み】

4)文教おもやい保育園	24
-------------------	----

【地域病院の取り組み】

5)ワークライフバランス推進員	25~26
6)地域就労支援病院	27~28
7)私たちのワークライフバランス実践術	29~32

3.調査・研究

①2019年度 医学生におけるワークライフバランス、キャリア意識に関するアンケート	33
②2019年度 医師の両立支援状況調査	34~36

4.広報活動

①メディア掲載	37
---------------	----

5.委員会活動

①センター運営委員会	38
②企画会議	38
③長崎県女性医師等就労支援協議会	38

6.その他

①参加・受講	39
②関連機関所属一覧	39
③メディカル・ワークライフバランスセンターへのアクセス	39



仕事と生活の両立を図りながら活躍するドクターを応援します！

キャリアサポート
自分らしく、キャリアを継続するために



- ・コンサルティング
- ・復職&リフレッシュトレーニング
- ・講演会やセミナーなどの開催報告
- ・女性医師ネットワークづくり
- ・輝く卒業生インタビュー
- ・アカデミック キャリアアップへのアドバイス

両立サポート
育児、介護…ライフイベントを迎えても、安心して働くために



- ・長崎医師保育サポートシステム
- ・イブニングシッターサービス
- ・マタニティ白衣・スクラブ・パンツ貸出
- ・両立ガイドブック
- ・子育て家庭に役立つ情報 / 国の支援制度
- ・長崎県の病児保育・病後児保育施設

長崎県内病院の取り組み
ワークライフバランス実現を目指しています！



- ・ワークライフバランス推進員
- ・県内病院ワークライフバランス推進員メッセージ
- ・長崎大学病院の取り組み
- ・病院インタビュー
- ・地域就労支援病院
- ・私たちのワークライフバランス実践術

長崎大学病院は長崎県の委託をうけて、メディカル・ワークライフバランスセンターを設置し、長崎県内の医師が「働きやすさ」と「働きがい」を感じて医療に取り組める環境設備を常に考えています。センターが推進するのがあじさいプロジェクトです。

あじさいプロジェクトの活動は、ワークライフバランスの理念に基づいています。ワークライフバランスとは、充実したライフを得るために、ほどほどに働くという考えではなく、ワークとライフの相乗効果を狙ったものです。つまり、ライフで得られたスキル(例えば患者さんやメディカル・スタッフとの意思疎通を良くするコミュニケーションスキル)をワークに生かし、仕事の効率を上げて長時間労働を改善します。医師の「仕事と育児の両立」を図り、多様な就労形態で、子どもの成長に応じて徐々にステップアップできる仕組みづくりと、育児や介護等で時間制約のある女性および男性医師が、気兼ねすることなく働ける「お互いさま」の風土づくりで、キャリア継続できることを目指しています。

はじめに



長崎大学病院 病院長

中尾 一彦

センター発足以来7年間、様々な取り組みを企画実行され、着実に成果を挙げてこられたことに対し、改めて伊東昌子前センター長、南貴子先生、担当事務のみなさんのご尽力に心より感謝申し上げます。私、2019年4月に病院長就任後も引き続き消化器内科診療科長を拝命しています。当科でも多くの子育て中の女性医師が様々な立場で頑張っています。センターの取り組みの「復職&リフレッシュトレーニング」では、『復帰したいが臨床から遠ざかっているし、足手まといにならないか不安、一方で育児にもしっかりと時間を割きたい』こういうママさん医師の不安を払拭しています。「イブニングシッターサービス」や「長崎医師保育サポートシステム」は、『資格試験の勉強、論文の準備ができた』『学会・勉強会に参加して診療に役立った』『頼れる先があると安心』という声があり、学会・研究会、カンファランスへの参加が可能となったママさん医師のキャリアアップに大いに役立っています。そして、増崎英明前病院長の強力な後押しで開設が決定した院内病児保育室も、2020年2月に完成しました。

長崎大学は女性教員比率23%という中期目標を掲げています。これを受けて大学病院では女性教員比率を30%へという目標を設定しています。医学科の女性割合が30%弱であることを考えると、この目標がいかに高いかが解かります。働くママさん医師に大学病院教員を目指していただかないと達成できない数値です。今後、女性医師の力が増々必要となります。大学病院は、各部署におけるワークライフバランス推進員のみなさんのご協力をいただきながら、メディカル・ワークライフバランスセンターの活動を全力でサポートしていく所存です。



長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター 副センター長

南 貴子

今年度「長崎医師保育サポートシステム」が、佐世保医療圏の病院で導入され、支援がスタートしました。長崎医療圏・県央医療圏以外の地区においては、病院単位での育児支援を推奨し、子育て中の医師のキャリアの継続をお手伝いしていきたいと思います。

長崎大学病院には、院内病児保育施設「にじいろ」がオープンしました。子どもの発熱時の選択肢が増えて、親の負担が少しでも軽くなることを願います。

来年度も、どうぞよろしくご指導・ご協力のほどお願い申し上げます。

1. プロジェクトの概要と目的

1 あじさいプロジェクトとは

あじさいプロジェクトは、長崎県全域を対象に医師が仕事と生活の両立を実現するための支援とその環境整備を推進するプロジェクトです。メディカル・ワークライフバランスセンターが中心となり、関係機関と連携してプロジェクトを進めています。主な取り組みであるキャリアサポートでは、医師としてのキャリアの継続・復帰支援のためのコンサルティング、復職トレーニングのほか、キャリアアップを目指した企画を行っています。

また、Webサイトでさまざまな支援情報、イベント情報、ロールモデルの紹介記事などを発信。そのほか、県内のより多くの医療機関で仕事と生活の両立が可能な就労環境を整備していただくよう働きかけています。

2 メディカル・ワークライフバランスセンターについて

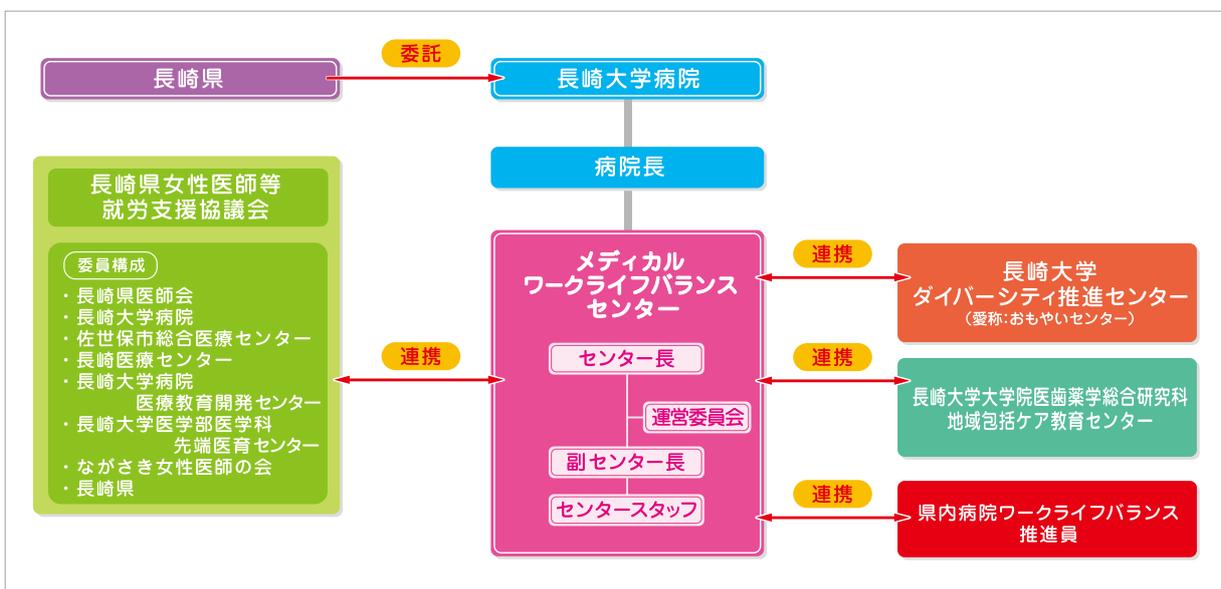
2012年4月に長崎大学病院内にメディカル・ワークライフバランスセンターが開設されました。

長崎大学病院の「医療人」を対象に、職場復帰・就労維持支援、仕事と生活の両立の可能な環境整備、および次世代の医療を担う医療人の育成支援に努めています。その実現には、組織としての取り組みと同時に、各医療人の意識変革も重要です。

また、あじさいプロジェクトの遂行には、長崎県・長崎大学ダイバーシティ推進センター・長崎県医師会・ながさき女性医師の会と連携しながら、長崎県内医療機関で勤務する医師を対象に働きやすい職場、やりがいを持ってイキイキと活躍できる医療現場を目指し活動しています。



3 あじさいプロジェクト運営組織図と連携機関



4 あじさいプロジェクトWebサイトからの発信

長崎県内で働く医師・長崎大学病院に勤務する医療人にとって、働きやすい環境整備を推進するため、ワークライフバランス施策に基づいた職場づくりを目指すための情報を発信しています。

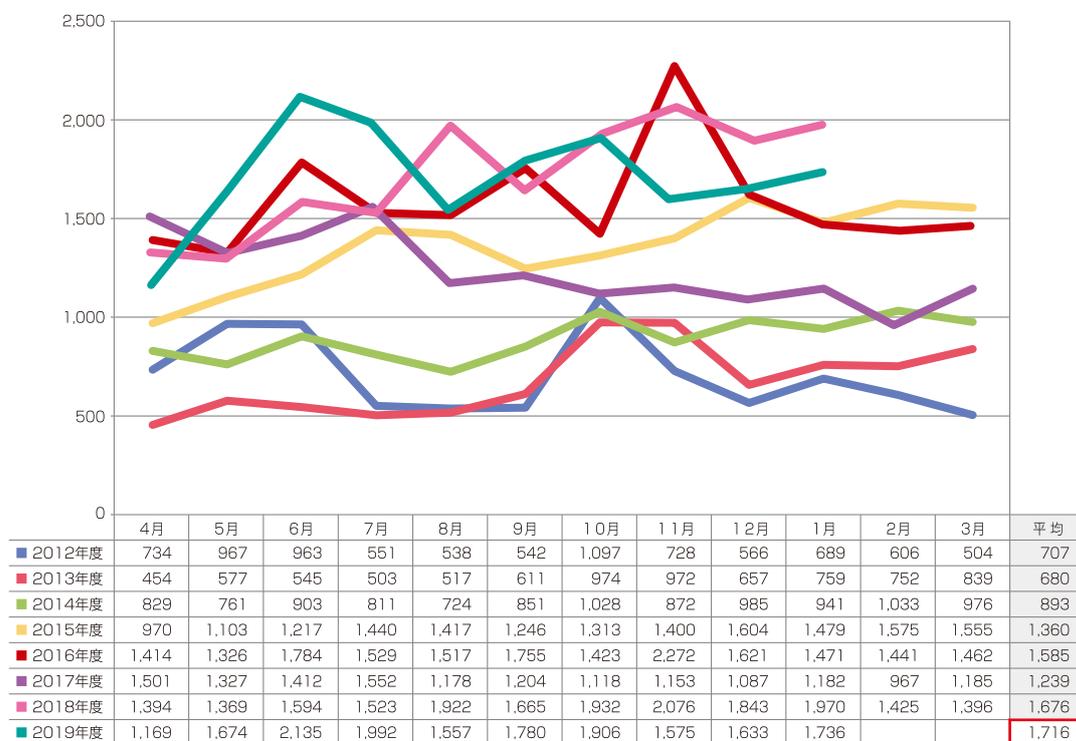
情報発信の3つの柱は、「キャリアサポート」「両立サポート」「長崎県内病院の取り組み」のテーマ別にアクセスすることができます。

今年度は、キャリアサポートの中で、「アカデミック キャリアアップへのアドバイス」のコンテンツ等を追加しました。随時内容の充実に向けてまいりますので、ぜひ、ご覧ください。



Webサイト

あじさいプロジェクトWebサイトアクセス数



過去最多!

2020年2月1日時点

5 Facebookからの発信

「いいね」や「シェア」の応援ありがとうございます。



Facebook

6 病院イントラネットからの発信

長崎大学病院のイントラネットに、Webサイトを公開しています。

7 あじさいプロジェクト通信 (メールマガジン)からの発信

読者約1,000名へ、月1回メールマガジンを発信しています。イベント開催のお知らせや活動報告、ワークライフバランス実現への施策などを紹介しています。



メールマガジン

2. 両立支援活動

1 キャリアサポート

自分らしくキャリアを継続するために、ライフステージに応じた働き方を一緒に考えていきます。

1) キャリアコンサルティング

妊娠・子育て・介護などのライフイベントにより、医師としてのキャリア継続に不安をお持ちの方や、休職中の方、復職を考えている方、ひとり親の方へ、キャリア支援のためのコンサルティングを行っています。

対象は長崎大学病院で勤務する医師をはじめとする長崎県内の医師、医学部学生、大学病院職員等のみなさまです。

【相談業務】 2020年2月1日時点

2019年度相談数 73件

(内訳)

長大病院 52件
 県内病院 8件
 その他 13件(休職・離職者・行政・他大学・各県医師会・報道機関等)

【申し込み方法】

あじさいプロジェクトwebサイトのお問い合わせ・お申し込みフォームをご利用いただくか、センターへ直接お電話ください。

後日、窓口担当からご連絡し、担当コーディネーターと面談の日程調整を行います。

面談後、ご自身に合ったキャリアプランの作成をお手伝いします。 ※お子さんの同伴可能です。

あじさいプロジェクト キャリアプランのイメージ

※長崎大学病院の非常勤医師をモデルケースにしています。

勤務形態のパターン	勤務時間
パターン1 フルタイム 医師	● 38時間45分/週 7時間45分/日
パターン2 パートタイマー 医師	● 20時間～30時間以内/週 7時間45分以内/日
パターン3 パートタイマー 医師	● 20時間未満/週 7時間45分以内/日
パターン4 復帰医 ※未就学児がいる場合	● 16時間以下/週 7時間45分以内/日

メディカル・ワークライフバランスセンター

どの勤務形態からのスタートを希望するか、センターへご相談ください。ライフスタイルの変化と共に勤務時間を見直してステップアップを目指しましょう。

センター
コンサルティング

※コンサルティング内容

両立支援

- 育児関連情報提供(保育園・学会参加時の託児など)
- 復職事例紹介

キャリア支援

- 復職トレーニングの案内
- 各種研修会の案内
- セミナーDVDの貸出
- e-ラーニングの利用案内
- メルマガ「あじさいプロジェクト通信」紹介など

介護があるので「パターン2」を希望します!

保育園を利用して「パターン3→2→1」に移行したいです!

親子の体調を考えて「パターン4」にします!



【ライフステージ別にメディカル・ワークライフバランスセンターがお手伝いできること】

2) 復職&リフレッシュトレーニング(全2回)

育児・介護等で休職・離職中の医師に医療現場との気持ちの距離を縮めてスムーズな復職を促すプログラムです。就労中の方も、参加できます。対象は、県内の休職・離職中の医師および医療機関に勤務する医師で、男女を問いません。

トレーニング終了後に行う「パパ・ママドクターの意見交換会」では、子育て環境や復職時のサポート体制などを情報共有しています。

トレーニングのDVDを無料で、貸し出しています。



【メディカル・ワークライフバランスセンター 復職&リフレッシュトレーニング DVD貸出一覧】

※貸出を希望される【NO】をセンターへお知らせください。

タイトル	講師	貸出NO
急変時対応 (2013年度)	山下 和範 先生	4 
急変対応の基礎-BLSと初期評価- (2014年度)	山下 和範 先生	13 
急変時の対応～BLSと基本的な考え方～ (2015年度)	山下 和範 先生	17 
心肺蘇生の基本 (2017年度)	山下 和範 先生	23 
急性腹症	井上 悠介 先生	5 
腹痛の画像診断～CT画像を中心に～	林 秀行 先生	18 
頭部単純CTとMRIの読み方	森川 実 先生	6 
胸部単純エックス線写真	林 秀行 先生	1 
胸部単純X線写真読影の基本～まずは異常に気づきましょう～	島本 綾 先生	24 
乳がん～先生、胸にしこりがあるんですけど～	久芳 さやか 先生	26 
消化器内視鏡診療の最前線	中舗 卓 先生	20 
心電図の知識	土居 寿志 先生	7 
だれでも遭遇する心房細動治療のこれだけは～残念な経過にならないために最小限気をつけること～	荒川 修司 先生	15 
降圧薬の使い分け	恒任 章 先生	19 
急性冠症候群～見逃してはいけない胸痛～	米倉 剛 先生	27  配布資料有
「コメディカル以上、専門医以下」で見逃さない、脳卒中	立石 洋平 先生	14 DVD無 配布資料有
胸部C Tの活用法～呼吸器内科医の視点から～	石本 裕士 先生	28 
咳の鑑別・アスピリン喘息	福島 千鶴 先生	2 
食物依存性運動誘発アナフィラキシー	河野 哲也 先生	8 
古くて新しい感染症～デング・NTM・結核・SFTS etc.～	神白 麻衣子 先生	16 
熱と咳のプライマリケア	中道 聖子 先生	21 
抗菌薬・抗ウイルス薬の使い方	森永 芳智 先生	12 
CKD(慢性腎臓病)って何?	浦松 正 先生	9 
最近の糖尿病薬、どう使う?	阿比留 教生 先生	11 
私の糖尿病治療薬の使い分け	原口 愛 先生	29 
栄養管理のABC	花田 浩和 先生	3 
これは湿疹? 蕁麻疹? それとも薬疹? ～重症薬疹を見逃さないために～	富村 沙織 先生	22 
認知症は薬で治るか?	黒滝 直弘 先生	10 
めまい～それほど難しくないめまい患者の診方～	木原 千春 先生	25 

第1回「胸部CTの活用法～呼吸器内科医の視点から～」

DVD 貸出NO.28

日時：2019年7月16日(火)14:00～15:15

講師：長崎大学病院 呼吸器内科 石本 裕士 先生

場所：長崎大学病院 多目的研修室

参加6名：院内1名、院外2名、育休中1名、離職中2名(初参加4名)



石本 裕士 先生



講義時のスライド(一部)



講義風景

見逃せない大事な疾患の単純X線とCTでの特徴、病態を理解したうえでの画像の見方などを、たくさんの画像を提示していただきながら、わかりやすく説明していただきました。「明日からのCT画像の見方が変わる!」と思える有意義な内容でした。

第2回「私の糖尿病治療薬の使い分け」

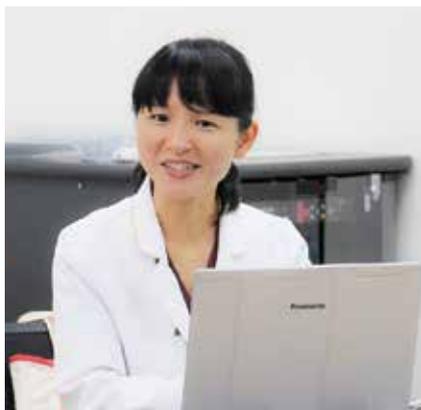
DVD 貸出NO.29

日時：2019年11月18日(月)14:00～15:15

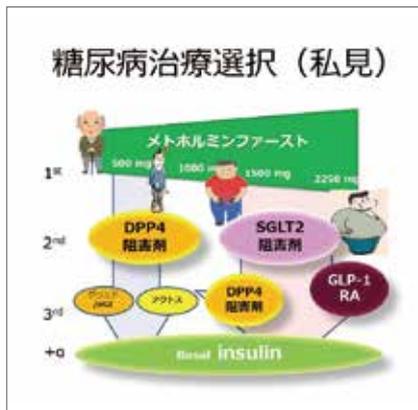
講師：長崎大学病院 内分泌・代謝内科 原口 愛 先生

場所：長崎大学病院 多目的指導室

参加4名：院内3名、院外1名(初参加2名)



原口 愛 先生



講義時のスライド(一部)



講義風景

最近の糖尿病治療薬の使い方について教えていただきました。

1. 今は、HbA1cを低下させるだけでなく、低血糖や体重増加を来しにくい質の高い治療が求められている。
2. まずは血糖コントロール目標値をHbA1c<7%とし、さらに個別化した治療を日本糖尿病学会では推奨している、等。参加者からは、担当患者さんの治療についてたくさんの質問が挙がり、原口先生が丁寧にお答えくださいました。

参加者の声

(託児利用：全2回延べ1名)

- ・解剖や病態などを考えながらCTを見ることで、理解が深まるのが良くわかりました。
- ・とても聞きやすく、わかりやすかったです。
- ・治療薬の選択を具体的に教えていただき、患者さんの治療を見直してみます。
- ・長く臨床から離れていたため、新しい薬剤について整理ができて良かったです。


トレーニング終了後に行う「パパ・ママドクターの意見交換会」

体験を語り合い、感情を共有することで、働き続ける安心感を得られ、モチベーションが高まる機会になりました。

第1回のお話

参加者同士で、育休中の先生には復職時アドバイス、退職中の先生には求人の情報収集アドバイスなどがありました。石本先生からは、以前一緒に働いていた時間制約のあるママドクターの働きぶりについて、感謝していたとの感想をいただき、これから復職するママドクターを励ましてくださいました。今回は、パパ&ママドクターはじめ、いろんな立場の方にご参加いただき、短い時間でしたが濃密な意見交換会になりました。



パパ・ママドクターの意見交換会(第1回)



託児室の様子

第2回のお話

お子さんが2人以上いるママドクターの集まりとなり、子どもの話題、夫の働き方・家事育児参画のこと、ご自身のキャリアのことなどを、じっくり語り合いました。

センターからは、子育てに関しては「人に頼る力」も大切で、「長崎医師保育サポートシステム」の利用をお勧めしました。女性は50代でもキャリアアップができるという話もあります。お子さんの成長に合わせて、もうひと頑張りしてみましよう!



パパ・ママドクターの意見交換会(第2回)

3) 学生キャリア講習会 (3年生)

「ワークライフバランス」について、学生講義を担当しました。1時限から6時限までの丸一日をかけて、「医師としてのキャリア継続のため、ワークライフバランスの考え方を知るとともに、医師としての多様な生き方を学ぶ」ことを目的として取り組みました。

日 時：2019年10月4日(金)8:50～16:20

長崎大学医学部3年生(男性86名、女性35名 合計121名)の「医と社会」教育の一環で実施。



放送大学 長崎学習センター 所長
伊東 昌子 先生

「ワークライフバランスとダイバーシティ」

ジェンダー平等を推進するには、選ぶ側の無意識の偏見と選ばれる側の無意識の偏見(例えばインポスター症候群)など、女性の活躍を妨げる要因を知ることが必要との説明がありました。また、女性の管理職が多い企業は、経営状況が良いことや夫の育児参画時間に比例して、第2子の出生率が上がることなど、真の男女共同参画社会づくりに必要な多くのデータを示しました。



講義風景



長崎県県南保健所 所長 川上 総子 先生

卒後外科に入局し、結婚・子育てをしながら行政医師に転向した経緯について話され、現在の保健所長としての仕事内容や全国保健所長会が制作した公衆衛生医師募集のパンフレットを紹介しました。仕事のやりがいとして、臨床医の経験を活かして国に制度制定の必要性を働きかけることができる、生活面では時間調整がしやすく、子育て中でも継続して働きやすいことなどを実生活の様子を交えて話しました。



長崎県医師会 常任理事 瀬戸 牧子 先生

日本医師会の「ドクターゼ別冊～医師会のことをもっとよく知ってもらうために～」の配布と医師会活動の紹介がありました。

グループ討論

仕事と育児の両立を目指す共働きの医師が、問題に直面した時にどのように解決していくかを、グループに分かれて討論しました。



ロールプレイングで発表

4つの事例毎に、選ばれた1グループが夫婦や上司などの立場でセリフを考えてロールプレイングで発表しました。他のグループは、相違点や良かった点などを発表しました。

各診療科のワークライフバランス推進員の先生や子育て経験のある先輩医師が、学生の発表に対して、丁寧にアドバイスをくださいました。



<先輩医師の感想(抜粋)>



産科婦人科 原田 亜由美 先生

すでにこの時期から、家族・育児・キャリアのことなどを考えていて大変驚かされました。私が学生の時には考えたこともなくて、今、私自身、特に家庭を持つようになって苦労や勉強することばかりです。学生の時期から考えることは、医師になった時に必ず役に立つと思います。



血液内科 蓬萊 真喜子 先生

特に男子学生さんが、キャリア形成においてパートナーの意見を尊重した考え方をもっていることに感動しました。女性のキャリア形成を後押しするような背景がある一方で、女性医師の産休、特に育児休業に関しては法律的な問題も残っている現状です。その中で自分の志望を優先させる選択を学生さん達が迷わずに選択できたこと、とても素晴らしいことだと思います。



皮膚科・アレルギー科 芦田 美輪 先生

学生さんの迷演技に笑わせてもらいましたが、真剣に考えたくさんの選択肢と解決策を導き出されていて、まさに多様性の医師の未来を感じました。みなさんが幸せなワークライフバランスを実現してほしいと思います。



内分泌・代謝内科 夏田 昌子 先生

ロールプレイングではまだ経験していない、また、経験するかもわからない仕事と家庭の両立について、想像しながら議論するのはとても難しかったと思います。ぜひ、将来パートナーとなる方と、どちらも我慢することなく、お互いキャリアアップしながら素敵なお家庭を作っていただければ幸いです。



形成外科 千住 千佳子 先生

男性も育児を協力してやるという男子学生が増えているように感じました。是非その気持ちを忘れず、子育て時期には実行してほしいと思います。学生さん達の意識向上を図ると共に、実際に育児に直面している私達医師にも、色んな人の意見を聞き、自分とは違った考えを知り得る良い機会となりました。



腫瘍外科・乳腺・内分泌外科 松本 恵 先生

「妻のキャリアアップのために夫が育休を取ればよい。」という意見が出て、今後ますます日本人の働き方が変わってくるのだろうと感じました。経験者として思うことは「子は育つ!」「やる気があればいくつになっても挑戦できる!」ということ。これからいろんな選択を迫らせるとは思いますが、その時々熟考して医師として、人として、ますます成長していきましょう。

特別講演「これが私の生きる道」

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 地域包括ケア教育センター
センター長・教授 永田 康浩 先生

子どもの頃の家庭環境、外科医・研究者としての業績、今の地域包括ケアの取組についてお話しいただき、職場での多職種連携・コミュニケーションが大事であることを伝えました。学生時代に当時の教授から「英語」「カメラ」「タイプライター」を身につけておくのと良いとアドバイスを受けたそうです。今の学生の立場で考えると「多職種連携・コミュニケーション」「百聞は一見にしかず」「発信する力・創造する力」に置き換えられるのではないかと締めくくりました。



ロールモデル医師の講演①

腫瘍外科・呼吸器外科 助教 畑地 豪 先生

医師夫婦が家事・育児を分担しながら、お子さん3人との家庭生活と、手術や研究の仕事との両立をする、ある一日の「外科医同士の夫婦・子育てってどんな生活?」と題したタイムスケジュールを示され、効率よく、優先順位を決めて過ごす医師のリアルな日常生活を学生に話しました。



ロールモデル医師の講演②

産科婦人科 助教 原田 亜由美 先生

長崎大学病院の診療科の中で、女性医師の割合が一番多い産科婦人科は、どのように医局の体制が整えられていたのか、県内2施設目となる「総合周産期母子医療センター」の指定を受け、MFICU(母体・胎児集中治療管理室)を稼働していくための働き方の変化、また、ご自身がどのように仕事を大切に子育ても重要視しているかを話しました。



<学生の感想>

- ・多様な働き方、特に女性医師の話が、自分と違った視点を持っていて参考になった。(男性)
- ・これからどのようにして自分のキャリアについて考えていけばよいのかが分かりました。(女性)
- ・医学の授業では考えることのない内容だったので、すごく身になりました。(男性)
- ・様々な制度や、雇う側としても様々な工夫があると知ることができた。しかし、先生方のスケジュールを見て、やはり両立は大変忙しいのだなと思いました。(女性)
- ・グループワークでより自分たちの考えを共有し将来につなげられると思う。先生方のアドバイスも適確でわかりやすかった。(男性)
- ・これまでは早く結婚して出産したいと考えていたが、今日を通してキャリアアップを前向きに挑戦したいと思うようになった。(女性)

医学生におけるワークライフバランス、キャリア意識に関するアンケート調査結果は、本誌P33参照

4) キャリアアップセミナー

2015年度より医療スタッフのキャリアアップを支援するセミナーを開催しています。テーマについて基礎から学べる初心者向け講座です。

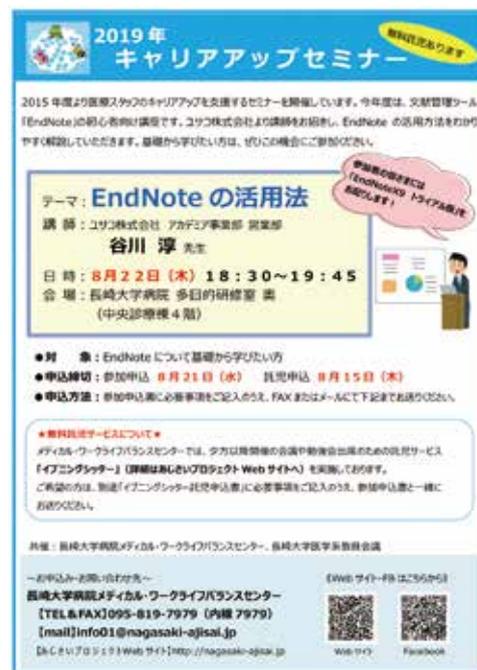
「EndNoteの活用法」貸し出しDVDなし、配布資料有

日 時：2019年8月22日(木) 18:30～19:45
 講 師：ユサコ株式会社 アカデミア事業部 営業部 谷川 淳 先生
 場 所：長崎大学病院 多目的研修室
 参加14名：院内13名、院外1名(初参加8名)

講師の谷川先生より「EndNote」の基本の使い方の説明と、最新のX9の新機能の紹介・特色を教えてくださいました。そのひとつに、投稿先ジャーナル推薦機能があり、上手に利用できれば英語論文作成がより簡便にできて、業績アップできると思いました。

参加者の受講のきっかけは、「今後ソフトを使用予定のため」「現在ソフト使用中でスキルアップのため」ということで、11月には、「EndNote アップグレードキャンペーン」のお知らせをメールでご紹介しました。

本セミナーは、2016年と同様に「長崎大学医学系教員会議」との共催(セミナー費用の一部負担)で開催しました。「長崎大学医学系教員会議」では、医学系教員の、大学における教育・研究・診療・その他の改善や向上を図ることを目的として活動されています。



2019年 キャリアアップセミナー

2015年度より医療スタッフのキャリアアップを支援するセミナーを開催しています。今年度は、文献管理ツール「EndNote」の初心者向け講座です。ユサコ株式会社より講師をお招きし、EndNoteの活用方法をわかりやすく解説していただきます。基礎から学びたい方は、ぜひこの機会にご参加ください。

テーマ: **EndNoteの活用法**

講 師: ユサコ株式会社 アカデミア事業部 営業部 **谷川 淳** 先生

日 時: **8月22日(木) 18:30～19:45**

会 場: 長崎大学病院 多目的研修室 奥 (中央診療棟4階)

● 対 象: EndNoteについて基礎から学びたい方
 ● 申込締切: 参加申込 **8月21日(水)** 既出申込 **8月15日(木)**
 ● 申込方法: 参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはメールにて下記までお送りください。

● 無料貸出サービスについて ●
 デジタル・ワークライブラリセンターでは、大学が所属する各講座や教員会場のための貸出サービス「アイコンジッター」(詳細は新しいブログサイトWebサイトへ)を実施しております。
 ご希望の方は、別途「アイコンジッター」既出申込書に必要事項をご記入の上、参加申込書と一緒に返送ください。

共催: 長崎大学病院メディカル・ワークライブラリセンター、長崎大学医学系教員会議

～お申込み・お問い合わせ先～
 長崎大学病院メディカル・ワークライブラリセンター
 【TEL&FAX】095-819-7979 (内線 7979)
 【mail】info01@magasaki-ajisai.jp
 【ホームページ】Webサイト: http://magasaki-ajisai.jp

QRコード: Webサイト, Facebook



講義風景



託児の様子

参加者の声

(託児利用: 1名)

- ・とても興味深い内容でした。早速使ってみようと思います。(女性医師)
- ・ありがとうございました。頑張って「EndNote」使ってみます。(女性技師)

5) 輝く卒業生インタビュー

輝く卒業生インタビューラインアップ

※インタビュー全文は、あじさいプロジェクトWebサイトをご覧ください。



VOL.1 2015年6月インタビュー

瀧原 圭子 先生
 ・大阪大学 副学長・保健センター長
 ・大阪大学大学院医学系研究科
 循環器内科学教授(兼任)



VOL.2 2015年8月インタビュー

黒崎 伸子 先生
 ・黒崎医院院長
 ・ながさき女性医師の会 副会長
 ・国境なき医師団日本 監事
 ・日本BPW(Business &
 Professional Women)連合会 監事
 ・長崎大学大学院国際健康開発研究科
 非常勤講師



VOL.3 2015年10月インタビュー

鈴木 眞理 先生
 ・政策研究大学院大学
 保健管理センター 教授



VOL.4 2015年11月インタビュー

瀬戸 牧子 先生
 ・長崎県医師会 常任理事
 ・ながさき女性医師の会 会長
 ・社会医療法人春回会
 長崎北病院 副院長
 ・長崎医療技術専門学校 非常勤講師



VOL.5 2016年1月インタビュー

有井 悦子 先生
 ・有井小児科医院院長
 ・京都造形芸術大学芸術学部
 子ども芸術学科 教授
 ・京都小児科医会理事
 ・京都市学校医会顧問
 ・京都府保険医協会理事
 ・NPO法人子どもセンターののさん 理事



VOL.6 2016年4月インタビュー

福田 友子 先生
 ・医療法人 ふくだこどもクリニック院長



VOL.7 2016年6月インタビュー

濱田 千江子 先生
 ・順天堂大学腎臓内科学講座 准教授
 ・順天堂大学男女共同参画推進室
 女性就労修学環境支援部門 委員
 ・日本成人病学会・日本透析医学会
 日本腎臓学会 評議員



VOL.8 2016年10月インタビュー

芦刈 伊世子 先生
 ・地域連携型認知症疾患医療センター
 センター長
 ・あしかりクリニック 院長
 ・東京都精神神経科診療所協会
 副会長
 ・日本総合医学会 副会長



VOL.9 2017年9月インタビュー

荒木 貴子 先生
 ・ミネソタ大学 糖尿病・内分泌代謝部門
 Assistant Professor



VOL.10 2017年10月インタビュー

高見 裕子 先生
 ・九州医療センター肝臓病センター
 肝胆膵外科科長



VOL.11 2018年9月インタビュー

北村 理子 先生
 ・大村市医師会 理事
 ・北村理子クリニック皮ふ形成外科 院長
 ・大村看護高等専修学校 非常勤講師



NEW

VOL.12 2019年3月インタビュー

伊藤 瑞子 先生
 ・あおばクリニック 前院長

【輝く卒業生インタビューvol.12】 2019年3月インタビュー

伊藤 瑞子 先生

・あおばクリニック 前院長

<略歴>

1970年(昭和45年)	3月	長崎大学医学部卒業
1970年～		長崎大学病理学第2教室入局 第1・2子出産
1976年(昭和51年)	5月	病理学教室辞職
	6月	国立長崎中央病院臨床研修医(現 国立病院機構長崎医療センター)
1978年(昭和53年)	7月	第3子出産(産前産後休暇は取得済、育児休業制度は無し)
	9月	同、小児科医員
1984年(昭和59年)	4月	長崎県離島医療圏組合厳原病院小児科医長(現 長崎県対馬病院)
1994年(平成6年)	9月	福岡県の病院に勤務
1996年(平成8年)	9月	あおばクリニック開業
2014年(平成26年)	2月	院長交代、第1子に継承
2017年(平成29年)	4月	公立大学法人福岡女子大学大学院 人文社会科学研究科入学
2019年(平成31年)	3月	同、卒業 修士課程修了



<修士論文>

「育児の共有」の必要性とその実現へ向けての研究 ―男女共同参画社会実現へ向けて―

●対馬いづはら病院で院内病児保育施設を開設されたのは、どういう経緯でしたか。

対馬に行って4年後に新病院になる時(1988年～対馬いづはら病院(現 長崎県対馬病院)へ改称し新病棟へ移転)、ベッド数が200床、それまでの2倍に増えることになりスタッフを集めないといけないのですが、離島なので求人は大変です。それまでも病室を利用した院内保育がありました。新病院を機にきちんとした保育室を作ることになりました。私自身が子どもの病気の時はとても困った経験があったので、それなら病児保育室も作らないと看護師さんが困るだろうということが背景でした。当時私は診療部長で、管理職だったおかげで、発言や意見が通り実現することができました。30年前の離島の人手不足が日本全体に広がっているわけですから、同じ様に働きやすい職場を実現する必要性が増えていますよね。



●大学院に進学した動機は。

ある時、福岡女子大学が行った男女共同参画と地域活性化のまちづくりアンケート調査の説明会で社会人大学院生と会話し、再び学ぶことに興味を持ちました。男女共同参画やジェンダー学、経済学、経営学などについてまとめて勉強したかったし、働く女性のために、「女性がいつもの不平を言っている」で終わらせずに、論文にして社会に向けて発信したいという思いがありました。家事はずいぶん楽になっていますが、育児はまだ母親自身の責任感や固定観念もあり共有できていません。育児の共有は親としての責任だし、権利であると声を大にして言いたいです。

政府は、男性も1日当たり2時間30分の家事をするようにと提唱していますが、医療界も、政府の方針に従って、合理化と情報共有で男女共に働きやすい職場環境をつくり、家事育児の無償労働を女性だけが担うことがないようにしないと、女性だけダブルワークをしている状態ですよ。

●これからやりたいこと、今後の予定や夢などはございますか。

男女共同参画社会ができるように願っています。小児科医として、今はあまりにも母親頼みの小児科学と感ずるので、「小児科医から父親に「育児の共有」を勧めよう!」と先生方に向けて発信したいと思っています。「共有」の意識を子育ての出発点にしてほしいです。

●女性医師、若い医師へのメッセージをお願いいたします。

もし、仕事を辞めたいと思った時は、もう1週間もう1か月頑張っ解決方法を考えてみようと思ってください。思い切って他人の力を借りてもマネジメントさえきちんとすればいいのです。どんな場面になっても継続していれば、道は開けると思えますよ。そしてリーダーを目指してください。子どものために仕事を辞めようと思った時は「育児の共有」ですね。

6) アカデミック キャリアアップへのアドバイス **NEW**

長崎大学病院で臨床に携わる医師の女性教員比率は、20%を超えています。しかし、その多くは「助教」であり、「教授」「准教授」「講師」の女性は依然として少ないままです。

2019年6月、長崎大学病院に在籍する女性教員のうち、「准教授」と「講師」の先生に、【キャリアアップを目指すためのアドバイス】を伺いました。

部局別女性教員数および比率-抜粋

(2019年5月1日現在)

	教 授		准教授		講 師		助 教		助 手		計	女性計	女性比率
	男女	女	男女	女	男女	女	男女	女	男女	女			
長崎大学 総計	296	36	314	61	82	16	460	140	1	0	1,153	253	21.9
女性比率	12.2		19.4		19.5		30.4		0.0				
生命医科学域 (医学系) 小計	36	0	31	3	19	1	58	14	0	0	144	18	12.5
女性比率	0.0		9.7		5.3		24.1		0.0				
病院 小計	11	1	19	3	58	12	198	60	0	0	286	76	26.6
女性比率	9.1		15.8		20.7		30.3		0.0				



やる気をもって挑む必須項目とは

- 業績や実績を上げる!まず「論文作成(英文・和文)」や「科研費の獲得」
- 学位や専門医を取得する!

他には、

- 上司の理解:ダイバーシティマネジメントの重要性を理解し、強いリーダーシップで後押ししてもらう
- 同僚の理解
- 家族の理解:「働くことで、仕事か家事の一方が疎かになるのではなく、仕事により私自身が楽しく輝けることは、家族にも良い影響を与える」「職場や社会から必要とされている人材である」ことを家族、特にパートナーに理解してもらい、協力をお願いする
- 時間制約がある自身への心構え:「公共サービスや職場のサポートを調べて利用する」「自分ができるところを探して、役立つ仕事を引き受ける」「職場でカバーして助けてくれている周囲への感謝の気持ちを持つ」

今後、女性教員比率を上げるために必要なことは

- 決定権を持つ上層部に女性が在籍する
- 多面的な評価、採用基準、勤務形態(勤務時間など)の見直し
- 職務(臨床・研究・教育・組織運営など多岐にわたる)の見直し、分担、効率化
- 学生の頃からの教育
- 各個人が、臨床の第一線から外れないように、サポートを利用しながらキャリアを継続して自信を持つ

後輩へのメッセージ

「教授」になられた先生に、キャリアアップを目指す先生への応援メッセージをいただきました。

Q. アカデミック・キャリアアップに関して、最も大事だと思うことはなんですか。



伊東 昌子 先生

放送大学長崎学習センター 所長
前長崎大学副学長、前長崎大学ダイバーシティ推進センター長・教授、
前長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター長
長崎大学医学部卒業:1980年(昭和55年)、教授在職期間:2012年～2019年3月

A. 運命に逆らわず、そして任された仕事を心から好きになること。好きになるまでとことん情熱を注ぐこと。

みなさん、どのような医師になりたいかというイメージを抱いて医学部を卒業されたと思います。その夢に向かって進んでいる姿は美しいです。しかし人生には予期しないイベントも起きますので、思い描いているイメージを変えなければならないこともあるでしょう。もしかしたら変えなければならなくなったイメージの方が、本当は自分に合っているかも知れない。試練は与えられるべくして与えられているのだと思うことがあります。ですから、時には余裕を持って、自分の姿や心を俯瞰することも大事だと思います。自分の思い抱いていた夢から、少し違う途を歩くことになっても、自分が大切に続けた夢であれば時間をかけて、また元の途へ戻っていけばいい。自分自身、これまで余裕がなく過ごしてきた半生をあらためて振り返り、そう思っています。いろいろなことがあったけど、どれも自分の人生の大事なパーツだと、この歳になって思えるようになりました。



林田 直美 先生

長崎大学原爆後障害医療研究所
放射線・環境健康影響共同研究推進センター(原研センター)
共同研究推進部 教授
長崎大学医学部卒業:1998年(平成10年)、教授在職期間:2014年～現職

A. チャンスを見極め掴む力。

アカデミック・キャリアアップを目指すには、もちろん能力や周囲の環境も大切ですが、まずは自身を見つめ直すことが大切だと思います。女性ならではの視点を大切に、独自の目線を持つことです。女性は男性と違い、一度に複数の物事を行うことができると言われています。より幅広く物事を捉え、同時に様々な点に気づくことができるため、より完成度の高い仕事ができるのではないかと考えています。物事に真摯に向き合い、いい意味での「良い加減」で真面目に取り組むうちに、必ずチャンスが巡ってきます。その時に、予想される障害を恐れることなく、勇気を出して一歩踏み出すことがキャリアアップにつながるのではないのでしょうか。



長谷 敦子 先生

長崎大学病院医療教育開発センター 長崎外来医療教育室 室長 教授
長崎大学医学部卒業:1985年(昭和60年)、教授在職期間:2014年～現職

A. バランス:(心と身体、仕事とプライベート、逞しさと優しさ、などなど。)

転機に立ったとき、それぞれの場合でやりたいこと、やれること、やらなければならないことを書き出してみてください。心がワクワクし、自分も周囲もハッピーになる方へ舵をとれば、結果はついてくると思います。

自分と家族と人との出会いを大事にし、夢を持ち続けて小さな努力を積み重ね、壁につきあたっても「なんとかなるさ」と前向きに進んでください。夢はきっとかなうと、明日を信じて。

2 両立サポート

育児や介護などのライフイベントを迎えても、安心して働けるようサポートしています。

1) 長崎医師保育サポートシステム

長崎県の受託事業「あじさいプロジェクト」の一環として、長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンターが主な運営を行い、長崎県医師会は協働推進団体として連携して活動を行っています。

県内の子育て中の医師が仕事と育児を両立できるように、育児支援を必要とする医師と保育サポーター(子育ての援助ができる方)を、コーディネーターがマッチングを行うことで、医師の仕事と子育ての両立や就労継続を支援することが目的です。

対象は、長崎・県央医療圏に居住または働いている医師(勤務医・開業医・研修医など)です。

※本誌P18参照 長崎・県央医療圏以外にも、地域病院における長崎医師保育サポートシステムを展開中。

<診療科別の医師数>

2020年2月1日時点

診療科	登録医師と パートナーの医師数(名)	長崎大学病院勤務	
		長崎大学病院勤務	長崎大学病院以外に勤務
腫瘍外科	10	6	4
麻酔科	8	4	4
形成外科	8	3	5
第一内科	7	6	1
消化器内科	7	5	2
産科婦人科	6	1	5
循環器内科	6	3	3
整形外科	6	1	5
皮膚科	4	2	2
小児科	4	1	3
移植・消化器外科	4	2	2
眼科	3	3	0
呼吸器内科	3	1	2
血液内科	2	1	1
心臓血管外科	2	1	1
泌尿器科	2	1	1
研修医	2	1	1
腎臓内科	1	1	0
総合診療科	1	1	0
耳鼻咽喉科	1	0	1
熱研内科	1	1	0
総 計	88	45	43

<活動実績>

2020年2月1日時点

	医 師(名)	保育サポーター(名)
2019年度新規登録数	11	24
登録総数	56	148
うち2019年度利用・活動実数	28	38
資料請求数	14	59

<主な活動内容>

- ◎サポートの頻度は、定期(月1回～週6日)または不定期など、幅広く対応しています。
- ◎サポート時間は、平均で1回2時間程度の利用が多いです。
 - ・医師宅やサポーター宅での保育
 - ・保護者在宅中の乳児見守りや保育
 - ・送迎のみ(保育園・幼稚園・習い事・学童等)
 - ・保育園・幼稚園・学童へお迎え+その後の保育
 - ・病児保育(受診や病児保育施設への送迎、発熱時の保育園お迎え等)
 - ・健診付き添い、外遊び、外出先での保育等
 - +保育と合わせて家事支援を行う場合もあります。



利用医師の声

- ・夜間のセミナーや、土曜日の講習などを受講する際に「長崎医師保育サポートシステム」を利用しています。祖父母が近くに住んでおらず、夫も忙しい時があるので、保育サポーターさんのお陰で、私自身の行動の幅が広がって助かっています。保育サポーターさんのお宅で預かっていただきましたが、とても清潔なお宅で子どもも楽しく過ごしていたので安心して預けることができます。(女性医師)
- ・夫婦ともに実家が他県にあることもあり、育児と仕事の両立に大きな不安がありました。子どもが新生児発熱で緊急入院となったことをきっかけに、「長崎医師保育サポートシステム」を利用させていただくことにしました。通常のサポートはもちろんですが、特に妻にとっては子育ての不安に対してたくさん話をさせていただけることが大変有難いようであり、私たち夫婦にとって本当に大切なシステムとなっています。(男性医師)

活動保育サポーターの声

・週1回、先生が夕食の準備などをしている間に、2歳のお子さんのお世話や、洗濯物の片付け・掃除などの家事をお手伝いしています。サポートが始まった1年半前はまだハイハイをしていた頃でしたが、今ではおしゃべりをしたり私の名前を呼んでくれるようになりました。毎回成長の過程を見られるのが楽しみです。先生に安心していただけるよう、サポート中はまず一番にお子さんの事を考えて、安全で楽しい時間を心がけています。サポートが終わると豊かな気持ちになり、余韻に浸りながら帰宅しています。先生やお子さん達とめぐり会えて、サポートに関わることができて、とても幸せです。

<保育サポーターに利用医師が支払う報酬(標準単価)> ※双方の話し合いで決めます。

		1時間単価(税込)/1人			1回当たり単価(税込)/1人
一般保育 月～金	9:00～18:00	1,000円	お泊り(土日祝も同額)	10,000円	
	上記以外	1,200円			
一般保育	土日祝	1,200円	飲食 (保育サポーターが用意した場合。)	500円	
病児・病後児保育		一般保育単価+500円			

- ※2人目からは半額(病児・病後児保育の場合は原則として半額としない)
- ※保育サポーターの移動時間は報酬の対象としない(交通費は利用医師が負担)
- ※当日のキャンセルは予定報酬の半額を利用医師が負担

保育サポーター説明会・研修会

保育サポーターとして活動するために、保育サポーター研修会を1回以上受講していただきます。

日 時：2019年6月13日(木) 13:30～16:00

場 所：長崎大学病院 第一会議室

参加者：25名(既に登録済みの5名を除く、新規登録数10名)

<説明会>

長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
副センター長 南 貴子

長崎県医師会 常任理事 瀬戸 牧子 先生

<研修会>

日本赤十字社長崎県支部 参事 樺山 智子 氏

すくすく支援セミナー～赤十字幼児安全法～



研修会風景

DVD視聴による保育サポーター説明会・研修会

日 時：第1回 2019年12月16日(月) 9:30～12:30

第2回 2020年 1月31日(金) 14:30～17:30

場 所：長崎大学病院 多目的指導室

参加者：第1回 8名 第2回 5名(新規登録数8名)

内 容：システムの概要、子どもの心の発達や病気時のホームケア

保育サポータースキルアップ研修会・情報交換会(登録済みの保育サポーターが対象)

もしもの事故に備えて、サポート中に役立つ知識の習得・スキルアップのための研修会と、情報交換会を実施しました。

テーマ：「乳幼児の一次救命」

日 時：2019年11月21日(木)
14:00～16:00

場 所：長崎大学病院 第一会議室

講 師：日本赤十字社長崎県支部
参事 樺山 智子 氏

参加者：15名



子どもの一次救命処置



保育サポーター情報交換会

地域病院における長崎医師保育サポートシステム

現行の長崎医師保育サポートシステムの運用で、コーディネーターの派遣が難しい地域において、システムの導入を推奨・支援する取り組みを進めています。システムを導入した地域病院は協働推進団体として連携して活動し、センターのコーディネーターと協働推進病院に配置された事務協力担当者が、医師のニーズに応じた育児支援ができる保育サポーターの募集や紹介を行います。システムを導入することで、医師が仕事と育児を両立しながら就労継続できる病院毎の体制づくりを目指します。

NEW 2019年度は佐世保中央病院で、利用がスタートしました(利用医師1名、活動サポーター1名)。

長崎・県央医療圏以外の病院で導入を希望される場合は、センターまでご連絡ください。

2018年度導入決定病院:佐世保共済病院

2019年度導入決定病院:長崎県上五島病院、佐世保中央病院

2) イブニングシッターサービス

大学病院内で夕方から実施される会議・勉強会等へ参加を可能にするために、託児の手配を行います。

NEW 2019年度よりご要望にお応えして、平日全ての曜日でご利用が可能になりました。

<イブニングシッター利用者状況>

2020年2月1日時点

2019年度	実施数(名)
利用者数(延べ)	18
託児数(延べ)	26

<実施概要>

・実施日時：月・火・木・金曜 17:30～20:30
 水曜 19:00～20:30
 (土日祝・年末年始を除く)

・託児場所：長崎大学病院内
 ・対象者：長崎大学病院教職員
 ・対象児：乳児(3か月以上)～小学生まで ※1日の定員:6名
 ・利用料：無料

【託児場所】



勉強机や簡易ベッドの貸し出しも行っていきます。



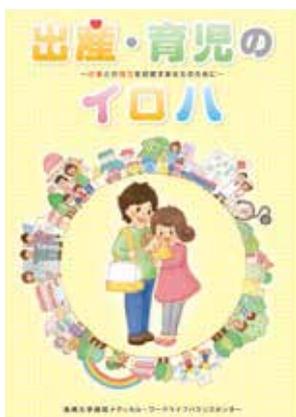
お子さんの年齢に合わせて遊び道具を準備します。保育サポーターさん手作りのおもちゃもあります。

利用者の声

・1歳の子育てをしながら、大学院で研究と週2回臨床をしています。普段は研究会への参加は難しいのですが、院内である際は「イブニングシッター」をお願いしています。いつも楽しく遊んでいて、安心して預けられます。一度だけ眠たかったのか泣いてぐずった時があったのですが、シッターさんが院内のクリスマスツリーやサンタさんを見にお散歩に行ってください、ご機嫌になって帰ってきました。また機会があれば、ぜひお願いしたいと思います。(女性医師)

3) 両立ガイドブック(3種類)

あじさいプロジェクトWebサイトのお問い合わせ・お申し込みフォームから資料請求ください。



出産育児のイロハ
(長崎大学病院職員限定)



介護準備のABC
～働くあなたのために～
(長崎大学職員と長崎県内病院限定)



両立応援HAND BOOK
～ママドクターの復職のために～
(長崎県内の女性医師限定)

4) マタニティ白衣・スクラブ・パンツ貸出

妊娠中も快適に働けるように、マタニティ白衣・スクラブ・パンツを無料で貸し出しています。対象は、県内の医療機関で働く医師および長崎大学病院で働く医療に従事する職員です。

NEW 2019年6月より、長崎県医師会 常任理事 男女共同参画委員会委員の瀬戸牧子先生のご発案で、スクラブのご利用が可能になりました。長崎県医師会に白衣とスクラブを購入していただきました。

<利用者状況>

過去最多!

2020年2月1日時点

	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	合計(名)
利用者数	3	6	3	12	15	14	14	20	87
うち医師数	3	3	3	9	13	7	9	7	54
うち長崎大学病院以外の医療機関の医師	—	—	—	1	1	3	6	1	12

レンタルの流れ

あじさいプロジェクトWebサイトから、申込書をダウンロードし、メールで提出ください。

<長崎大学病院で働く医療従事者の場合>

- ①センターで試着後、その場で受け取る。
- ②利用期間終了後、「レンタル終了」と明記して、院内便でセンターへ返却する。

<県内医療機関で働く医師の場合>

- ①センターから宅配便で受け取る。
- ②利用期間終了後、宅配便でセンターへ返却する。

※宅配便の料金は、センターが負担します。



マタニティ白衣・スクラブ・パンツの特徴

あじさいの花のロゴマークが、白衣とスクラブは左腕に、パンツは左足に付いています。



白衣：軽量性とストレッチ性に優れた素材



スクラブ：両脇はリブ生地で優しくフィット



スクラブL：お腹もお尻も隠れる長めの丈



パンツ：お腹周りはリブ生地で、ボタンでサイズ調節可能

利用者の声 (マタニティスクラブ)

・以前から院内モニターで目にしていた、貴センターのマタニティ白衣貸出案内を思い出し、利用させていただきました。スクラブの貸出しは人気のようで、23週頃に申し込んでお借り出来るようになったのは1~2か月後でした。Mサイズスクラブの着用感ですが、34週時(腹囲98cm)でお腹周りは生地がピッタリです。ただ、両サイドがリブ生地のため窮屈さは感じず、動きも制限されず、妊娠前と相違なく診療することが出来ました。(女性歯科医師)



3 長崎県内病院の取り組み

長崎県内の病院における、ワークライフバランス実現に向けた取り組みを紹介しています。

【長崎大学病院の取り組み】

1) 医局長訪問

各診療科の現状を把握するために、各医局を訪問しました。

センターの目的と活動内容をご案内して、様々なご意見をいただきました。

医局長訪問

・期 間：2019年5月10日～27日(11日間)

・訪問先：診療科や中央診療部の医局長25名 新任 8名・再任17名

男性20名・女性 5名

・訪問者：南副センター長、センター事務



面談風景
腎臓内科
浦松正先生



面談風景
皮膚科・アレルギー科
鋤塚大先生

<医局内の環境整備>

昨年度の医局長訪問時に挙げていただいた医局毎の様々な「働き方改革」の事例9項目について、今年度は各医局内での取組状況をお尋ねしました。

(1)複数主治医制 (2)当直体制 (3)日勤帯の会議開催 (4)夕方以降の医局スケジュール削減 (5)カンファ時間短縮
(6)学会予行の減数 (7)タスクシフティング(業務移管) (8)出退勤管理 (9)休暇取得促進

9項目の全て変更済は移植・消化器外科でした!

- (1)主治医制から複数主治医制への変更済は、外科系を中心に15診療科(60%)。
- (2)当直体制について、人数やオンコール体制への変更済は、10診療科。
オンコール体制が取れそうな診療科は、ぜひ検討を進めてください。
- 一番検討されていない項目は、(3)日勤帯への医局内会議・カンファ開催の変更でした。
変更済8診療科、検討中7診療科、未検討10診療科と最多でした。
- (5)カンファ時間短縮は、11診療科で変更済ですが、(4)夕方以降の開催の削減は難しいようです。

『医局長として一番改善したい事』は?

・業務量の削減	6診療科
・労働時間の短縮	4診療科
・医員の待遇改善・給与サポート・他院当直の削減	3診療科
・仕事量の不平等	3診療科
・入局者の確保	3診療科
・女性医師間の不公平・子どものいる女性医師の働き方	2診療科
・病院上層部の改善の実行	1診療科
・当直体制の見直しとタスクシフティング	1診療科

(所感)

業務量・労働時間の削減を望む医局長が10名いらっしゃいました。ご自身の努力だけでは、変わらない現実があり、各医局まかせではなく、病院全体で削減へ向けて変革を行ってほしいという声が聞かれました。



<女性医師実態調査の結果>

毎年、長崎県に報告する女性医師実態調査(5月1日時点)では、調査開始の2014年度から女性医師数は増加傾向で、長崎大学病院とそれ以外の病院のどちらの人数も増えています。長崎大学病院は昨年度から、**すべての診療科に女性医師が勤務**しています。女性医師の割合は31%です(本誌P22下の 診療科別 医師の男女割合グラフ参照)。

長崎大学病院に勤務する女性教員の比率は、昨年度19%から今年度22%と増加しました。女性教員のいない診療科は、脳神経外科(5年間不在)、整形外科(4年間不在)、精神神経科、熱研内科の4科でした。

長崎大学病院勤務の女性医師188人のうち、69人は、小学生までの子どもがおり(子育て中の女性医師率37%)、その割合は昨年度(43%)より減少しています。

◎産科婦人科は、女性医師の比率(79%)、女性教員の比率(75%)、子育て中女性医師の比率(33%)の**全てにおいてトップ**でした。女性医師が一番多く、かつ、活躍しています。

小学生までの子どものいる女性医師69人のうち一番下の子どもの年齢層は、妊娠中6人、就学前45人、小学生18人です。

(所感)

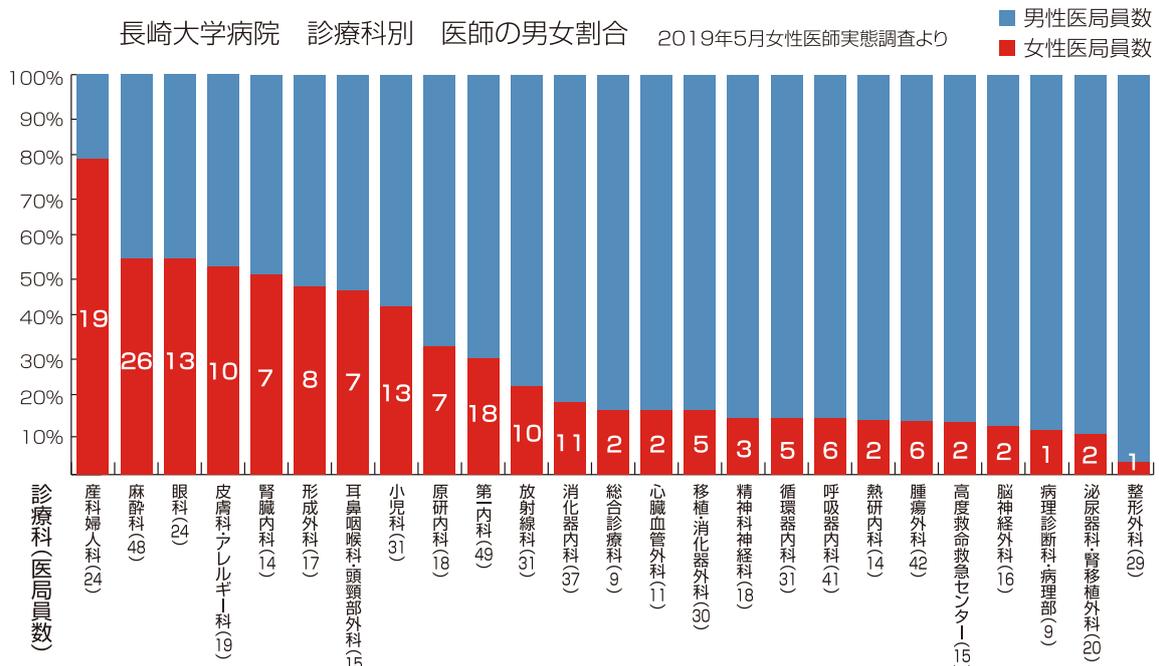
子どもの年齢構成にもよりますが、月1回でも当直(10人)や日直(23人)をする人はいます。昨年度より増えてきていますが、日当直完全免除が依然として多い状況です。法律上、小学校就学前の子を養育する場合は、教職員からの請求があれば、業務の運営に支障がある場合を除き、午後10時から午前5時までの労働をさせない「深夜勤務の制限」制度があります。しかし、子育て中の女性医師が増えてきている診療科では、当直業務の運営に支障が出ることもあり、医局員が納得できる形態での緩和・免除を考えないといけない状況になっています。

これからは、子育て中の女性医師が、少ない回数でも日当直を行い、パートナーや家族、家族以外の保育支援者がバックアップをする体制を整えていくことが必要です。医局長の先生は、医局員の個別の事情をよく聴き、取り巻く環境に配慮しながら、無理がないように、日当直完全免除から、徐々に以下のような対応への移行をすすめてください。

- まずは週末の日直を月1回から始めてみましょう。
- お子さんの年齢(2歳以上、3歳以上など)や生活環境も考慮のうえ、週末の当直、金曜の夜当直など連続勤務にならない当直を始めてみましょう。
- バックアップ体制があれば、平日の夜の当直をしてみましょう。

男女ともに子育てや介護等をしながらも、キャリアアップする医局体制づくりをお願いいたします。

◎ご提供いただいた情報は、今後の活動に役立ててまいりますので、今後ともご協力のほど、よろしくお願いいたします。





2) 病児保育施設 にじいろ **NEW**

長崎大学病院では、職員の仕事と育児の両立支援を目的として、新たに病児保育施設「にじいろ」を、2020年2月3日に開設しました。



<概要>

保育日・時間：月～金曜日(お盆含む) 7:30～18:00

土・日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

※休業日:予約者がいない日および、災害等で止むを得ず営業が困難である場合

対 象：長崎大学病院に勤務されている職員のお子さん(生後3か月経過後の0歳から6歳(小学校就学前))

定 員：5名(病気の種類によってはお預かりの人数に制限があります。)

※食事(おやつ・ミルク含む)やおむつは、持参。

各種様式:【URL】<http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/nijihiro/nijihiro.html>

お問い合わせは、長崎大学病院総務課へお電話ください。TEL:095-819-7217

- 病児保育検討ワーキンググループ(以下WG)長を務められた
貞方 三枝子看護部長(看護統括副病院長)よりご挨拶



今や働き方改革の時代。何度かのWGを引き継ぎ、やっと病児保育施設「にじいろ」が開設されました。病院に勤務する子育て中もしくは今後子育てするすべての職員の念願でした。ととても嬉しく感謝しています。多職種で構成されたWGメンバーの皆様やその関係者等、多くの方々のご尽力の賜物です。

親は安心して働き、子どもは明るくやさしい光が注ぐお部屋で安心して過ごせる病児保育施設となることを願っています。「にじいろ」には様々なカラーの子どもたちの未来をつくる架け橋になれば、という願いがこもっています。

- メディカル・ワークライフバランスセンター 南 貴子副センター長より(病児保育検討WG構成員)

2013年、前センター長 伊東昌子先生の提案で、最初の病児保育WGが結成されました。大規模なアンケート調査の結果等を総務課がまとめ、2014年3月に前病児保育WGリーダーの小児科教授 森内浩幸先生より「病児保育設立の要望書」を当時の河野茂病院長へ提出。その後、設置場所や予算の問題でなかなか進まず、2017年ワークライフバランス推進員の意見交換会で問題提起した松本恵推進員と北島百合子推進員が院内会議に諮り、前病院長 増崎英明先生からGOサインをいただいて、新生WGが発足しました。設置場所の難題も最終的にはWG長 貞方三枝子看護部長のご尽力により決定。WGや病院運営会議で内容を検討しながら、中尾一彦病院長の代で開設に至りました。長い道のりでしたが、共働き職員の悲願がやっと達成されました。

これまで、朝から小児科併設の病児保育施設に子どもを預けてから、遅れて出勤することが通例でしたが、今後は、かかりつけ小児科で許可を得れば、子どもと一緒に出勤して、「にじいろ」に預け、すぐに勤務が可能となり、仕事が終われば、「にじいろ」に迎えに行き、一緒に帰宅できます。「にじいろ」は、病院内でもアクセスの良い場所にあり、全室床暖房と隔離室を完備しています。移動時間の短縮のみならず、子どもが親の近くで安心して静養でき、親も安心して働ける環境が整備されたと思います。

お子さんの急な体調不良(軽症)で、保育園に預けられずに困ったときは、ぜひ、ご利用ください!



3) あじさい保育園

＜概要＞ 保育日・時間：月～土曜日 7:00～18:00（20:00まで延長可） 水曜日は24時間
定員：60名
※食事（おやつ・ミルク含む）やおむつは、持参か購入が必要。

入園申し込みやお問い合わせは、長崎大学病院総務課へお電話ください。TEL：095-819-7217



あじさい保育園 利用者職種

部局等	内訳	人数（※）
病院	医師・歯科医師	11
	看護師（助産師）	6
	事務職員	5
	薬剤師	1
	栄養士	1
	学生	1
病院以外	教員	5
	研究者・その他	4
	事務職員	2
	学生・大学院生	2
合計		38人

うち女性医師10人

2019年12月31日時点

あじさい保育園 年齢層別利用児童数

クラス	収容定員	人数（※）
0歳	30人	11
1歳		9
2歳	24人	9
3歳		8
4歳	6人	5
5歳		0
合計	60人	42人

2019年12月31日時点

※1家庭で複数人の児童利用等により、人数には差異があります。

【長崎大学の取り組み】

4) 文教おもやい保育園

＜概要＞ 保育日・時間：月～土曜日 7:00～18:00（19:00まで延長可）
定員：30名
※自園調理のため給食・おやつ代は基本料金に含まれます。

入園申し込みやお問い合わせは、長崎大学ダイバーシティ推進センターへお電話ください。
TEL：095-819-2889



おもやい保育園 利用者職種

部局等	内訳	人数（※）
大学	教員	12
	事務職員	8
	技術職員	2
病院	看護師（助産師）	5
	技術職員	2
	教員	1
合計		30人

2019年12月31日時点

おもやい保育園 年齢層別利用児童数

クラス	収容定員	人数（※）
0歳	7	7
1歳	8	8
2歳	8	8
3歳	4	3
4歳	3	0
5歳		0
合計	30人	26人

2019年12月31日時点

※両親共に大学職員の場合や1家庭で複数人の児童利用等により、人数には差異があります。



【地域病院の取り組み】

5) ワークライフバランス推進員

ワークライフバランス施策の一つとして、県内の病院や医局の「ワークライフバランス推進員」に旗振り役として活動してもらうことを推奨しています。

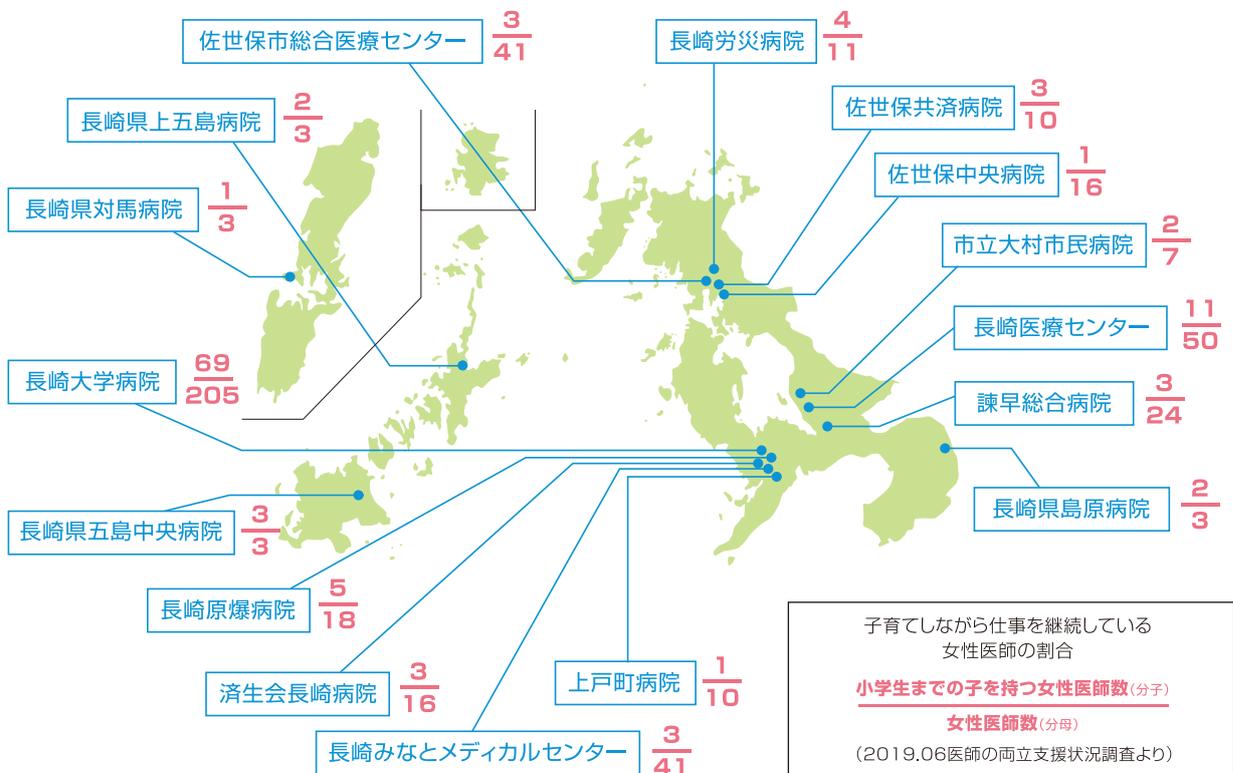
病院や医局窓口としてメディカル・ワークライフバランスセンターと有益な情報交換や協力関係を築くことで、円滑に職場復帰への道筋を示すことが可能になりました。また、安心してライフイベントを迎え、キャリアを継続できる地盤も固まってきました。

長崎県内の医師が「仕事と生活の両立を図りながら活躍できる」環境のバックアップ体制を構築していきたいと考えます。推進員として活動したいという思いのある医師のみなさまをお待ちしています。

県内16病院にワークライフバランス推進員がいます

研修医が活動する病院には、ワークライフバランス推進員がいます。

「長崎県内の病院は、どこも働きやすい」の魅力を伝え、県内外からの優秀な人材の確保・定着に努めます。



ワークライフバランス推進員40名(敬称略)

2020年2月時点

- 1長崎みなとメディカルセンター
増崎 雅子 産科・婦人科
- 2長崎原爆病院
猪熊 美枝 麻酔科
- 3済生会長崎病院
木下 直江 病理診断科
- 4上戸町病院
今村 祐子 総合診療科
- 5長崎医療センター
山口 美知子 麻酔科
- 6諫早総合病院
田代 香澄 小児科
- 7市立大村市民病院
柴田 由可 救急総合診療科
- 8長崎県島原病院
菅崎 七枝 呼吸器内科
- 9佐世保市総合医療センター
野々下 晃子 産婦人科
- 10佐世保共済病院
木本 文子 麻酔科

- 11長崎労災病院
本田 章子 第二呼吸器科
- 12佐世保中央病院
落合 朋子 循環器内科
- 13長崎県五島中央病院
長置 美穂 内科
- 14長崎県上五島病院
小屋松 加奈子 産婦人科
- 15長崎県対馬病院
春日亀 千寿 小児科
- 16長崎大学病院
①住吉 玲美 第一内科・リウマチ/膠原病内科
②山口 博之 第二内科・呼吸器内科
③浦松 正 第二内科・腎臓内科
④赤澤 祐子 消化器内科
⑤松島 加代子 医療教育開発センター
⑥泉田 誠也 循環器内科
⑦大橋 愛子 精神科神経科
⑧佐々木 理代 小児科

- ⑨松本 恵 腫瘍外科
- ⑩吉元 智子 移植・消化器外科
- ⑪芦田 美輪 皮膚科・アレルギー科
- ⑫梶山 彩乃 眼科
- ⑬井手口 怜子 放射線科
- ⑭北島 百合子 産科婦人科
- ⑮吉崎 真依 麻酔科
- ⑯泉田 真生 総合診療科・熱研内科
- ⑰岡崎 成弘 整形外科
- ⑱中西 裕美 泌尿器科・腎移植外科
- ⑲木原 千春 耳鼻咽喉科・頭頸部外科
- ⑳堀江 信貴 脳神経外科
- ㉑千住 千佳子 形成外科
- ㉒谷川 陽彦 心臓血管外科
- ㉓蓬萊 真喜子 原研内科
- ㉔佐野 寿郎 病理診断科・病理部
- ㉕猪熊 孝実 高度救命救急センター



ワークライフバランス推進員意見交換会

【第1回】

日時：2019年8月11日(木) 16:00～17:00

場所：長崎大学病院 教職員専用ラウンジ

推進員参加：6名

第一内科(住吉先生)

医療教育開発センター(松島先生)

皮膚科(芦田先生)

放射線科(井手口先生)

総合診療科 兼 熱研内科(泉田先生)

長崎みなとメディカルセンター 産科・婦人科(増崎先生)



5月に行った医局長訪問の印象として、「働き方改革」を意識している医局長が多いこと、子育て中の女性医師に対する緩和措置を全員が適用すると、医局運営が難しくなっている現状があることを報告しました。

センターでは、取組に関わった際に「あじさいプロジェクト メルマガ会員」へご登録いただいています。そのため、個別にイベント開催告知や連絡などのフォロー活動を行うことが可能です。とくに休職期間中は、医局とつながりが途切れたような不安感や疎外感を持つこともありますので、推進員のみなさまからもセンターの取組紹介を兼ねて、近況確認のお声かけをぜひお願いします。

【第2回】

日時：2020年1月24日(金) 16:30～17:30

場所：長崎大学病院 多目的指導室

推進員参加：7名

第一内科(住吉先生)

医療教育開発センター(松島先生)

小児科(佐々木先生)

整形外科(岡崎先生)

耳鼻咽喉科(木原先生)

形成外科(千住先生)

原研内科(蓬萊先生)



新たに購入したマタニティスクラブが大好評で、追加購入の際の参考に希望色を伺いました。学生講義では、推進員のアドバイスや、ロールモデル医師の実際の両立生活などは、他の授業では聞くことのできない貴重な機会だったと学生から多くの反響があり、次年度も協力を要請しました。心臓血管外科の男性医師2名が育休を取得できたことを受け、各医局での推奨を依頼しました。

情報交換では、復職時に働き先(枠)がない、育休を取得できない等の問題提起がありました。医局の人事異動は、雇用先が短期間で変わるため、育休の要件を満たせないケースが出ることは、注意点です。事前に知っていれば…という声は多く、医学生や研修医には、センターから情報提供していますが、「当事者意識を持つことが大切」です。推進員の先生から、医局員に注意喚起や情報提供をしていただくと助かります。



6) 地域就労支援病院

県内病院の就労支援情報を掲載しています。就労希望の診療科や両立に配慮した職場環境を地域毎に検索できます。

検索手順

1 希望する条件をクリック(複数選択可)

(例)内科&病児保育の場合

診療科	<input checked="" type="checkbox"/> 内科 <input type="checkbox"/> 外科 <input type="checkbox"/> 整形外科 <input type="checkbox"/> 形成外科 <input type="checkbox"/> 脳神経外科 <input type="checkbox"/> 小児科 <input type="checkbox"/> 産婦人科 <input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 眼科 <input type="checkbox"/> 泌尿器科 <input type="checkbox"/> 耳鼻咽喉科 <input type="checkbox"/> リハビリテーション科 <input type="checkbox"/> 放射線科 <input type="checkbox"/> 麻酔科 <input type="checkbox"/> 精神科 <input type="checkbox"/> 検診 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 全科対応可能
仕事と生活の両立に配慮した職場環境	<input type="checkbox"/> 時間短縮勤務制【正規職員】 <input type="checkbox"/> パートタイム制 <input type="checkbox"/> フレックスタイム制 <input type="checkbox"/> 家庭の事情等による急な勤務変更へのバックアップ <input type="checkbox"/> 当直免除 <input type="checkbox"/> ベビーシッター費用補助 <input type="checkbox"/> 院内保育園 <input type="checkbox"/> 提携【院外保育園】 <input checked="" type="checkbox"/> 病児保育 <input type="checkbox"/> 育児休業・介護休業等、長期休業 <input type="checkbox"/> 現場復帰 <input type="checkbox"/> 育児休業・介護休業中の給与を保障 <input type="checkbox"/> ワークライフバランスがある <input type="checkbox"/> その他
フリーワード	<input type="text"/>

2

検索

検索ボタンをクリック

3 条件を全て満たした病院が表示される

※ヒットしない場合は条件を減らして再度検索してください。

ワークライフバランス推進員がいる病院

長崎市

長崎大学病院

佐世保市

佐世保共済病院

佐世保中央病院

諫早市

恵寿病院

対馬市

長崎県対馬病院

東彼杵郡

長崎川棚医療センター

2019年度地域就労支援登録 6病院 / 登録総数 県内149病院のうち、100病院(登録率67%)



姉川病院



村上病院



山崎病院



長与病院



平戸市立生月病院



慈恵病院



登録病院一覧

長崎市

長崎大学病院
 済生会長崎病院
 長崎腎病院
 掖済会長崎病院
 井上病院
 重工記念長崎病院
 長崎みなとメディカルセンター
 出島病院
 高原中央病院
 十善会病院
 昭和会病院
 上戸町病院
 長崎病院
 長崎あじさい病院
 和仁会病院
 日見中央病院
 田上病院
 長崎記念病院
 長崎友愛病院
 三和中央病院
 小江原中央病院
 日浦病院
 大石共立病院
 ニュー琴海病院
 田川療養所
 光晴会病院
 虹が丘病院
 長崎北徳洲会病院
 長崎原爆病院
 三原台病院
 聖フランシスコ病院
 長崎みどり病院
 道ノ尾病院

佐世保市

長崎労災病院
 耀光リハビリテーション病院
 千住病院
 佐世保市総合医療センター
 宮原病院
 福田外科病院
 京町内科病院
 佐世保共済病院
 佐世保中央病院
 天神病院
 佐世保北病院
 佐世保記念病院
 三川内病院
 西海病院
 サン・レモ リハビリ病院
 北松中央病院
 潜竜徳田循環器科内科整形外科病院
 村上病院

島原市

高城病院
 八尾病院
 島原マタニティ病院
 柴田長庚堂病院
 長崎県島原病院

大村市

長崎医療センター
 大村共立病院
 中澤病院
 市立大村市民病院
 南野病院
 貞松病院
 長崎県精神医療センター

諫早市

諫早記念病院
 西諫早病院
 宮崎病院
 長崎県立こども医療福祉センター
 諫早総合病院
 小島居諫早病院
 恵寿病院
 諫早療育センター
 みさかえの園あゆみの家
 みさかえの園総合発達医療福祉センターむつみの家
 長崎原爆諫早病院
 姉川病院
 山崎病院
 慈恵病院

平戸市

青洲会病院
 谷川病院
 北川病院
 柿添病院
 平戸市民病院
 平戸市立生月病院

松浦市

菊地病院

対馬市

長崎県対馬病院

壱岐市

長崎県壱岐病院

五島市

郡家病院
 五島中央病院

西海市

長崎セント・ノーヴァ病院
 真珠園療養所

雲仙市

公立新小浜病院
 安藤病院

南島原市

泉川病院

西彼杵郡

長崎百合野病院
 長崎北病院
 女の都病院
 長与病院

東彼杵郡

長崎川棚医療センター
 鈴木病院

南松浦郡

上五島病院

お願い

登録病院一覧に記載がない病院のみなさまは、あじさいプロジェクトWebサイトの画面右上のお問い合わせフォームから、「地域病院専用登録フォーム」ボタンをクリックして、ご登録ください。登録済みの病院のみなさまにおかれましても、掲載内容の変更はご連絡ください。

※お知らせいただいたメールアドレスは、メールマガジン「あじさいプロジェクト通信」や、調査ご協力をお願いなど貴院との連絡先として活用させていただきます。

2019年度 新規メルアド登録病院 3病院
 登録総数 県内149病院のうち、122病院(登録率82%)

The image shows a web form titled '地域病院専用登録フォーム' (Local Hospital Dedicated Registration Form). The form contains several input fields for registration information, including: 病院名 (Hospital Name), 所在地 (Location), 郵便番号 (Postal Code), 電話番号 (Phone Number), 代表者名 (Representative Name), 代表者職 (Representative Position), 代表者住所 (Representative Address), 代表者Eメール (Representative Email), 代表者FAX (Representative FAX), and 代表者Eメール(別添) (Representative Email - Attachment).



7) 私たちのワークライフバランス実践術

ワークライフバランスを実践している医師など医療人のみなさんへ、両立のコツやキャリアについてインタビューしています。※インタビュー全文は、あじさいプロジェクトWebサイトをご覧ください。

【私たちのワークライフバランス実践術No.18】

2019年5月インタビュー ※パートナーの留学に同行し、家族で渡米中

長崎大学病院 麻酔科(助教・大学院生) 白石 早紀 先生
整形外科医のパートナーと3人のお子さん(5歳、4歳、1歳)

『保育サポーターさんが家族の潤滑油となり、臨床・研究・家庭生活を両立』

Q.現在の「ワーク」と「ライフ」のバランスは?

A.自分では、半々のつもりですが、専念できずどちらも中途半端な気がします。

Q.論文を読む時間や、勉強する時間はいつですか?

A.子どもが夜、寝た後ですね。第2子の育休期間を使って論文を作成していました。

Q.育児・家事の時間短縮のコツやおすすめしたいことは? パートナーとの分担は?

A.「任せられるところは、任せる!」です。夫は、自宅に「いたら」家事や育児もしてくれます。日中なら3人の子どもを任せられますが、末っ子はまだ授乳していることもあって、夫だけでは夜は寝ないんですね。「長崎医師保育サポートシステム」は、週3回利用しています。私が子どもに夕食を食べさせている間、お掃除や洗濯物の片づけ、食器の片づけをしながら子どもと遊んでくれます。夫は、保育サポーターさんが、仕事で帰れない時間帯の家庭の仕事をカバーしてくれるので、かなり感謝しています。私の実家は自宅から近いですが、両親も仕事をしていて、頼めば手伝ってくれますが身内は何かと喧嘩になりやすいです。なので、保育サポートシステムを利用することには全面的に賛成してくれています。月、数万円かかりますが、それだけの価値はあります! 帰国してからも、お願いするつもりです。夫の単身赴任で生活が一変して不安な時期に、育児で悩み、発育の心配をしていると、子育て経験が豊富な保育サポーターさんが、そばで「そんなもんよ～、大丈夫よ～」と支えてくれました。夫婦のいざこざにも、保育サポーターさんが中立な立場でやりわり諭してくれて、本当に助かりました。保育サポーターさんは私たち家族にとって「かなり」大切な存在です。子ども達も、人様に預けられても大丈夫なように育ちましたし、「保育サポーターさんのおうちに遊びに行きたい」と言うほど、なついています。

Q.これから仕事と子育てを両立する皆さんへ、応援のメッセージをお願いします。

A.家事・育児・仕事に関して、あまり高いところに目標を設定しすぎると、自分で自分の首を絞めてしまいます。私は、かなり保育サポーターさんの力を借りていて、自分だけで無理しすぎずに、頼るところは頼って、自分ができる範囲でやる事が良いと思っています。

Q.(パートナーにお尋ねします)米国での研究生活から、「仕事と生活の両立」において、現地と日本の研究者のスタンスの違いなどを感じることはありますか?

A.実際に留学してみて感じたことは、根本にある生活スタイルが日本と大きく違い、それが仕事にも影響しているところだと思います。普段から決して無理をしない時間の使い方、仕事を考えずに楽しむ休日の過ごし方、どんな時でも家庭を何よりも最優先に考えるところなどは、日本ではそれが理想だと思っても、実践するのは難しいかもしれません。時間内で要領よく働き、オンオフを上手に切り替えることが、一番マッチした米国でのスタイルだと最近感じています。



1日のスケジュール

家事・育児支援者

<保育サポーター>

- ・サポート時間 18:30～20:00
- ・朝食の片付け
- ・洗濯物の片付け
- ・掃除全般
(トイレ・洗面台・お風呂・室内・台所・玄関)
- ・夕食片付け
- ・ゴミ出し



【私たちのワークライフバランス実践術No.19】

2019年11月インタビュー

過去最多!

2019年度、長崎大学病院で育児休業を取得した男性職員は、6名です。そのうち、医師は2名で同じ診療科ということで、教授・医局長・育児休業を取得した男性医師へ緊急インタビューを行いました。

長崎大学病院 心臓血管外科(教授) 江石 清行 先生
皮膚科医のパートナーと成人したお子さん1人

『共働き子育て経験のある教授』



Q.なぜ育児休業取得の促進を考えられたのですか。

A.「男性の育児休業」を知った時に、うちの科でも取得させたいと思っていました。「働き方改革」の推進を考えて、医局員には、「計画的にもっと休んでいいよ、週末は交替で休んで家族と過ごすといいよ。」と言うのですが、実際は、休日も出勤する人が多く、仕事を休むことに抵抗を感じる人もいます。そこで、医局長の三浦先生が考えて、制度利用の話を持ってきました。この「育児休業」は法律で定められた制度なので、抵抗を感じないできちんと休んでもらえると思って、「ぜひやろう!」と言いました。

Q.今後、長崎大学病院の中で、男性の育児休業取得が普及し、常態化していくには、何が必要だと思いますか。

A.やはり意識改革が必要だと思います。長く病院にいて、長く手術に入って、一生懸命仕事をしないといけないという意識が強いんですよね。今は、医師の数も少ないので、若い医師が、必要な仕事に専念できる環境にしていけないといけないと思います。業務を効率よく、良い体調で仕事を行えるように、業務内容を見直す必要があります。

長崎大学病院 心臓血管外科(講師・医局長) 三浦 崇 先生
循環器内科医のパートナーと1歳のお子さん

『共働き家庭で育ち、現在共働き子育て中の医局長』



Q.医局長として、どのような苦労がありましたか。

A.やはり、当直表のやりくりですね。うちの診療科は人数が少ないので、大学と外勤の当直の調整は少し大変でした。育休に入る前の時期に、当直を少し多くしてもらいましたが、本人たちも、しょうがないか、と思っていたようです。

Q.先生の周囲(ご家族や他の医局員、他の診療科の医師など)から反応はありましたか。

A.他科の女性医師から「画期的ですね!うちの科はまだ、いないんじゃないかなあ。」と言われました。妻からは、「自分は取らずに・・・。」と言われました。妻は育休を取って欲しかった、ということですよ。

Q.他の診療科にもお勧めしたいですか。

A.ぜひ!うちの診療科でもできましたから、業務の調整次第です。うちの科は、当直は40代の私まで入れて8人で担当するので、育休中は7人で担当していました。当科では、この先もできるだけ育休取得を推奨していきたいです。

Q.今後、長崎大学病院の中で、男性の育休取得が普及し、常態化していくには、何が必要だと思いますか。

A.1人ぐらい抜けたって何とかなるさ、という雰囲気大切だと思います。若い先生たちには、「1人抜けてむしろチャンス、執刀の機会が増える!」みたいに捉えてほしいです。また、2018年から当院で最初に導入された「診療看護師」の存在はすごく大きかったです。医師は手術に集中でき、術後の病棟管理は診療看護師がカバーするので、その点でも育休取得が可能な良いタイミングだったと思います。さらに若い先生は執刀の機会が増えたので、結果的に「一石二鳥」でした。最後になりますが、上司の理解と、男性の育休取得を「当たり前」の感覚にすることだと思います。ミレニアル世代と仕事をするうえでは、これまで以上に考え方を柔軟にすることも大切だと思います。



長崎大学病院 心臓血管外科(助教) 北村 哲生 先生
専業主婦のパートナーと2人のお子さん(3歳、2か月)

『第2子が生後2週のときに2週間取得』

Q.育児休業取得のタイミングと期間は。

A.第1子(3歳)の幼稚園など生活があるので、妻は里帰りをしなかったのですが、第2子が生まれてすぐは、妻の母が2週間手伝いに来てくれました。その後の2週間は、私がバトンタッチして育休を取得しました。



Q.周囲(他の医局員、他の診療科の医師など)から反応はありましたか。

A.休業前にあまり公にしていなかったのですが、「最近いなかったね。育休取ったの、へえ〜?!」という感じでした。三浦医局長から「ぜひ取得して!」と後ろ盾があったので、その言葉に助けられました。

Q.印象に残るエピソードはありますか。

A.第1子が生まれた時、妻は1か月ほど里帰りをしたので、新生児を抱っこする機会はありませんでした。第2子は抱っこできたので、印象的でした。幸か不幸か、第1子が熱を出してしまい、看病が大変だったので、私が休みで対応できて良かったですね。私の育休が終わると、妻は子ども2人の世話で大変だったようです。

Q.育児休業を取得して良かったと思いますか。

A.大変助かりました。妻も、医局員の先生方に大変感謝しています。次も機会があれば、許される限り、取得したいです!

Q.育児休業取得の経験は、今後の生活・仕事面に生かされると思いますか。

A.家庭生活では、疲れて自宅に帰っても、汚れたお皿が残っていたら、頑張って洗おうと思うようになりました。以前はしていませんでしたが、「子どもが2人いると無理だな〜」と育休を取って実感しました。

Q.他の診療科にもお勧めしたいですか。

A.取得できるのであれば、ぜひ取得してほしいです。うちの診療科は、講師をはじめとして、チーム制で協力してくださる所が大きかったです。

Q.育児休業取得に関心のある男性に、アドバイスできることはどんなことですか。

A.きつくて休みたいのは、だれでも一緒に、妻はもっと大変だろうと、自分は思うようになっています。

Q.今後、長崎大学病院の中で、男性の育児休業取得が普及し、常態化していくには、何が必要だと思いますか。

A.診療科内の協力と理解だと思います。今回は、上司である三浦医局長が中心となって動いてくださったことが、育休を取得できた一番の要因ですが、「自分たちだけでは声を上げにくい」のが現状だと思います。

【パートナーのコメント】 ～父親の育児休業取得は、いかがでしたか。～

良かった! 第1子の幼稚園の送迎や家事全般を産後すぐに行うのはとても大変です。少しの間、家族が集まって日常生活が送れた事で、私も第1子も「心の安定」につながったと思います。夫の育休中は、第2子の育児に専念できました。夫が忙しいので、ワンオペ育児になっていますが、その分、適当にさぼったりしながら、なんとか過ごしています。ただ、産後の不安定なメンタルも影響しているのか、第1子と言い争う事も増え、自分の怒りのコントロールが課題です。夫が居てくれたら、怒りすぎている時のストッパーになってくれたり、叱る役目を代わってくれるのになと思う事があります。

この度は、育休を取得させていただき、本当にありがとうございました。育休のため、協力してくださった同僚の皆様、ご理解くださった患者様、関係者の皆様へ感謝の気持ちで一杯です。



長崎大学病院 心臓血管外科(助教) 谷川 陽彦 先生
消化器内科医のパートナー(育児休業中)と2か月のお子さん

『第1子が生後6週のときに2週間取得』



Q.男性でも育児休業が取得できるということを、いつ頃からご存知でしたか。

A.以前から知っていましたが、暗黙の了解として「取るという選択肢はないのでは?」と思っていました。今の職場で取得できるとわかったのは、三浦医局長、江石教授から勧められて、初めて「あっ、取っていいんだ。」と思えました。

Q.産後8週間以内に父親が育児休業を取得した場合、再度、育児休業取得が認められています。再取得されたいですか。

A.知らなかったです! ぜひ、取得したいです。

Q.休業中の家事と育児の役割・パートナーとの分担はどのようにされておりましたか。

A.私は、哺乳瓶での授乳や、料理、掃除、洗濯のほか、妻は外に出られないので買い物などをしていました。入浴は連携プレイで、妻が子どもを洗って、私が着替えを準備して着せていました。育休後の今は、買い物はまとめて週末にしたり、ネットで買ったりしています。掃除や洗濯は妻が日中に行い、お風呂掃除は今も私がしていて、食事の準備は、週末などできる時にはやっています。料理は得意です。皿洗いは、妻より早いです! 家事の分担は、子どもが生まれる前と、ほぼ同じですね。

Q.他の診療科にもお勧めしたいですか。

A.はい。同じような立場の人がいたら、育休取得を勧めます。他の診療科の先生からは、「心臓血管外科で取得できたのなら、どこの科でも可能だろう。」と言われました。良い先例になったと思います。

Q.育児休業取得に関心のある男性に、アドバイスできることはどんなことですか。

A.周囲の協力が不可欠なので、外堀から埋めて行くと良いと思います。産後2週間で、実家から戻った妻がすぐに1人で、一日中家事・育児をするのは大変だと思いますので、夫の育休取得は、妻が自宅に戻るタイミングをお勧めします!

【パートナーのコメント】 ～父親の育児休業取得は、いかがでしたか。～

良かった! 私的には、初めての子どものお世話で、話し相手がいるだけでも「精神安定剤」になりました。夫は育休生活が終わると帰宅が遅いので、負担をかけないように私が家事も育児も完璧に! と根を詰めましたが、慣れもあるのか要領を得て、今では、できることだけやる! と思えるようになりました。

また、忘れてはいけないことは「感謝の気持ち」で、夫や支えていただいている夫の職場の心臓血管外科の先生方、私の職場の消化器内科の先生方に、本当に感謝しています。私たち夫婦は大変恵まれていました。こういった家庭が少しでも増えたらいいですね。

様々なサポートを受けやすい環境がないと、仕事と育児の両立は到底無理だと実感しましたので、これからどう復帰していくかを考えたいと思います。一時的なものではなく、毎日の働き方がもう少し変われば、ストレスなく仕事ができ、家庭内も充実すると思います。

最後に、これは国の制度の問題ですが、育児休業給付金の要件は重要ポイントです。就職して1年以上経たないと育児休業給付金が出ないとのことで、医局人事で異動が多い医師は、注意が必要です。その前もきちんと別の病院で働いていたのに、給付金が出ないのは間違っていると思いますし、損した気になります。要件を知っていたら、もう少し出産の時期を考えたくもありません。

3. 調査・研究

※詳細は、あじさいプロジェクトWebサイトをご覧ください。

1 2019年度 医学生におけるワークライフバランス、キャリア意識に関するアンケート

1. 調査の目的

「ワークライフバランス」に関する講義の受講前後で、キャリアプランニングや仕事とライフイベントの両立、産前産後の制度などについて、学生の意識・考え方の変化を把握するため。

2. 対象と方法

実施日：2019年10月4日

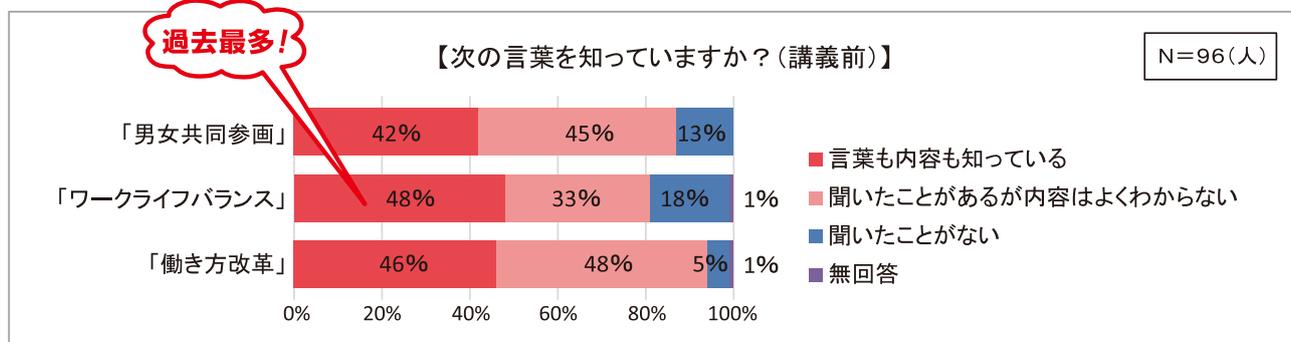
調査対象：医学部3年生121名(男子86名、女子35名)

調査方法：「医と社会」授業1～6時限を使って、ワークライフバランス講義、医師夫婦の両立事例をグループワーク、グループ発表、意見交換、ロールモデル医師講演、特別講演、キャリア&ライフ未来年表の作成を行う。授業前後でアンケートを行い、その場で回収した。

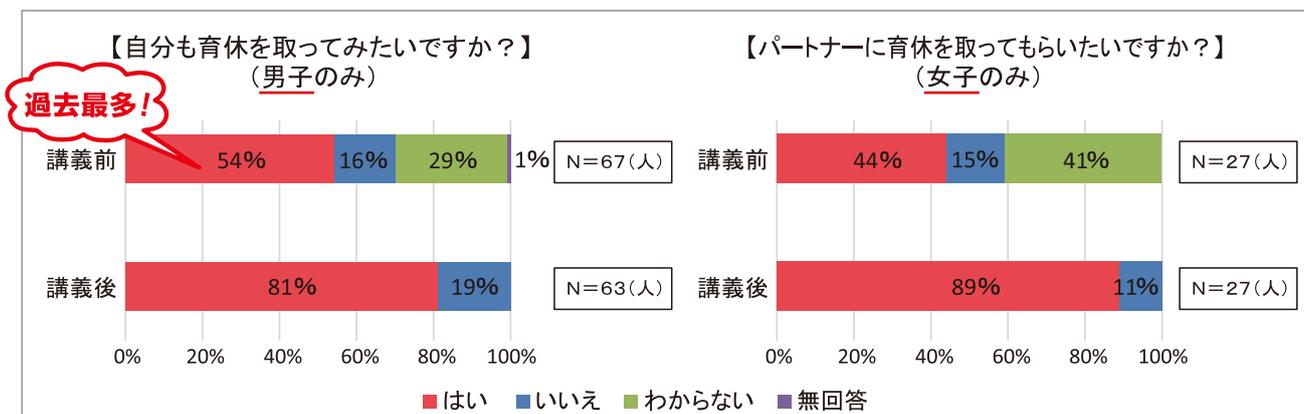
3. 結果と考察

配布・回答数(回答率)：授業前配布103名 回収96名(93.2%)

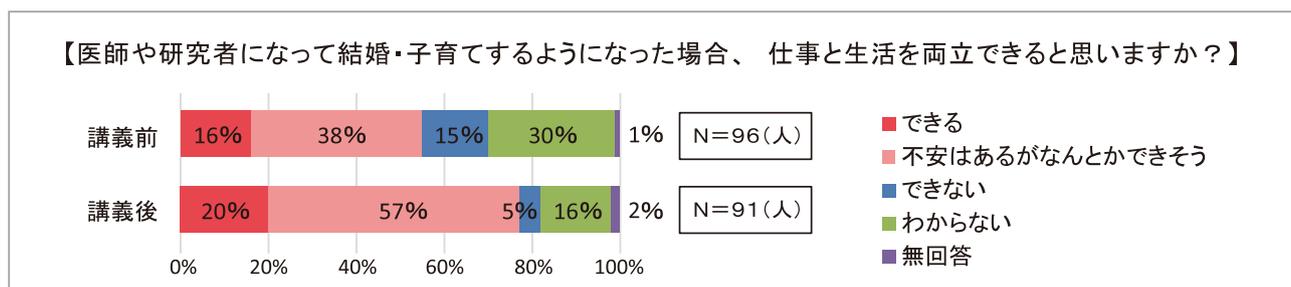
授業後配布109名 回収91名(83.5%)



●「ワークライフバランス」の言葉も内容も知っている割合は過去最多の48%で、「働き方改革」についても46%であり、最近の国の方針に基づく報道の影響が大きいと思われます。言葉の定着は、実現への第一歩かもしれません。



●「産休」「育休」の言葉は90%以上の認知度があり、男性も育休を取れることを知っている割合は95%と過去最多でした。また、講義前の「自分も育休を取ってみたい」男子学生の割合54%も過去最多の結果でした。若い男性の意識改革は進んでいます。



●仕事と生活の両立については、講義前→後で「できる」16%→20%へ、「なんとかできそう」38%→57%へと増加して、講義後の両立への自信は75%以上でした。「できない」「わからない」の割合はいずれも講義後に減少し、また、今回の講義が将来役に立ちそうだと答えた学生は91%となり、講義の意義があったと感じました。

2 2019年度 医師の両立支援状況調査

1.調査の目的

病院経営者・管理者として、ワークライフバランス施策に対する認識を把握し、長崎県内病院の両立支援制度の取組状況や労働環境改善を意識した先進的な取組の実態調査を行う。調査結果は、メールマガジンを通して情報発信を行うことで、新しい職場環境づくりを促す。

2.対象と方法

実施月：2019年6月

調査対象：長崎県内149病院

調査方法：調査票を郵送し、同封の返信用封筒やメールで回収。

質問内容：常勤・非常勤、研修医の医師数、子育て中の医師数、育児休業・介護休業を取得した職員数、ワークライフバランス施策の認識、両立支援制度の取組状況、労働環境整備についてなど。

3.結果と考察

配付・回答数(回答率):配付149病院 回答100病院(67%)

【100病院の調査結果】

- ①回答のあった県内病院に勤務する女性医師の割合は、直近6年間は23%前後で推移。勤務形態は、女性医師は、常勤62%、非常勤38%、直近4年間の割合は約6:4、男性医師は、常勤78%、非常勤22%、直近4年間の割合は約8:2(P35・図1、研修医は除く)。
- ②子育て中(小学6年生までの子がいる)の女性医師は145人。女性医師全体の24%、医師全体では6%を占めており、過去2年間と比較して著変なし(P35・図1と2)。女性医師が勤務していない病院は27病院。また、子育て中の女性医師は36病院に集中して勤務している。
- ③「ワークライフバランス施策についての考え」:施策を重視している割合とトップ主導で推進されている割合はいずれも40%以上と上昇傾向だが、半数を超えない。施策によるデメリットとして、病院にとって負担が大きいくと感じる割合と、医師間の不公平感を高めるリスクがあると感じる割合はいずれも7%で、直近6年間は10%前後の一定数を示している(P35・図3)。
- ④「勤務環境の整備について」:時間短縮勤務や呼び出し・当直への配慮などは70%以上の病院で整備され、昨年度と比較して増加。院内保育施設がある病院は34%、院内病児保育施設がある病院は5%で、低調なまま(P35・図4)。
- ⑤県内病院の「働き方改革を意識した取組事例」と、「待遇や就労環境の整備についての改善点」をまとめると、医師事務作業補助者の活用、当直明けの勤務緩和等の配慮、有給休暇取得の促進などは、多くの病院で取り組まれていた。また、改善アイデアも多岐に渡る(P36・図5と6)。

(考察)

・院内病児保育施設は4病院(佐世保共済病院、佐世保中央病院、長崎県対馬病院・長崎大学病院(2020年2月開設))のみ保有。九州内の基幹型研修病院における院内病児保育施設保有率は、長崎県が一番低い状況である。今後の課題として、子育て中の医師が、長崎県内の病院で研修-専攻-研究-キャリア形成の期間を、安心して過せるように、病児保育施設の整備に期待したい。

【医療圏別の女性医師について】

- ①県内100病院に勤務する女性医師616人のうち、子育て中の女性医師は145人(145/616=24%)(P36・図7)。
- ②3医療圏(長崎・県央・佐世保)に勤務する女性医師が95%を占め、他の医療圏には約10人未満だが、すべての医療圏の病院に女性医師が勤務している(P36・図7と8)。
- ③佐世保医療圏の医師数は、2017年から男女共に年々増加し、2019年は県央医療圏の医師数を上回った(P36・図9)。

(所感)

・共働き・子育て世代にとって、院内保育施設・院内病児保育施設があれば、子どもが小さい時に離島などで勤務をすることも選択肢になります。よりよい環境を提供して、「働きやすい病院」というアピールがあれば、後続の子育て世代の医師が勤務地として選択しやすいと思います。

・長崎県内の医師が、男性でも女性でも、子育て中でも、子どもがいなくても、イキイキと仕事と生活の両立ができるように、センターが推進する「あじさいプロジェクト」活動をご支援ください。

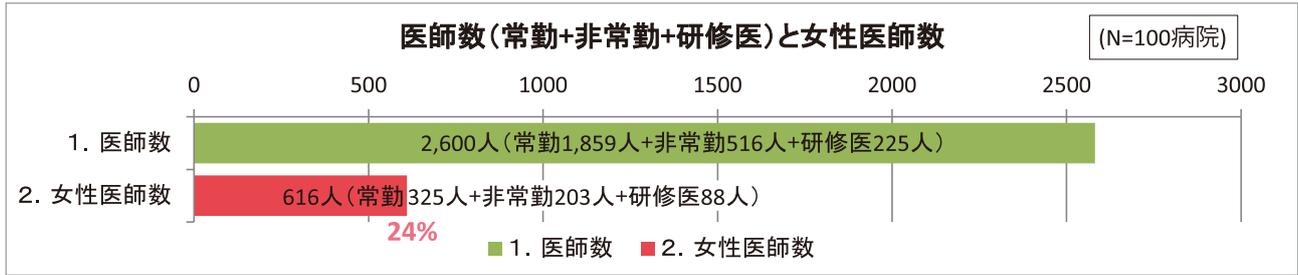


図1

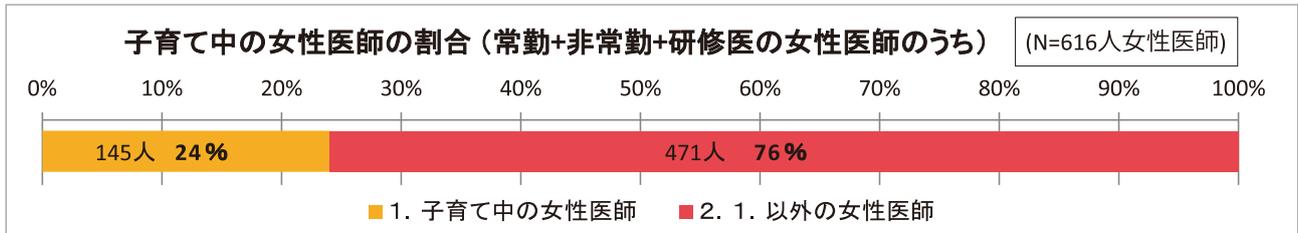


図2

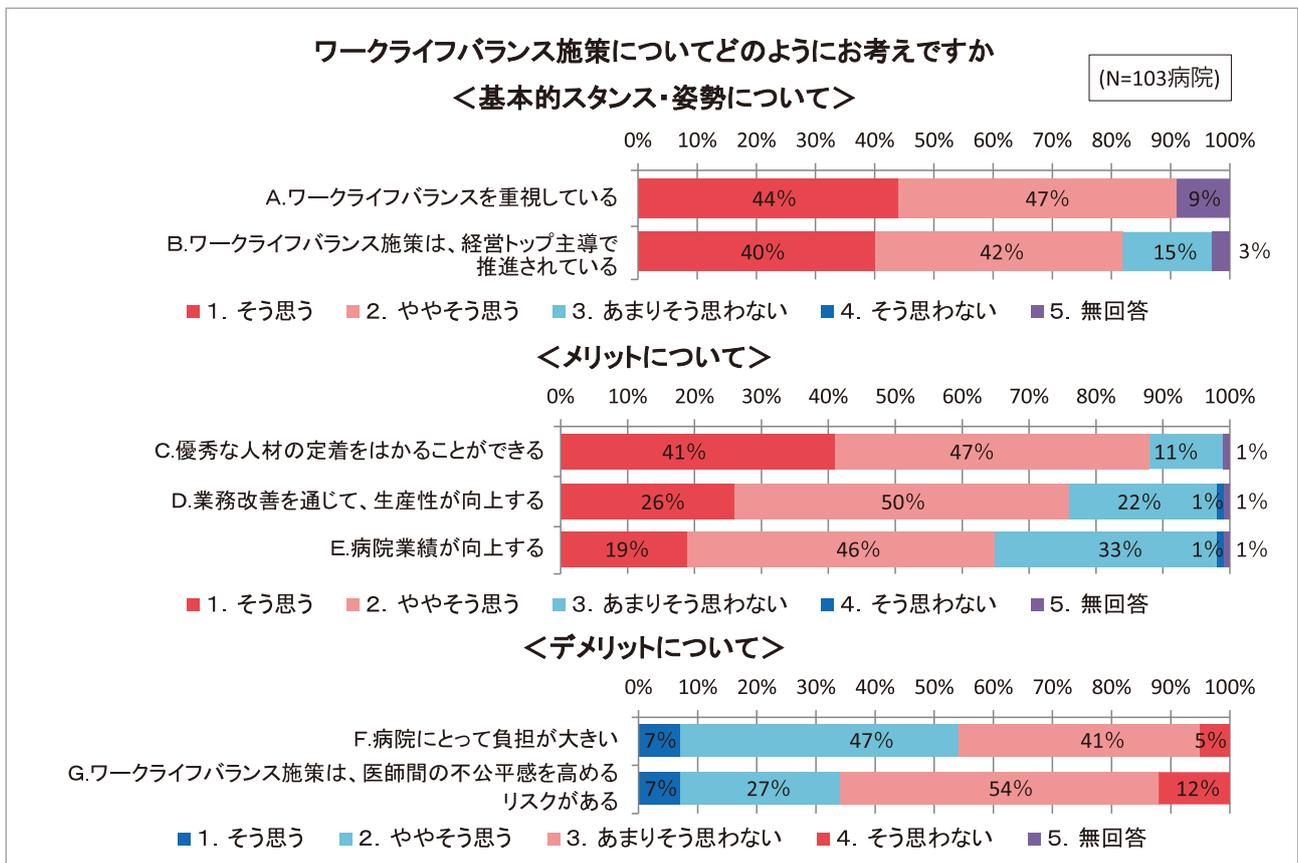


図3

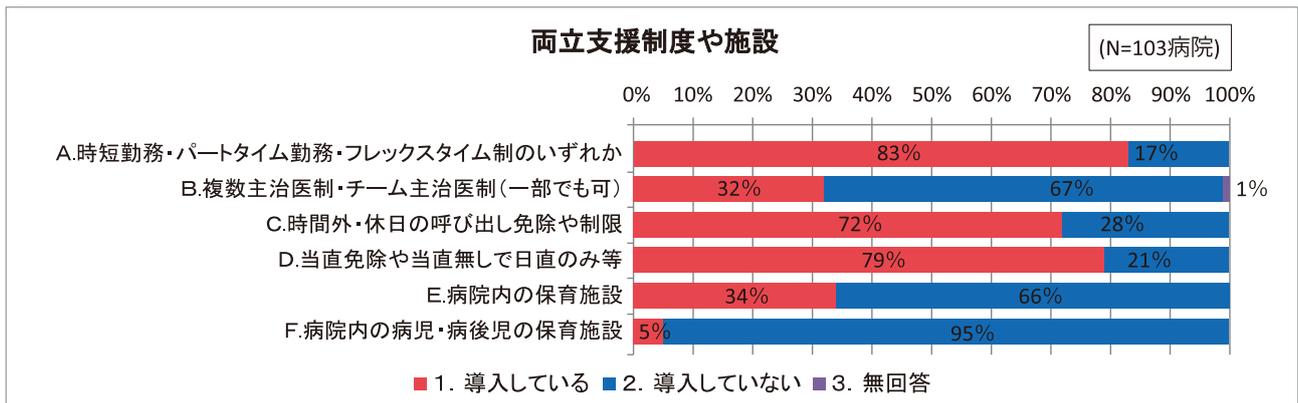


図4

「働き方改革」を意識した取り組み事例		(複数回答/病院数)
1位	医師事務作業補助者の活用	37
2位	当直・宿直のための柔軟な対応(希望日、回数、当直明け日勤務時間短縮、アウトソーシング)	25
3位	年次有給休暇取得の促進や時間単位の有給休暇取得制度の導入	15
4位	会議・委員会・研修等の開始時間の見直しや所要時間短縮などタイムマネジメント意識の醸成	14
5位	時間外労働・出退勤時間の把握による勤怠管理(タイムレコーダーなど)	9
5位	医師の要望に沿った休暇や勤務時間の調整	9
<その他の事例>		
・時間外勤務の削減・管理	・優秀な人材の獲得と活用	
・労働時間の上限設定	・「働き方改革委員会」の設置	
・常勤医師や非常勤医師の増員	・所属長に対する職員の残業時間及び休暇取得日数の周知や警告	
・業務分掌の見直しやタスク・シフティングの推進	・医師の早退や休みの時は、サブドクター制を導入	
・業務手順見直し(効率化・システム化)による業務量削減	・子育て中の女性医師を対象とした在宅勤務制度の創設	
・患者及び家族との面談時間を原則日勤帯とした	・外来患者数の抑制策推進や外来受付時間の切り上げ	
・委員会の見直しや削減	・インカムトランシーバーの導入	

図5

待遇や就労環境の整備について改善したい点		(複数回答/病院数)
1位	柔軟な勤務体制(勤務時間・日数の調整、当直免除、時間単位の有給休暇、有給休暇取得の促進)	18
2位	人材確保(労働者派遣など)	5
2位	常勤医師の増員	5
2位	システムのIT化(電子カルテなど)	5
5位	他職種との協働体制	4
5位	病院規定の整備	4
5位	複数主治医制の導入	4
<その他の事例>		
・定年後の再雇用や非常勤雇用	・処遇改善	
・仕事内容の精査	・院内保育施設の設置	
・個別に対応	・手当の支給(有料道路料金)	
・外来時間帯の見直し検討	・ママドクターの積極採用	
・医師の必須記載項目の削減を期待	・人事評価制度の充実	
・クロスアポイントメント制度の実施	・時間外労働の削減	
・医療の「質」の向上と収益とのバランス	・労働負担を軽減する設備、機器、材料の導入(ディスプレイ)	
・人口減少に応じた病院事業のダウンサイジング	・高齢者雇用、外国人、障害者、AI、ロボット等々	

図6

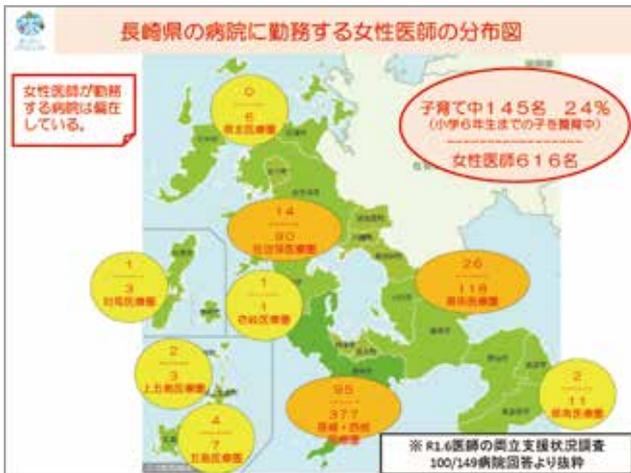


図7

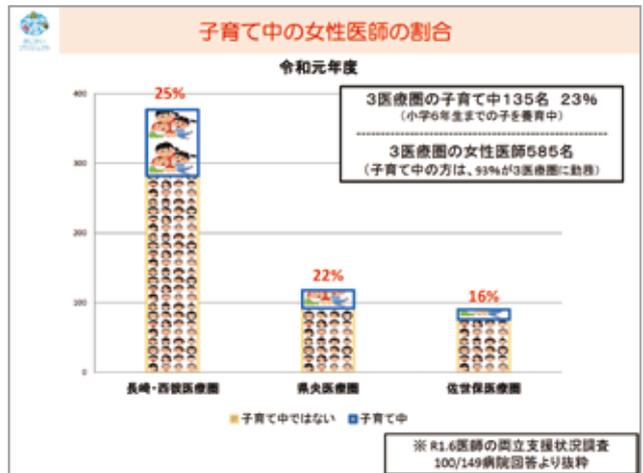


図8

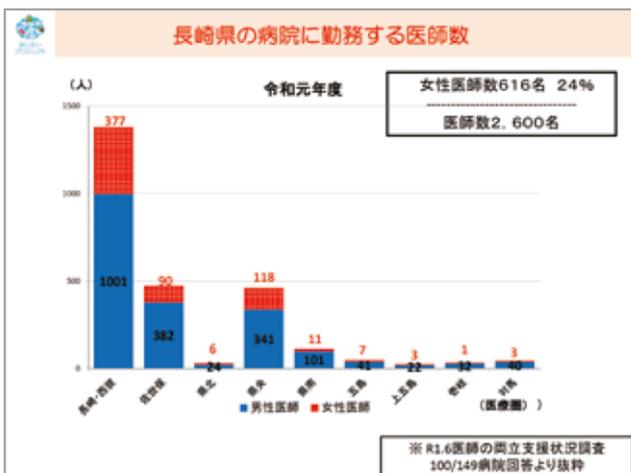


図9

4. 広報活動

1 メディア掲載

- ・長崎県医師会報 第880号 2019.5掲載
男女共同参画委員会からのお知らせ
「長崎医師保育サポートシステム—保育サポーター募集! 説明会・研修会開催のお知らせ—」
- ・長崎県医師会報 第881号 2019.6掲載
男女共同参画委員会からのお知らせ
「復職&リフレッシュトレーニング—2019年度のスケジュールが決まりました—」
- ・長崎県医師会報 第882号 2019.7掲載
男女共同参画委員会からのお知らせ
「マタニティ白衣・スクラブ・パンツ—長崎県内全域に無料レンタルします—」
- ・長崎県医師会報 第885号 2019.10掲載
男女共同参画委員会からのお知らせ
「長崎医師保育サポートシステム—仕事と育児の両立を図るために利用してみませんか?—」
- ・長崎県広報誌「つたえる県ながさき7月号 第39号 2019.7掲載
特集「地域の医療を守るために医師を支援します」医師のワーク・ライフ・バランスを支援
- ・長崎大学病院「診療科案内」 2020.2掲載

<長崎医師保育サポートシステム関連>

保育サポーター説明会・研修会 事前告知

- ・NBCラジオ 県庁タイムス 2019.6.3~6.7放送
- ・FMラジオ 長崎発見ラジオ Saturday Chat Box 2019.6.8放送
- ・NBCラジオ 50ニュース 2019.5.25~6.10放送
- ・NBCテレビ あっぶる 2019.5.31放送
- ・西日本新聞 県からののお知らせ 2019.6.6掲載
- ・長崎新聞 県からののお知らせ 2019.6.6掲載

保育サポーター説明会・研修会 報道

- ・KTNテレビ Live News it! 2019.6.13放送
「働く医師を支援 「保育サポーター」」
- ・NHKテレビ イブニング長崎 2019.6.13放送
「働く医師の子育て支援 保育サポーター養成で研修会」

DVD視聴による保育サポーター説明会・研修会 事前告知

- ・長崎新聞 情報アラカルト 2019.11.25掲載
- ・西日本新聞 県からののお知らせ 2019.12.5掲載
- ・長崎新聞 県からののお知らせ 2019.12.5掲載

<地域病院における長崎医師保育サポートシステム>

- ・佐世保市政情報紙「広報させぼ」7月号 vol.824 2019.7掲載
「長崎医師保育サポートシステム保育サポーター募集」

5. 委員会活動

1 センター運営委員会

センター運営委員会(事業計画)

日 時：2019年7月3日(水)
メール会議

長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
運営委員名簿(2019年度)

	所 属	役 職	氏 名
1	(メディカル・ワークライフバランスセンター)	運営委員長 病院長	中尾 一彦
2	メディカル・ワークライフバランスセンター	副センター長	南 貴子
3	医療教育開発センター	教授	濱田 久之
4	小児科	講師	白川 利彦
5	産科婦人科	准教授	北島 道夫
6	特殊歯科総合治療部	准教授	田上 直美
7	臨床研究センター	准教授	福島 千鶴
8	薬剤部	教授	佐々木 均
9	看護部	部長	貞方 三枝子
10	総務課	課長	上田 祐介
11	人事企画課	課長	森田 浩司
12	経営管理課	課長	本田 秀史

(敬称略)

2 企画会議

日 時：2019年5月27日(月)10:00~12:00

場 所：メディカル・ワークライフバランスセンター

出席者4名：南副センター長、クラスペディア吉岡氏、センター事務 三宅、有馬

議 題：1.県内病院の「医師の両立支援状況調査」について

2.学生キャリア講習会について

3 長崎県女性医師等就労支援協議会

日 時：2020年3月13日(金)
14:00~15:30

場 所：長崎県庁舎

出席者：未定

欠席者：未定

列席者：未定

長崎県女性医師等就労支援協議会委員名簿(2019年度)

	所 属	役 職	氏 名
1	長崎県医師会	常任理事	瀬戸 牧子
2	長崎大学病院 メディカル・ワークライフバランスセンター	—	—
3	長崎大学病院 医療教育開発センター	センター長/教授	濱田 久之
4	長崎大学医学部医学科 先端医育センター	センター長/教授	安武 亨
5	長崎医療センター	院長	江崎 宏典
6	佐世保総合医療センター	副院長	早田 宏
7	ながさき女性医師の会	副会長	黒崎 伸子
8	医療人材対策室	室長	石田 智久

(敬称略)

6.その他

1 参加・受講

2019.11.08(長崎) 南貴子:

長崎大学キャリアセンター開設記念平田オリザ氏講演会「若者にコミュニケーション能力がないとは本当か」

2019.11.17(岡山) 南貴子:

第10回岡山MUSCATフォーラム「わたしが輝く、あなたが輝く」

2019.11.20(長崎) 三宅スコラスタイン由香:

長崎県、長崎県教育委員会主催 LGBTフォーラム「ありのままの自分で生きられる社会をつくるために」

2019.12.16(長崎) 南貴子・三宅スコラスタイン由香・有馬理音:

2019年度文部科学省科学技術人材育成費補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ(先端型)」キックオフセミナー「男女共同参画はゴールかツールか？」

2 関連機関所属一覧

南貴子 副センター長

長崎県医療勤務環境改善支援センター運営協議会 委員

長崎県看護キャリア支援センター指定管理者選定委員会 委員(～2019.12.31)

長崎大学キャリアセンター運営委員会 委員

長崎大学医学部医学科学生委員会 構成委員

ダイバーシティ推進センター働き方見直し推進委員会 委員

日本循環器学会九州支部 評議員

日本循環器学会九州支部 ダイバーシティ委員会 委員

3 メディカル・ワークライフバランスセンターへのアクセス

長崎大学病院 中央診療棟1階です。



2019年度(令和元年度) あじさいプロジェクト活動報告書
2020年2月発行

発行 長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
〒852-8501 長崎市坂本1丁目7番1号
電話&FAX 095-819-7979
E-mail info01@nagasaki-ajisai.jp
URL <http://nagasaki-ajisai.jp>

メンバー

副センター長 南 貴子
センター事務 三宅スコラスタイン 由香
センター事務 有馬 理音

編集協力・印刷

JiHHi design(ジッヒ デザイン)
電話 080-3905-5865



[Webサイト]



[facebook]



[メルマガ]



