

キャリア形成と育児を両立したい方

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を紹介します！



マークは、あじさいプロジェクトWebサイトです。アクセスしてご覧ください。

仕事と生活の
両立について
気になったとき

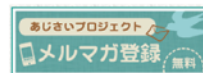


メルマガ登録

- 約月1回配信のメルマガ「あじさいプロジェクト通信」から情報収集ができます。



トップ画面のバナーからメールアドレスをご登録ください。



ワークライフバランス実践術

- 長崎大学病院に勤務している医療従事者の、ワークとライフのバランスの取り方をインタビューしました。



私たちのワークライフバランス実践術
No.1
長崎大学病院 消化器内科 (専攻医) 桑原 愛生 (30代)
＜産後2ヶ月のママ＞
『産後2ヶ月で研修医としてスタート!』



長崎県内病院の取り組み > 私たちのワークライフバランス実践術よりたくさんの実践術
をご覧ください。

Q&A

- 医学生・研修医からの質問に、長崎県内病院で働く先輩医師がアドバイスをくださいました。



よくあるご質問より医学生・研修医Q&Aをご覧ください。

妊娠したとき



マタニティ白衣・パンツ貸出

- 快適機能、軽量・ストレッチ性に優れた素材です。
長崎県内の医師に無料で貸出しています。
- 白衣貸し出し時に同封されてくる小冊子もぜひご覧ください。
「両立応援 HANDBOOK ～ママドクターの復職のために～」
「出産・育児のイロハ」



注：長崎県内の女性医師限定



注：長崎大学病院職員限定



両立サポート > マタニティ白衣・パンツ貸出より
メールで「レンタル申込書」を提出ください。

コンサルティング

- 担当の医師から、妊娠中～復職までの働き方や子育てに関する情報収集ができます！



お問い合わせフォームより「センターと面談の申込」とご記入の上、送信ください。
電話でのお申し込みもできます。

病院内や医局内のワークライフバランス推進員へ相談

- 長崎県内の研修病院にはワークライフバランス推進員がいます！
妊娠中や復職後の働き方等の詳細についてワークライフバランス推進員へ相談してみましょう。



長崎県内病院の取り組み > ワークライフバランス推進員に名簿とメッセージを掲載
しています。



マークは、あじさいプロジェクトWebサイトです。アクセスしてご覧ください。

育児休業中のとき



➤ 復職&リフレッシュトレーニング

- 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。
- トレーニング後は、ママドクター意見交換会で”生の声”が聞けます！
- トレーニング中は、託児を利用して、子どもを預ける経験ができます！



開催告知の記事から、メールで「申請用紙」と「託児申込書」を提出し、トレーニングにご参加ください。

➤ DVD

- 各種セミナーDVDをレンタルして、知識をバージョンアップできます！

★★★★ DVD貸出ランキング ★★★★★

復職&リフレッシュトレーニング

- 🏆 1位 急変時対応
- 2位 最近の糖尿病薬、どう使う？
- 3位 抗菌薬・抗ウイルス薬の使い方

キャリアアップセミナー

- 🏆 1位 学会での英語プレゼン基礎編
- 2位 英語論文のABC
- 3位 統計入門



トップ画面「刊行物 / 報告書 / DVD」バナーから、希望するDVDの貸出NOをご連絡ください。



復職時期が決まったとき

➤ コンサルティング

- 担当の医師から、復職後の働き方、勤務形態の事例、両立について等、情報収集ができます！

よくあるご相談

- ・ 保育園・病児保育施設・保育サポートシステムなど育児支援体制について
 - ・ 夫婦間で家事育児の分担について
 - ・ 子どもが幼少期の勤務形態・勤務時間について
- (例) 1. あまり不安がないとき フルタイム±土日当直
2. 少し不安があるとき 短時間(週20~30H)
3. フレキシブルな勤務 復帰医(〜週16H)(注) 社会保障なし



お問い合わせフォームより「センターと面談の申込」とご記入の上、送信ください。電話でのお申し込みもできます。

復職したとき



➤ 長崎医師保育サポートシステム

- 「仕事と育児の両立」を図れるように、育児支援を必要とする医師に対し、コーディネーターがそれぞれのニーズに沿った保育サポーターの情報提供・紹介を行っています。



両立サポート > 長崎医師保育サポートシステム > 医師の方はこちらをお読みいただき、お問い合わせフォームより「保育サポートシステム資料請求」とご記入の上、送信ください。「利用者登録申込書(医師用 excel 版)」をご提出後、システムへ登録・利用となります。

➤ イブニングシッターサービス

- 子育て中の皆さんが、夕方～夜間に大学病院内で開催されるセミナーや勉強会などへ参加される際にご利用いただけます。



両立サポート > イブニングシッターサービスより、利用の1週間前までに、メールで「託児申込書」を提出し、託児場所へお越しください。



マークは、あじさいプロジェクトWebサイトです。アクセスしてご覧ください。

キャリアアップ したいとき

➤ キャリアアップセミナー

- キャリア形成に必要な知識と経験のレベルアップにご利用ください。



開催告知の記事から、メールで「参加申込書」と「託児申込書」を提出し、セミナーにご参加ください。

➤ 長崎医師保育サポートシステム

- 専門医・大学院・各種資格等を子どもの成長期を加味しながら受験に備え「長崎医師保育サポートシステム」の保育サポーターに子どもをみてもらい、受験勉強等に専念する時間を確保できます。



キャリア形成 しているとき



➤ 病院内や医局内のワークライフバランス推進員や講師をしてみませんか

- これまでの経験を活かして、若い後輩たちの将来像を描くロールモデルとしてのサポート活動をしていませんか。

ワークライフバランス推進員

主な役割

- ・職場で両立支援に関する情報を発信
- ・職場での相談窓口
- ・職場を代表して「ワークライフバランス推進員意見交換会」の参加や、「学生講義」で先輩医師として医学生にアドバイス



学生講義講師

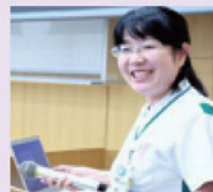
腫瘍外科 松本 恵先生



テーマ:「BEING A SURGEON,ACADEMIC,MOTHER AND WIFE」

松本先生の「全ての経験は何一つ無駄にはならない」とのメッセージは、これから様々な試練に挑む学生さんの支えになることでしょう。

3人のお子さんを出産、夫の留学同伴後、40歳から認定医・専門医などの資格を取得し、キャリア形成されています。



復職&リフレッシュトレーニング講師

耳鼻咽喉科・頭頸部外科
木原 千春先生



パワーポイントや様々な動画でとてもわかりやすい講義でした。
2人のお子さんを出産、無理せず両立を楽しむ姿が印象的です。



キャリアアップセミナー講師

➤ 「輝く卒業生インタビュー」でメッセージを贈ってください

- 長崎大学医学部卒業医師として、これまでのキャリア形成や経験を後輩に伝えてみませんか。



キャリアサポート>輝く卒業生インタビューよりリーダーとして活躍するキャリアの道しるべとしてご覧ください。



VOL.4
瀬戸 牧子 先生
・長崎大学医学部 兼任理事
・長崎大学医学部 兼任学長
・長崎大学医学部 兼任副学長
・長崎大学医学部 兼任学務部長
平成27年11月インタビュー
[詳しくはこちら](#)



VOL.6
福田 友子 先生
・医療法人 ふくだこどもクリニック院長
平成28年4月インタビュー
[詳しくはこちら](#)

トップや リーダーに なったとき

※長崎大学病院勤務の女性医師を想定したモデルケースです。

復職にとっても不安があるときは、「コンサルティングへ申込」「復職&リフレッシュトレーニングへ参加」「各種セミナーのDVD視聴」など、できることからスタートしてみてください。

長崎大学病院では、復帰医(週16H勤務を上限・子が未就学児)やパートタイマー医員(週20H未満・社会保険加入不可または週20~30H以内・社会保険加入「条件あり」)での勤務形態を利用して、短時間からスタートすることも可能です。

復帰後は、慣れるまで大変かもしれませんが、周囲のスタッフや上司、人事担当者と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

メディカル・ワークライフバランスセンターを上手に活用して、
スムーズな復職を果たし、仕事と生活の両立を図りながら活躍される女性医師が増えますように!