

出産 育休

をへて復帰

スタッフインタビュー



理学療法士 柴田花帆さん

柴田さんは出産に伴い産休・育休を取得。その後復帰され、現在は自身の経験を活かしてウィメンズヘルスでの活動も行っていきます。

今回は、出産前後の仕事の状況や復職後の様子をお聞きしました。



Q.産前、産後の仕事状況はどうでしたか？

A. 妊娠中は、つわりで仕事がしんどい時などもありましたが、その際は他のスタッフの先生方に業務を変わっていただいたり、休憩時には横にならせてもらったり、重い物を持つなどの力仕事は男性スタッフが率先していただいたりと、たくさん助けてもらいました。お腹が大きくなってくると、患者さんへのストレッチ指導や、運動指導をするのは一苦労でしたが、皆さん笑顔で「全然大丈夫ですよ～」と優しく声をかけてくださり、辛さがやわらぎ、仕事に打ち込むことができました。

育休明けの仕事復帰は、子育て・家事・仕事と3つの両立は正直慣れるまでは大変でした。特に、子供が急に熱を出し保育所から呼び出しをされたり、数日お休みをいただいたりする際は、患者様やスタッフに対し心苦しい気持ちがありましたが、「お子さんと一緒にいてあげて」、「休んでもこちらのことは気にせずゆっくり休んで下さい」と気遣っていただきとてもありがたかったです。そういった気遣いもあり、徐々に両立させることができるようになりました。



Q. 育児と仕事を両立するうえで工夫していることはありますか？

A. 保育所の送り迎えなどはすべて私が行っているため、なるべく早く子供のお迎えに行けるよう、仕事では無駄のないよう毎日優先順位をつけながらタイムスケジュールリングを組んでいます。
休みの日には、子供と過ごす時間を大切にしています。お弁当を持って公園に行ったり、一緒に映画を観たり、テーマパークに遊びにいったりして過ごしています。このように、メリハリをつけ充実した時間を過ごすことで、私も子供もエネルギーをチャージできると感じています。その結果、仕事も育児も両立できているのかなと思います。

Q. 実際に仕事に復帰して苦労したことはありましたか？

A. 苦労したことは、1年間のブランクがあったため、業務の手順などを思い出すのに最初は苦労しました。
また、最初は仕事と家事の両立に苦労しましたが、夫婦で協力し合い、分担をすることで負担を軽減できるようになりました。夫の理解と協力があったからこそ、私は仕事に集中でき、家庭でもストレスなく過ごせるようになりました。このような家族のサポートがあったからこそ、今の生活が続けられていると感謝しています。



Q. 今後チャレンジしたいことや目標はありますか？

A. 自身が妊娠・出産の経験を通じて、ウィメンズヘルスに関心を持つようになり、現在は産前産後の方向けにインスタグラムでエクササイズや動作指導などを投稿しています。また、ウィメンズヘルスは思春期から老年期まで幅広く関わる分野であり、理学療法士としてこの分野を理解し、患者様への貢献につなげたいと考えています。

当院では2021年にウィメンズ班を発足させ、様々な活動を展開しています。今後は、このウィメンズヘルスをあんしんクリニックの看板として積極的に活動していきたいと思っています。興味をお持ちの方は、ぜひ一緒に学んでいきましょう。

