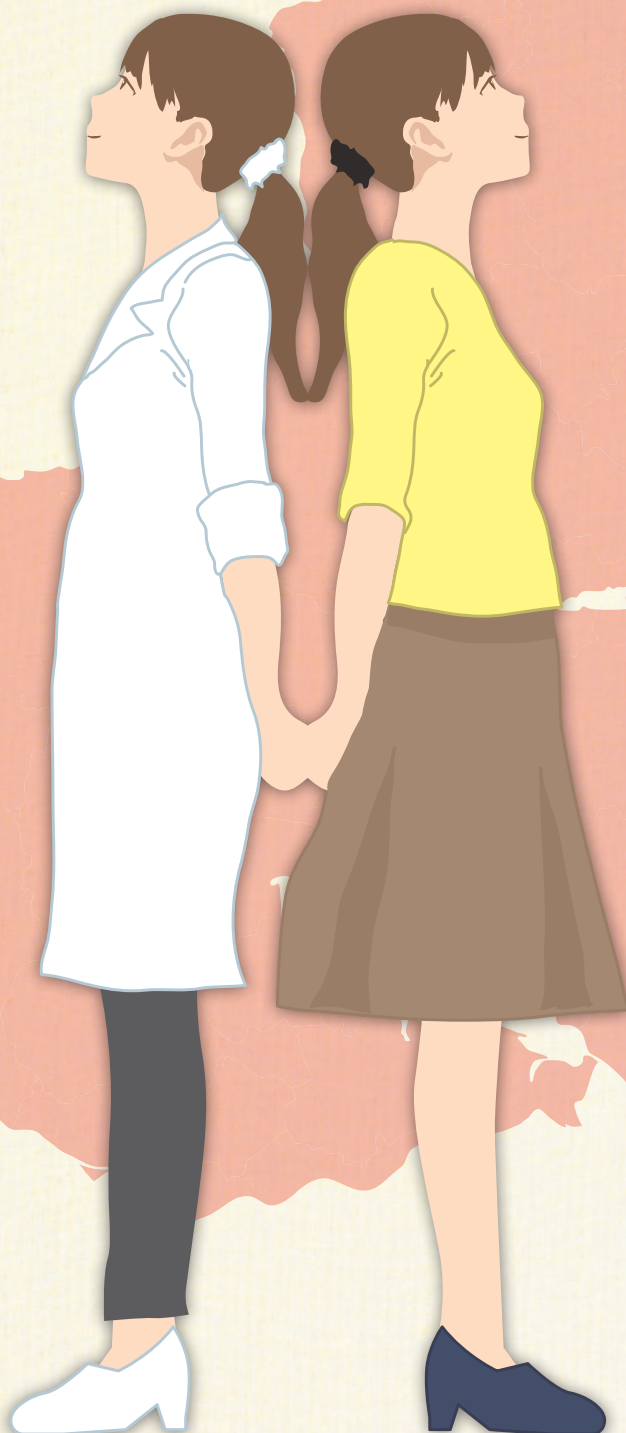


Work&Life Support Guide

女性医師応援ブック

茨城県で働く医師の
仕事と生活の両立を応援します。



ご あ い さ つ



茨城県医師会 会長 諸岡 信裕

茨城県医師会は、茨城県と連携し、各種の医師支援策を進めています。特に近年の医師国家試験合格者は、3割以上が女性であり、地域医療や先進医療の推進のためにも、女性医師の活躍が期待されています。

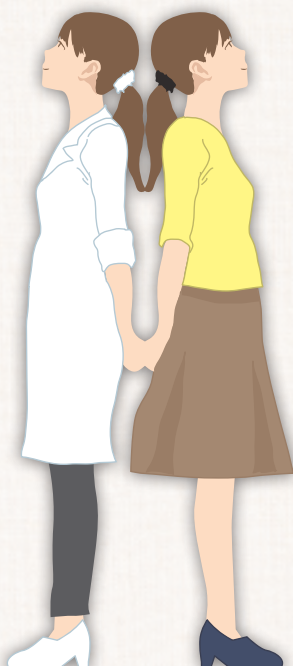
当医師会では、女性医師就業支援相談窓口を設置し、女性医師も男性医師も働きやすい環境を作るため、積極的に出産・育児や病児保育などの支援策を講じており、更に、ライフステージの変化と働き方の選択に少しでもお役に立てるよう対策を進めます。

さらに、茨城県から委託を受けた「女性医師支援事業」の中で、各自治体のファミリー・サポート・センターと連携した病児保育支援事業は、水戸市内の病院で本格運用が始まりました。利用された女性医師からは「病院内保育なので安心」「勤務の支障回数が大幅に減少した」との声が数多く寄せられています。

この度、私たちによる女性医師の働きやすい環境づくりを多くの皆様にご理解して頂くために、茨城県からの委託によりこの「女性医師応援ブック」を発刊いたしました。

私たちは、茨城の医療を守り、安心・安全な社会を作るために、努力して参ります。さらなる取り組みにご期待ください！

CONTENTS



● ロールモデルレポート	3~10
● 茨城県の女性医師支援体制	
茨城県 保健福祉部医療局医療人材課	11
茨城県医師会 女性医師就業支援相談窓口	12
筑波大学附属病院総合臨床教育センター	
女性医師看護師キャリアアップ支援システム	13
● キャリアデザインを考える	
私の未来年表	15
● 茨城県の地域情報と医療機関の取組み	
子育てや介護中の勤務環境と支援	17~24
● 妊娠・出産・子育て・介護	
働く女性をサポートする制度	25
● 仕事と子育ての両立に役立つ支援制度と地域の子育て支援	27
市町村の相談窓口	29
病児保育事業実施施設一覧	30
ファミリー・サポート・センター	31
● 医師会のサポート	33

女性医師応援ブックの目的

茨城県では、今後も増加が見込まれる女性医師が、やりがいを持ってキャリアを重ねていけるような環境づくりの一環として、この冊子を作成しました。

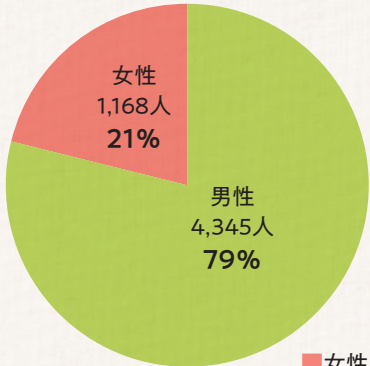
今後活躍される若手の医師や研修医、医学生の方をはじめ、女性医師とともに働くスタッフの方にもご覧いただければ幸いです。

女性医師 DATA

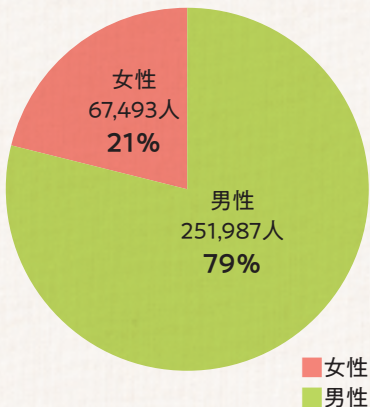
かつては10%未満であった女性医師の割合は、若い世代においては30%を超えて推移しています。茨城県の動向をみましょう。

1 医師数の状況と男女比 (平成28年12月現在)

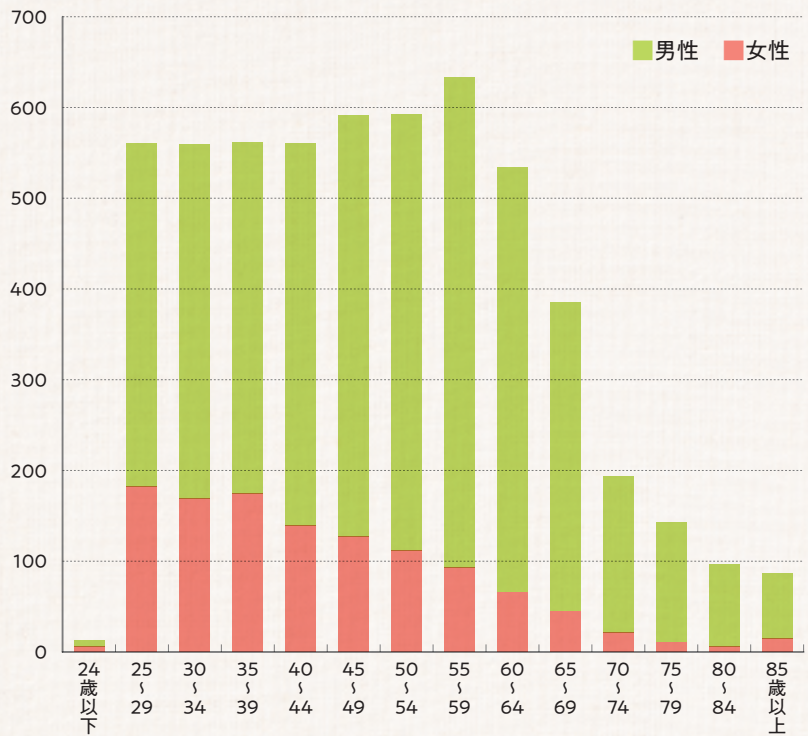
茨城県【5,513人】



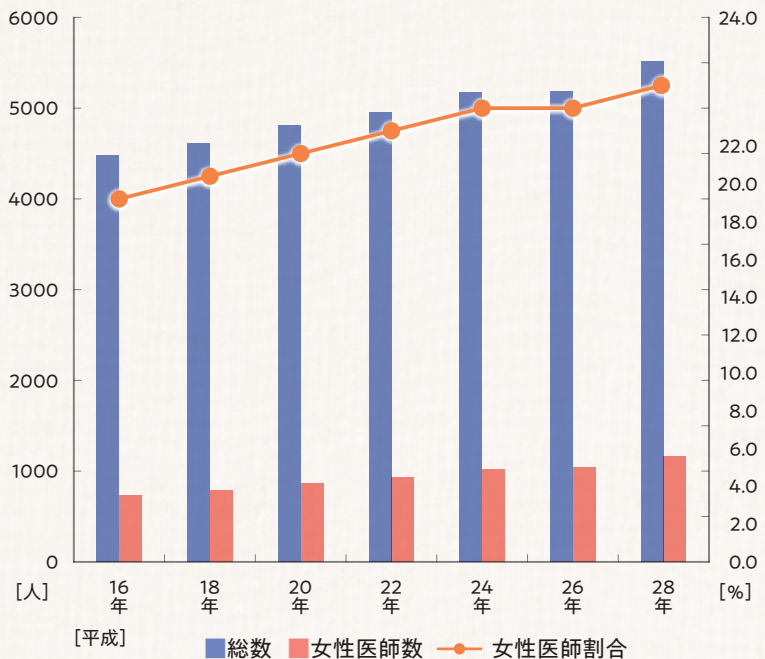
全国【319,480人】



2 年代別医師数(茨城県)



3 医師総数に占める女性医師の割合(茨城県)



ロールモデルレポート

ここでは、様々な年代・立場で活躍されている女性医師のワークライフヒストリーを紹介します。ロールモデルやメンターの存在は、今後、キャリアの継続に影響を与えるようなライフイベントに出会ったときに、大きな力となることでしょう。実際に活躍されている先輩方は、決してスーパーウーマンではないようです。周囲の助けを上手に受けながら仕事も生活も`大変だけど楽しく、充実させています。

このページを訪れたみなさん一人ひとりが、新しいキャリアのロールモデルとなってください。応援しています！

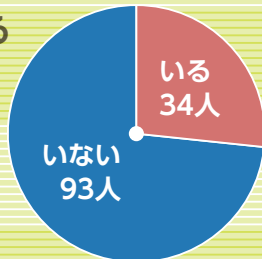


医学生のキャリア感

`何を考え、`何を不安、に思っているのか

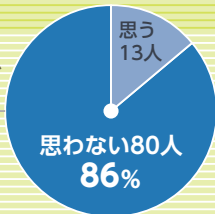
アンケートの対象は、筑波大学医学群医学類1~6年生で、女子80人、男子47人の計127人に回答をいただきました。男女ともに、すでに病院実習を経験している5・6年生が回答者の約半数を占めています。

ロールモデルとなる人物はいますか？ (N=127)

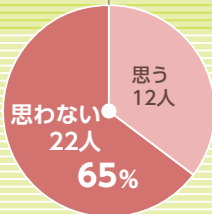


将来を具体的にイメージできていると思いますか

ロールモデルがいない群

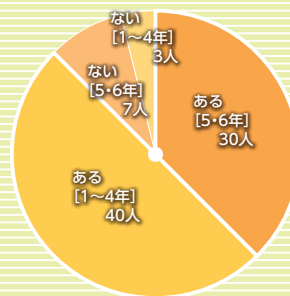


ロールモデルがいる群



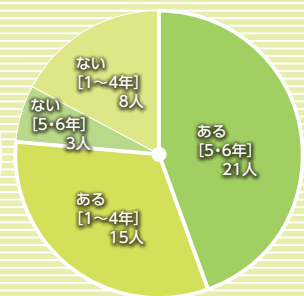
将来に不安はありますか？

女性 (N=80)



不安がある / 88%

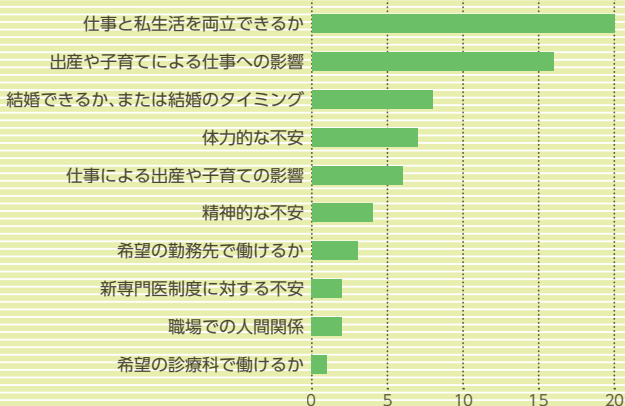
男性 (N=47)



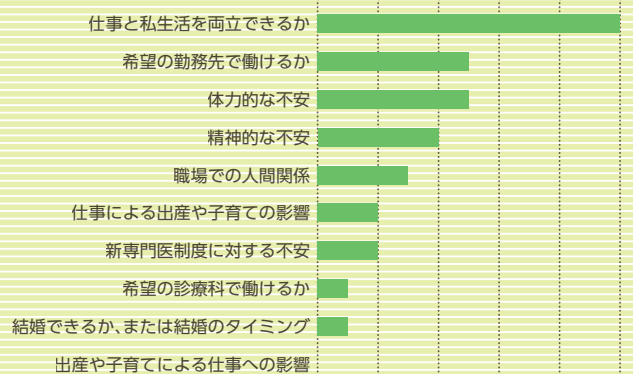
不安がある / 77%

具体的に何が「最も」不安ですか？

《女性 (N=69)》



《男性 (N=36)》



卒後
6年目

折原 あすみ 医師

土浦協同病院／脳神経外科(2017年11月現在)

自分の強みやオンリーワンになるものを築いていきたいです。様々な見方を持つこと、自分の可能性を信じることで、常に今何が大切かを考えること、これらを心がけて、ステップアップを楽しみながら、夢を持って頑張っていける医師でありたいと思います。

3年目の大学病院や4年目の武蔵野赤十字病院での経験の後、5年目の東京北医療センターでは、東京医科歯科大学脳外科関連病院として新たなスタートを2人でいき、脳外科手術件数を前年度の10倍に増やすことが出来ました。6年目の現在は土浦協同病院で脳神経外科の様々な領域に携わり、沢山の経験をしています。術後に患者さんが無事に退院して、元気に外来に来てくれたときや、患者さんやその家族に「ありがとう」と言われたときはやりがいを感じますし、本当に嬉しいです。一方で、救命ができて意識障害が遷延している患者さんに対して、自分の無力さを感じることもあります。それでもやはり、毎日一步一步進んでいくしかないという想いで取り組んでいます。

結婚や出産、今後のキャリアプランにおいても、悩みは尽きません。先輩方に話を聞いてみました。産休後に外来だけ復帰している医師、妊娠後に大学院で研究をした後、臨床に戻った医師、育休から復帰後もチームリーダーとして時短で働いている医師など、脳外科では様々なタイプの女性の医師が、それぞれの状況で頑張っています。

3年目で出産を経験された先輩は、入局直後から長時間労働ができなくなり、当初は医者として終わらんとすら思ってしまったそうです。そんな中で家族や周りの支えもあり、自分の価値や強みを持ちたいと、研究を始めたそうです。今、その先輩は9年目ですが、その時の研究が現在の自分の仕事に生かされていると話してくださいました。「患者や手術に全てをささげる医師人生は美しい、でもたとえそれが出来なくても強みを生かして続けていけるダイバーシティ、ワーク・ライフ・バランスを考えていける脳神経外科であってほしい」その言葉が、印象的でした。

私もこれから結婚や出産をするだろうと思います。その時には患者さんへの責任を持ちながら、子どもに負担をかけず、自分が納得できる形で医者をしていきたいと思っています。

私は2006年に、東京医科歯科大学医学部に入学しました。大学時代は「躰道」という運動部に所属していました。練習が厳しく、学業との両立に悩んでいた時に、留学というチャンスがいただきました。研究(英国)・臨床(米国)それぞれの留学を通して培ったことは、自分の見方が変われば視野も広がるということです。困難に直面したときでも、見方を変えることで気持ちが楽になることがあります。また、患者さんのために医療に邁進している医師が世界中にいるということを知ることができました。

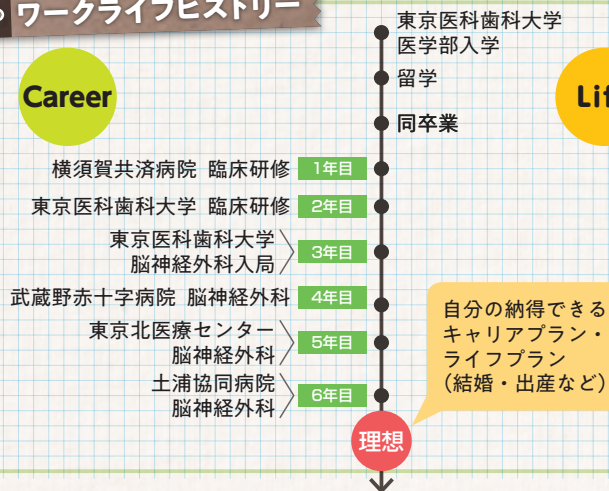
国家試験合格後、1年目は横須賀共済病院で内科を志していましたが、神経系にも興味があったため、2年目は大学で脳神経外科の研修を行いました。偶然にも、そこでのチームは私を含め3人とも女性でした。ボストンでの脳腫瘍の研究を終え帰国した13年目の医師と、手術と病棟管理をこなす専門医を取得したばかりの7年目の医師。二人とも、私の目にはとても格好良く映りました。そんな医師たちも、もっと上の医師から手術中に指導されたり、難しい症例を担当したりとステップアップの真ただ中にいました。その姿を見て、脳外科では何年目になってもステップアップできるのだと魅力的に感じました。

また、長時間に及ぶ手術に入っても疲れを感じず、楽しいと思えたこと、脳の神秘や脳の世界の美しさに感動し、脳外科への道を選択肢の一つと考えました。色々悩みましたが、せっかく医者になったのだから、やりたいことをやりたい、もし環境や境遇が変わったときには、自分の中で優先順位が変わるのは当然のこと、その都度考えていけばいいと最終的に脳外科へ決めました。

東京医科歯科大学の脳外科の入局者は近年女性が増えており、男性より女性が多い年もあります。今思うに女性が多く、女性であることを意識せずにいられる環境だったということや、様々なバックグラウンドの中で活躍している女性医師の方が身近にいたことは、私にとっても脳外科の垣根を低くしていたのかもしれない。

ワークライフストーリー

Career



Life

ある日のスケジュール

- 5:30~6:30 ● 起床 学会準備
- 7:00~7:30 ● 病棟業務
- 8:00(or7:30) ● 朝 カンファレンス
- 9:00 ● 病棟回診
- 11:00 ● 手術/病棟業務
- 12:30 ● 昼食・その他
- 13:30 ● 脳血管撮影・治療
- 19:00~20:00 ● タ カンファレンス
- 20:30 ● 病棟業務・手術後のもろもろ
- 22:00 ● 学会・カンファレンス発表準備・書類作成など
- 途中救急車の対応・緊急手術など

卒業後 16年目 **加藤 薫 医師**

総合守谷第一病院／産婦人科(2017年11月現在)

私は6年間、カナダで専業主婦をしていました。臨床を辞めてしまおうかと考えたこともありましたが、復帰して、今は常勤で勤めています。

2002年に筑波大学を卒業し、2年間初期研修を行い、横浜で産婦人科の医局に入局しました。3年間産婦人科医として研修をし、結婚しました。その後心臓外科医の夫について2年間広島に住んだのちつくばに戻りそこで第一子妊娠中に産婦人科の専門医を取得しました。そしてカナダへと渡り6年間を過ごし去年の夏に帰国、悩んだ末に今は総合守谷第一病院の産婦人科で働いています。

5ヵ月の息子連れ、カナダで最初に暮らしたのは、トロントでした。夫はシック・キッズ・ホスピタルという大きな病院で、リサーチフェローとして2年間、クリニカルフェローとして1年間働きました。3年程で帰国する予定が、夫の希望により、続いてバンクーバーに移り住みました。バンクーバーは美しい山と海に囲まれたとても暮らしやすい街です。夫はBCチルドレンズ・ホスピタルという病院で、3年間クリニカルフェローとして働きました。

カナダにいる間に第二子第三子をそれぞれトロント、バンクーバーで出産しました。産婦人科医として、海外で出産をすることは、非常に貴重な体験でした。産後の退院が早いとは聞いていましたが、日本では5日間ほど入院するところを、カナダでは2時間で帰されてしまいました。しかしそれが普通で、なんとかなるということを知りました。

最後の2年間、私はブリティッシュコロンビア大学で、リサーチアシスタントという立場で研究の手伝いをしていました。帰国後のことを悩み、選択肢の一つとして、2年間携わった疫学研究を大学院で続けることも考えました。しかし、やはり臨床医として働きたいという想いが強くあり、戻る決心をしました。総合守谷第一病院はカナダに行く前に1年弱働いており、カナダにいる間も連絡を取っていました。戻りたい意思を伝えると、受け入れてくださいました。また、院内保育があったこと、病後児保育がすぐそばにあったことも、総合守谷第一病院を選ぶきっかけになりました。

帰国してようやく慣れてきた頃に周りを見渡すと、私と同じ年代の医師は、皆サブスペシャリティを持っていました。筑波



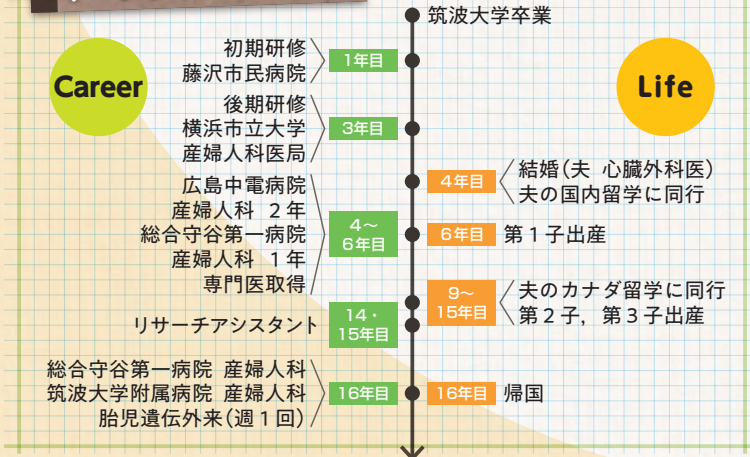
大学附属病院の「女性医師キャリアアップ支援システム^{*}」を知り、相談してみると、翌日には産婦人科の先生から、筑波大学で研修ができる旨の返信を頂きました。今は週一回、登録医として胎児遺伝外来で専門的に学んでいます。

産婦人科は外科的な処置や手術もあるので、医師としてのブランクは一番心配していました。しかし、1ヵ月のリハビリ期間を頂いてゆっくり戻れたこともあり、今は不自由はしていません。一度やり始めると体が覚えていて、以前やっていたことは変わらずにできます。

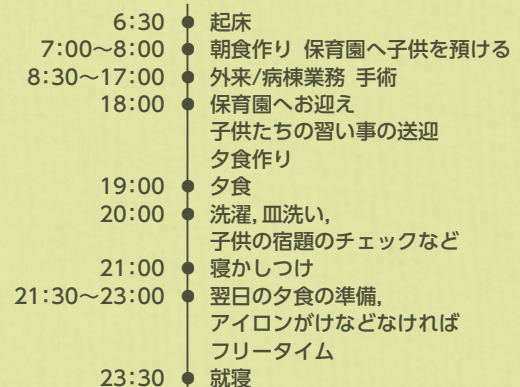
カナダで得たものは沢山あります。生活自体がとても貴重な体験でした。トロントとバンクーバー、どちらの病院でも夕方以降のカンファレンスはなく、夫は比較的早く帰宅していました。そのため、多くの時間を一緒に過ごすことができました。日本と違って、飲み会もありません。バーベキューなど、家族と一緒に招かれることが多くありました。平日の昼間でも、保育園のイベントにお父さんたちが集まれるのも、カナダでは当たり前のことでした。移民の方が多く、様々な国の人たちと触れ合えたことは、子どもにとっても良い影響だったと感じています。カナダでは、共働きの家庭が住み込みのベビーシッターに日常の家事育児を任せ、長期休暇をとって子どもとの時間を大切にしたり、3年以上育休をとっても会社にポストがあったりと、日本では考えられないことが普通になっていました。色々な働き方があっていいのだと、実感させられました。

私の周りには、7年間ものブランクがある人はいなかったので、戻るときはとても不安でした。夫を始め、周りの人に助けをもらって今の私があります。だからこそ、これから人の繋がりを大切にしていきたいです。今後育休に入る方、介護や病欠など、長い期間休みを取る方もいるかもしれません。そんな人にこそ、私から「求めれば道は開けるよ」と伝えたいです。

ワークライフヒストリー



ある日のスケジュール



卒後
17年目

織田 彰子 医師

水戸協同病院／水戸地域医療教育センター 神経内科・講師(2017年11月現在)

現在、私には5歳と3歳と1歳の子どもたちがいます。どのように3人の子の育児をしながら、神経内科の医師として働いているかをご紹介します。

私は24歳で筑波大学を卒業し、同大学のレジデントをスタートしました。27歳で内科認定医を取得し、30歳でレジデントを修了、その後大学院へ進学しました。神経内科の専門医を取得し、34歳で大学院を修了、博士号を取得しています。

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターで神経内科の講師に着任し、数か月後に結婚。第一子を妊娠し35歳で出産しました。夫が遠方で単身赴任をしていたため、一人で家事・育児をしなければならず1年半の育休を頂きました。育児休暇中に第二子を妊娠し、36歳で職場復帰。37歳で第二子を出産し、この時も1年半の育休を頂き、その間に内科専門医を取得しました。運が良かったのは、内科専門医制度の過渡期で移行措置があり、内科認定医を持っていると試験を受けるだけで内科専門医を取れたことです。第三子を妊娠した状態で仕事に復帰し、39歳で出産。この時は3人目ということもあり、9か月で育休を切り上げました。40歳で職場復帰し、現在4人目を妊娠中。来年の4月に生まれる予定です。

一人で3人の子育てをしながら働くのは、とても大変です。特に困るのは、子どもが病気になった時。普通の保育園では病気の子どもの預かってくれません。そんな時は水戸協同病院の中にある、協同病院・県医師会・ファミリーサポートセンターの三者が協力してつくった保育ルーム[※]を利用します。ファミリーサポートセンターの支援会員さんを依頼し、仕事が終わるまで子どもをみてもらいます。ここでは利用料の半額分、病院と県が4分の1ずつ負担をしてくれているのでとても助かります。

こんな大変な思いをしながらなぜ働き続けるのかと、疑問に思う方もいるでしょう。しかし、やはり外に出て働くということは刺激や変化があり楽しいです。経済的にも安定します。また、子どもたちにとって良いこともあります。家庭ではできない大きな遊びを小さい頃から体験できますし、親以外の先生や友達との人間関係を学んだり、子どもにも良い刺激があると思います。

育休中に専業主婦の期間がありましたが、家事・育児をやるのは、想像以上に大変です。家にいるほど掃除や家事の量が増え、育児量も多くなります。収入は減るのに支出が増えるの

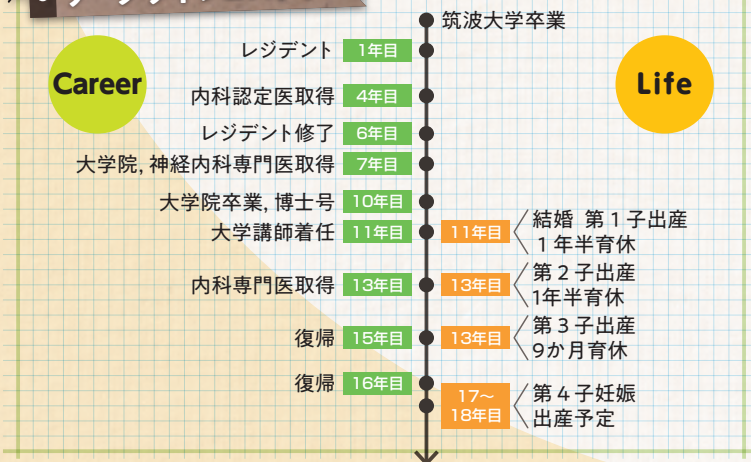


も、精神的に厳しいものがありました。よく、専業主婦の方が子どもとの時間を取れると思われがちですが、そんなに甘くはありませんでした。子どもにゆっくり本を読んであげる時間さえも、ほとんどありませんでした。復帰前は、家事と育児に仕事が増えることに不安を感じましたが、実際には外に出ることによって家事と育児の量が減るので、大変ではありますが、そこまで負担にはなっていません。

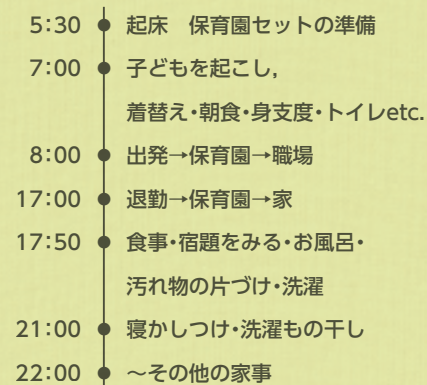
私は医師11年目で、専門医などの主な資格を取ってから結婚・出産をしました。医師としてある程度独立していて、資格試験のサマリーに追われることがなかったのも非常に良かったと思います。妊娠・出産のタイミングによって、生じる問題や困難は全く変わってきます。タイミング以外にも、夫に家事や育児の能力があるのか、近くに祖父母がいるのかなど、自分や周囲の状況によっても変わります。もし研修医の段階で妊娠したら、また違う悩みが出てくるでしょう。ただ、周りにいる人たちは皆親切です。いつでも手を差し伸べたいと思ってくれている人が沢山います。非常に有り難いことです。しかし、どうやって助けてあげればいいのか分からないということがあると思います。今後、様々なタイミングで結婚や出産をして働き続けるロールモデルが増えることによって、必要なサポートが分かり、対処法が増えてくると思います。

現在、残念ながら働く人は育児をしないということが前提に動いていると痛感しています。5時に退勤しても、子どもたちを寝かせられるのは9時です。しかし、会議は6時以降、講演会や勉強会は8時以降ということが多々あります。そういった機会には私は参加できていません。今後、今はまだ少数派の育児をして働くということが、普通のことになればいいと期待しています。

ワークライフストーリー



ある日のスケジュール



※保育ルームについては32ページで紹介しています。

卒業
17年目

小川 良子 医師

筑波大学医学医療系 呼吸器内科・講師(2018年2月現在)



医学生や若い女性医師にとっての身近なロールモデルでありたい。若い女性医師(学生)が医師としてやりがいをもって楽しく働いていくことと育児は両立できるものだと思ってもらいたいので、私が仕事も育児も楽しんでやっている姿を見せつつ、いろいろなキャリア相談にのっていきたくと思っています。

私は24歳で筑波大学を卒業し、同大学の内科レジデントとして医師人生をスタートしました。医師になるときは「まずは医師としてある程度一人前になる6年目までは仕事最優先で頑張る、その後できれば結婚・出産したい」と思っていました。実際には7年目の内科・呼吸器内科の専門医を取得した年に結婚→出産できましたので、自分としては理想としたタイミングでした。

出産するまで「出産」が大変だと思っていましたが、「出産」よりはるかにその後の「育児」の方が大変で、かつ、いつまでも期間がかかります。私の育児生活は9年になりますが、いまでも自分にとって初めてのことが多い一番上の子供のことが心配で大変です。小学生になると食事や入浴など自分でできるようになり、生活面での親の負担は減りますが、習い事や塾に行き始めると送迎や宿題のサポートなどが必要になり、それらは夕方の時間に集中します。私は今、保育園のお迎えより小学生の習い事や学校の個人面談などの行事の方が仕事に影響しています。一番下の3歳児が小学校を卒業するまであと9年あることを考えると、育児生活というものは医学生の頃の自分が漠然と考えていたよりかなり長い期間でした。私はある程度一人前になってから出産したので、育児にエフォートが割かれる中でもそれまでの経験を活かして、診療に臨んでいます。周囲も私を一人前として扱ってくれているので、限られた勤務時間で何ができるかを任せられるかわかっていて仕事を任せてくれており、かつ、私が対応できないことは助けてくれていて、働きやすい環境です。欲を言えば会議やカンファレンスは17時までに出れば終わらせていただきたいですが(笑)。大学は周囲に同世代や育児の先輩も多いので、逐次相談できることも私にとってはいい環境でした。育児9年目の今、今度は後輩たちにとって「身近で相談できる先輩」でありたいと思っており、私が大学で果たしている役割の1つだと思っています。大学は医学生や研修医など若者が多く、いまや4割近い女学生・若手女性医師にとって大学で勤務する女性医師は「一番目にする近未来」ということになります。私が働きながら子育てしているのをみて、「楽しくやりがい

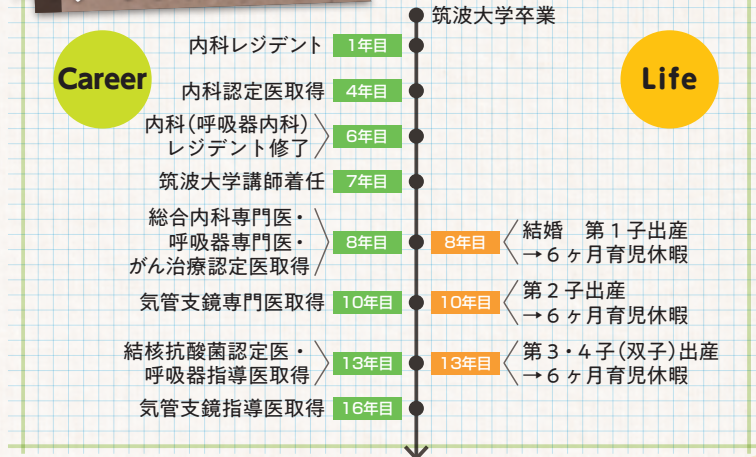
をもって働きつつ子育てできる」と思って自身の目指す道を決めてほしいと思っています。

私が大学に戻ったのは、総合臨床教育センターが大学でチーフレジデント(6年目)をやっていたころの私を評価してくれて「大学に戻ってきて教育センターの仕事をやらないか」と声をかけてくれたからです。私は大学にはもう戻らないつもりで7年目に市中病院で働き始めていたので、寝耳に水のお話でした。呼吸器内科の教授からもぜひやってみたらどうか、と言われ、新しいことへの不安はありましたがやってみることにしました。やってみると医学教育という分野は私にとって新鮮でやりがいを感じる分野でした。後進をいかに育てるかということ、教えるとはどういうことかということ、など臨床とはまた違う観点ですが、今後医師として生涯働いていく上で必要なことだと感じています。思わぬところから開けた道でしたが、自分にとってとてもよかった道でした。自分にとっていい道がどこから開けるかわかりませんので、若い医師の皆様も何かチャンスを得たらぜひトライしてほしいと思います。

働きながら子育てをしていて一番困るのは病児の時の対応です。私は今子供が病気の時は大学の病児保育を利用しています。1人目がしょっちゅう熱をだしていた3歳位までの頃は大学にはまだ病児保育がなく、自分の親(東京)や夫の親(横浜)にお願いして来てもらったり職場で代理をお願いしたりしていました。しかし、多くの場合急に熱を出すのでたとえ親が朝一番で来てくれても午前中の外来には間に合いませんでした。今は朝6時にメールで「すいません、8時半~17時半をお願いします。発熱です。」と連絡すると、専任の事務の方がベビーシッターさんを手配して大学の病児保育室*で待ってしてくれるので、外来開始に間に合うようになり大変助かっています。とてもいい制度なので他の病院にも広がっていくといいなと期待しています。

ワーク・ライフ・バランスは人によって異なり、育児も仕事も状況が変わっていきます。私は「無理しすぎないでとにかく続ける」「周囲と自分を比較しすぎない」をモットーに「自分にとってのベスト」を考えながら働いていきたいと思っています。

ワークライフヒストリー



ある日のスケジュール

- 5:30 ● 起床 保育園, 小学校の準備 朝食の支度
- 6:00 ● 家族を順番に起こして朝食
- 7:30 ● 小学生2人を送り出してから 保育園経由で出勤
- 9:00 ● 外来
- 13:45 ● 医学群学生授業
- 16:00 ● 総合臨床教育センターミーティング
- 17:30 ● 抄読会
- 18:00 ● 退勤→保育園・児童クラブ→帰宅
- 19:00 ● 夕食・入浴・洗濯
- 21:00 ● 順番に寝かしつけ→ 明日の準備・授業の資料作り等

卒業
22年目

大塚 佐知子 医師

つちうら在宅診療所院長(2018年2月現在)

念願かなって、昨年11月に故郷土浦に在宅診療所を開きました。医療の進んだ今だからこそ、どこでどんな医療を受けるかを一人ひとりに考えてほしいと思います。そして住み慣れた我が家で最期まで暮らしたいと考える患者さんの力になりたい。これが一番の思いです。

「女医」を意識したことはありませんが、私の進んできた道が女子医学生や、若い女医さんたちの勇気になれば、とてもうれしいことです。

私は土浦の蓮根農家の一人娘として生まれました。目の前に広がる蓮田で泥んこになってカエルを捕り、裏山にのぼっては探検ごっこに明け暮れていました。子供のころは「将来は虫博士になって、一生虫やカエル捕りをして暮らしたい」と本気で思っていました。

高3の時研究者になりたくて数学が医学が迷った後、志望を医学部に決めました。3浪の末(私の黒歴史です!)ようやく東北大に入り、家を離れて一人暮らしを始めました。学生の頃は友達と飲み歩き遊んでばかりいたような気がします。教養の授業をさぼったり、テストで回ってくる答えを写したり、あまり真面目な医学生ではありませんでした。

始めは何となく外科医になりたいと思っていたので、卒業後は塩釜市立病院に外科研修医として勤めました。ただすぐに内科の知識が足りないことと美しい手術をする自分が想像できないことに気づき、内科医に転向しました。この病院には在宅診療部があり、主に神経内科の患者を内科医が輪番で訪問していました。私も月2~3回看護師さんと看護助手さんと3人で回りました。病院にいたときはベッドの上で寝ていただけの患者さんが、自宅で孫と遊んだり生き生きと暮らしている姿に、当たり前ながらに驚きました。思えば私と在宅医療のファーストコンタクトでした。

2年の研修終了直前の3月下旬、妊娠していることに気づきました。半月前に結婚式はあげていましたが、4月から第三内科肝臓グループに入局する予定だったので、慌てて医局に向かいました。無理をする気はなかったので2年休職することを決めました。それから2年半後、上の子が2歳を迎えるころ夫が専門を病理に変えて院生になり、経済的にキツくなって復職し



ました。この時夫が「在宅好きでしょ」と見つけてきた日立市の診療所で、17年間在宅医療にハマりました。

在宅医! 実に面白いです! かかりつけ医としての奥深い医療が身に付きます。いろいろな家庭問題にまで首を突っ込み、認知症のじいちゃんにあんパンを投げつけられたり、苦勞の溜まり溜まった嫁さんに泣きつかれたりしたこともありましたが、自分でいうのもおこがましいですが、人として成長させてもらったと思っています。

在宅医療は、医師の他にケースワーカー、訪問看護師・リハビリ職、薬剤師、ケアマネジャーやヘルパー、役場の方などなどいろいろな人たちの力で成り立ちます。「どうしたらもっと幸せにできるか」をいつも考えます。

在宅医療という選択肢がある事をみなさんに知ってほしいと思います。いつでも見学にいらしてください。

女性医師の比率が高まっているそうです。ここで若い皆さんに2つのエールを送ります。

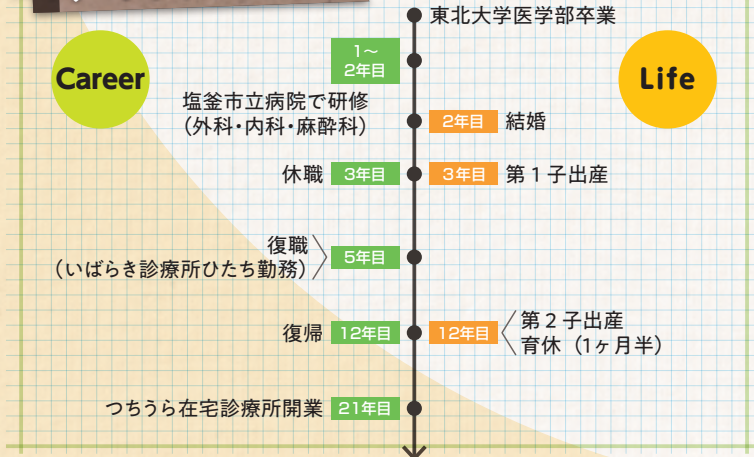
「家族を持ったら、自分のやることに優先順位をつけましょう!」

私の場合、自分でなきゃダメな仕事はあまりありませんでした。替りがありました。でもお腹の赤ちゃんや生まれてきた子、夫や両親には私しかいませんでした。だから妊娠や出産・育児、看病などの時は仕事を休みました。

「通るわがままは通しましょう!」

まず話してみましょう。力になってくれる人が現れたりします。無理は無理なので時にはあきらめも必要でしょう。自分が心から笑える状態になってないと、良い仕事は難しいです。どうぞ素敵な医師になってください。

ワークライフストーリー



ある日のスケジュール

6:20	起床
7:30	子供を学校・駅に送りながら出勤
8:40	診療所到着
	午前中の業務 (訪問診療・往診・電話対応など)
12:00	スタッフと昼食
13:00	午後の業務(病院へのあいさつ回り・多職種との会議など)
17:30	退勤
18:00	帰宅
23:00頃	就寝

卒後
30年目

入江 ふじこ 医師

茨城県日立保健所 所長(2018年1月現在)



保健行政の仕事の良いところは、長期的な視野に立って、人々の健康や幸福について考えながら仕事ができることです。大学と連携した社会医学系専門医制度のカリキュラムにより、行政の仕事に携わりながら勉強できる環境も整いつつあります。

私は1988年に筑波大学を卒業後、母校の大学病院で6年間の内科研修(専攻は腎臓内科)を経験し、7年目以降は臨床を離れて、茨城県で公衆衛生医師として保健行政の仕事に24年間従事しています。出産は卒後4年目と9年目に経験しています。

6年で臨床医をやめた理由は、夫が防衛医大卒で単身赴任のため、夜間透析や当直をしながらの病院勤務では2人目の出産はとても無理だと思ったこと、医局の関係で臨床医学系大学院に進学する道がなくなってしまったこと、糖尿病性腎症など生活習慣病の患者さんの診療を通じて、疾病予防が大切であると感じたことなどです。6年間の臨床研修で内科専門医の資格を得ることができましたが、それは保健行政の仕事をするうえで、大いに役立ちました。

1人目の子は院内の産婦人科で出産したこともあり、産前休暇はゼロ、産後8週で職場復帰して、最初2か月は親に子育てに来てもらい、その後は子供を東京の実家に預けて、普通通りに仕事を続けました。その後、県に就職してからもしばらくの間は、実家に助けてもらいながら子育てをしました。2人目のときは1年間の育児休暇を取得しました。1回目と違って、2回目は産後の肥立ちが悪く、育休の制度を利用してきてよかったと思いました。育休明けからは、日中は2人の子を公立の保育所に預け、夕方以降は親に育児を任せて仕事を続けました。私の場合は、その後も次々と勤務地が変更になり、親の助けが無かったら今まで仕事は続けてこれなかったと思います。親子の団楽の時間が少なかったせいか、思春期になって少し問題を抱えた時期もありますが、今は2人とも無事大学生になりました。

大学の研修医時代は、臨床研修と併せて、幸いにも指導教官から学会発表や研究活動の指導も受け、雑誌に症例報告を投稿できる程度の力を身に付けることができました。行政に来てからは、母校の公衆衛生学教室の研究生になり、県で大規模コホート研究を立ち上げ、何とか博士論文を仕上げることができました。保健行政の仕事は色々和制約も多く、臨床医とはまるで違うので、慣れるまでにかかりました。私

の場合は、行政の仕事しながら、疫学研究にも携わることができ、全国の公衆衛生や疫学の専門家の先生方と知り合う機会に恵まれ、今考えると運が良かった方だと思います。

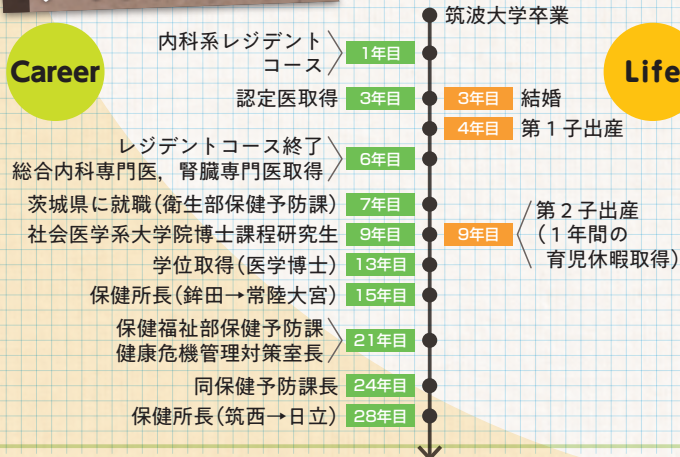
保健行政の仕事の良いところは、長期的な視野に立って、人々の健康や幸福について考えながら仕事ができることです。また、うまくいけば地域や県全体の保健医療の課題を解決できる可能性があります。例えば、JCO臨界事故後の周辺住民健康調査、新型インフルエンザ発生、神栖市有機ヒ素汚染対策などでは、国レベルの専門家だけでなく、県内の臨床医の方々の協力も得ながら、原因究明や終息に向けた対応をしてきました。

大学病院の研修医は、確かに忙しいけれども、多くの先輩や教官の先生方に囲まれて、やる気さえあれば、いくらでも勉強できる恵まれた環境であったと思います。県に入ってから、自分から努力しないと学術的な情報も入手しにくく、周囲に相談できる同業者が少ないので苦労しました。今後は、大学と連携した社会医学系専門医制度のカリキュラムが出来たことなどにより、行政医師にとっても勉強しやすい環境が整うことが期待されます。

臨床でも公衆衛生でもそうですが、卒後少なくとも数年間は、医学に関して体系的な指導が受けられる環境に身を置くことが大切です。卒後により研修先を選ぶかどうかで、その後一生涯、医師として良い仕事ができるかどうかが決まってきます。

若い女性医師の皆さんに申し上げたいことは、出産や育児で仕事量が減る時期があるかもしれませんが、人生は長いので、あまり遠慮しない方がよいということです。育児などのハンディ?があると、忙しい職場で皆に迷惑をかけているという遠慮が重なり、自分は辞めるべきなのではないかという気持ちになってしまうこともあるかもしれません。医師という職業は定年がなく、女性は長生きしますから、着々と仕事を続けていけば、きっと社会に貢献できるはずですよ。

ワークライフストーリー



ある日のスケジュール

- 6:30 ● 起床 家事
- 7:30 ● 通勤
- 8:30 ● 保健所勤務開始 書類やメールのチェック
- 9:00 ● 所内ミーティング
- 10:00 ● 管内の病院立入検査に向く
- 12:00 ● 昼食
- 13:00 ● 市町村の健康づくり対策の会議に参加、あるいは医師会長や病院長を訪問して医療計画に関する打ち合わせ
- 16:00 ● 書類やメールのチェック
- 18:00 ● 県庁で疾病対策の会議に参加、あるいは医師会の生涯教育研修会に参加
- 20:30 ● 帰宅、家事



卒後
32年目

伊藤 睦子 医師

医療法人いとう眼科 理事長 / 茨城県医師会常任理事・男女共同参画委員会副委員長(2017年11月現在)

開業を考え始めたのは30代。子育てよりも親の介護が大きな理由になりました。自分の時間をしっかり持って仕事をしたいと思ったのがきっかけです。手術をしたいという気持ちも強くありました。今後は、子育て同様、介護についても社会はもっと考えるべきだと思います。

私は昭和60年に島根医科大学医学部を卒業し、その年の6月に東京医科歯科大学眼科へ入局しました。その頃には既に結婚も決まっていた。学生時代は外科を希望していましたが、当時の知り合いの院長の「これからは眼科だよ」という一言で眼科医の道に進むことを決めました。マイナーな科だったため当初は眼中になかったのですが、実際はとても専門性が高く、続けるうちに楽しみを覚えました。

平成10年に開業し、現在は大きく3つの仕事に携わっています。1つ目は眼科医としての仕事で当然大きく、院長として診療や手術に携わり、また経営を考える理事長としての立場もあります。職員たちと協力して日々過ごしています。眼科医は8人いて、女性の医師は私を入れて3人。時短で働いている方も含め、皆専門的なスペシャリティを持っています。だいたい一日に130人から160人の患者の診療を、2人から3人の態勢で行っています。白内障などの手術は一日だいたい5件、週にして20件、年間では約800件になります。

2つ目は医師会の仕事です。10年前、男女共同参画立ち上げの際から参加し、女性医師をサポートする医師会活動に取り組んでいます。

3つ目は、3年前、病院の移転の際に開設した保育園です。私自身、働きながら4人の子どもを育て、どんなに子育てが大変か、保育の必要性を身に染みて知っています。守谷市は待機児童も多く、社会貢献をしたいという気持ちも大きくありました。その他、学生の職場体験や実習の受け入れも、積極的に行っています。

私は初めから、開業をしようと思っていたわけではありません。いつの間にかこうなっていた気がしています。子育ても仕事も生き方も、様々な理念を持っていても、子どもをど

のタイミングで産むかなど、色んな要因でその理念が変わってしまうことがあります。目標すら変わってしまうこともあります。しかし、そんな時期があってもいいと思います。そういう考えでいられたから、続けてこられたのだと感じています。

私は専門医を取る前に、子どもを4人出産しました。とても大変な思いをしました。当時は保育が十分ではなく、ベビーシッターを雇っていました。医者同士でベビーシッターを紹介し合うなんてことが、当然の風潮でした。医者をつづけることすら諦めた時期もありましたが、教授に「できるだけやってみたら」と言われ、とりあえずやってみたら、今に続いています。手助けをしてくれる人は沢山います。同級生や教授、周りに味方をつけて、環境は自分で積極的に作るしかありません。子どもと一緒に成長しようという思いでやってきました。応援してくれる人がいると、なんとか頑張れるということが多々ありました。

辞めるつもりでいたのに、辞めないで続けたことがスタートでした。ベビーシッターや両親の助けがあり、家族の理解がありました。夜遅くに帰ると、待っていた子どもたちが、目を爛々とさせて喜んでくれました。色んな手立てを使ってきたから続けられたし、仕事も楽しかったです。

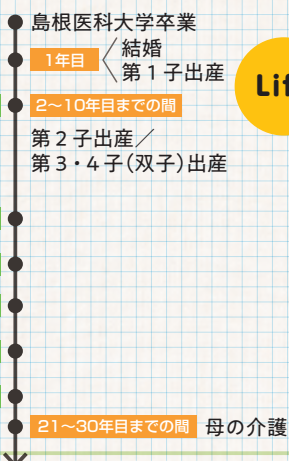
ロールモデルを持つことも大事ですが、自分の人生は自分でしか責任を持てません。結婚も出産も、人と同じには決してならないのです。自分に与えられたものをしっかり使い、これだけは譲れないというものを持っていることが大切です。出来ないときは出来ないでいい。雨が降れば、雨の日の生活しかできないのです。心配事は絶対出てくるけど、負けないで進んでいってほしいと願います。

ワークライフストーリー

Career

島根医科大学卒業
1年目 結婚 第1子出産
2~10年目までの間
2年目 東京医科歯科大学医学部 眼科学教室入局 同 附属病院勤務 専門医取得
7年目 JAとりで総合医療センター 眼科
10年目 同 眼科科長 学位取得(医学博士)
15年目 開業
20年目 医師会役員・学校医等 地域活動
20~30年目までの間 保育園開園

Life



ある日のスケジュール

7:00	起床・朝食・身支度
8:30	出勤
9:00	外来
13:15	保育園で園児と昼食
14:00	手術
19:00	医師会会議
22:00	帰宅 趣味のパッチワーク
24:00	就寝

茨城県の取組み

女性医師支援について

継続して就業できる環境を整備するため、子どもの急な体調不良時でも安心して勤務できる体制を整備します。

● 病児保育のシステム構築

● 院内保育所において病児保育に対応できない医療機関に勤務している医師^{*}が、朝、電話一本で病児を預けることのできる緊急コール体制を構築します。(平成30年度に整備予定) **※男性医師も含まれます。**

● 各医療機関の実情に応じた病児保育体制の構築に必要な経費を補助します。(平成30年度から)

補助対象：病児一時預かりのためのスペース改装費、病児保育料、ベビーシッター雇上、ファミリーサポートセンターの利用料 等

研修制度について

若手医師が安心して本県の地域医療に従事できるよう、様々な研修事業を行っています。

● 海外研修派遣

県内で勤務する医師を海外に一定期間派遣し、高度な技術の習得を支援します。なお、派遣期間中の経費は県が負担します。

● P T L S 講習会

外傷初期診療に焦点を当てたトレーニングコースで、重傷外傷患者に対しての初期評価や診断、処置方法を学ぶことができます。

● エコー技術研修会

超音波装置の基礎や取扱い方法を学ぶことができます。

● JMECC講習会 **※日本内科学会認定講習会**

緊急を要する急病患者への対応を学ぶ内科救急プログラムです。



教育回診事業

● 教育回診事業

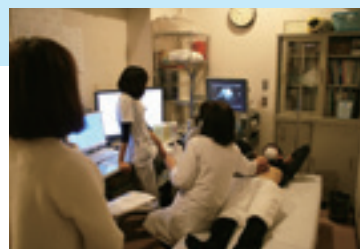
著名な指導医が県内の医療機関を巡回し、ケースカンファレンスやベッドサイドでの教育研修を実施します。

● 救急ライセンス研修

AHA(米国心臓協会)公認プログラムにより実施される救命措置研修のうち、県内初期臨床研修医に受講者を限定した研修会です。

● 指導医養成講習会

指導医の養成を目的としたワークショップ形式の講習会です。



エコー技術研修会



JMECC講習会

公衆衛生医師について

公衆衛生医師とは、県庁や保健所で、医療機関や関係団体等と連携し、医療提供体制の整備や、感染症・災害時の対策等に従事する医師のことです。

臨床に携わる中で、「この患者さんの病気を予防するには…」 「この患者さんが地域で生活できるようにするには…」 と、考えたことはありませんか。

今まで培ってきた医学的な知識や臨床経験を活かし、

そうした考えを政策として実現していける。それが、公衆衛生医師の魅力です。

勤務条件、キャリアパス等の詳細は、以下のキーワードで検索ください。

茨城県 公衆衛生医師

検索

●お問合せは、下記までご連絡ください。

茨城県保健福祉部医療局医療人材課

医師確保担当 TEL 029-301-3191
mail i.doctor@pref.ibaraki.lg.jp

※公衆衛生
医師に関する
お問合せ

茨城県保健福祉部厚生総務課

管理担当 TEL 029-301-3175
mail koso2@pref.ibaraki.lg.jp

茨城県医師会

女性医師等就業支援相談窓口

茨城県医師会では茨城県からの委託を受けて女性医師の総合的な相談窓口を開設しています。医学生・研修医，女性医師のみならず男性医師からの相談を受け付けています。これから茨城県で働こうと考えている医師の皆様もぜひご活用ください。（ご利用に医師会加入の有無は問いません）

3つのサポート

1

育児・介護支援

育児・介護と仕事の両立を応援します。

相談窓口と県内の市町村窓口が連携することにより、`地域力で子育て・介護、の茨城スタイル実現を目指します。妊娠・出産・育児・介護、これらの悩みは一人では解決できません。プライバシーに配慮しながら、丁寧に寄り添った支援を心がけています。

2

就業・復職支援

就業先の相談，もう一度働きたい，キャリアアップしたいという思いの実現にむけてバックアップします。

県内の医療機関・大学・県と連携し，女性医師と復職研修病院をつなぎます。就業・復職希望者へは現役女性医師アドバイザーが相談支援を行いながらマッチングをサポートしています。もちろん就業後のサポートも万全です。

3

勤務環境改善支援

男性も女性も働きやすい職場環境になるよう勤務先医療機関をサポートします。

勤務環境改善研修会や男女共同参画フォーラム，医学生・研修医をサポートするための会などを定期的に開催し，女性医師支援の推進啓発活動を行っています。

また，保育支援体制の整備，特に病児保育については運用に向けて積極的にサポートをしています。

具体的にどんな相談があるの？

- 待機児童になってしまったのでベビーシッターを探してほしい
- 育休明けの勤務が不安
- 引っ越し先の子育て情報を知りたい
- 夫の転勤について茨城に来るので就職先を探したい
- キャリアアップしたいが具体的にどうしたらよいかわからない

ご相談は電話・ファックス・メールで，1人で悩まずご相談ください。こんな支援があったら働きやすい！そんなご意見もお待ちしています。



皆さん一人ひとりの不安や希望は様々です。仕事から日常生活まであらゆる場面で迷った時はまずご相談ください。どこに（誰に）聞いたらよいかわからないといったことも，適切な場所に繋ぐことができます。

茨城県医師会
女性医師等就業支援相談窓口

〔茨城県委託事業〕

ご相談は，電話・FAX・メールで

☎ 0120-107-467

TEL 029-241-7467

FAX 029-303-5116



E-mail dr.support@ibaraki.med.or.jp

URL https://ibaraki-jigyo.jp/women/

月～金 9:00～17:00

※土日祝および年末年始はお休みです。

筑波大学附属病院総合臨床教育センター 女性医師看護師 キャリアアップ支援システム



女性医師のキャリアアッププログラム

女性医師の離職が多い理由の一つとして、キャリアアップの時期と妊娠・出産・育児の時期が重なることが挙げられます。筑波大学附属病院では、「女性医師看護師キャリアアップ支援システム」にて、女性医師の子育て支援・キャリア支援を行っております。

高い能力と向上心を持つ女性医師が、プライベートライフと両立しながら、単なる人手ではなく、専門職としてやりがいを感じながらキャリアを重ねていけるようなサポートを目指しています。

診療・研修コーディネーター

実績のある当院のレジデント研修コースをベースとした研修を受けることができます。

当院の33の専門研修プログラムをベースとした研修を行います。これまでの経験・専門分野に応じたオーダーメイドでの研修プログラムを作成して、研修をサポートします。

後期研修修了者がさらに高い専門性を修得するための研修を受けることができます。

後期研修修了者またはこれと同等以上のキャリアを持つ女性医師には、診療を通じてさらに専門性の高い知識と高度な医療技術の修得を目的とする研修も可能です。

修得したいスキルに合わせた研修時間・期間が設定できます。

個々の女性医師の技術、獲得したい技能の内容と育児などのプライベートライフとの両立についてコーディネーターと十分に相談の上、個別に**半日～30時間/週**の研修プログラムを設定して研修を行っていきます。



筑波大学附属病院の豊富な教育資源を利用した充実の研修です。

つくば高度外科手技教育・トレーニング施設、臨床技術実習室、図書館など、大学病院ならではの教育資源の充実を図っており、本事業でもこれらの教育資源を活用した研修が受けられます。

キャリアカウンセリング

登録者は、研修目標を立ててそれを診療科、コーディネーターと共有し、コーディネーターは定期的に個人面談を行って、フィードバック、次の短期目標の設定および必要な支援を行っていきます。面談は診療・研修上の視点にとどまらず、育児や家庭と仕事の両立、キャリアデザイン全体にわたるものとし、メンタルヘルスケアの充実や、先輩からのアドバイス・相談をうける機会が設けられています。



支援の例 >>>

① 27歳, 子供1人(0歳) 身分: シニアレジデント

専門医の取得のため多くの症例が経験できる大学病院での研修を希望。

- 保育園の送迎のため、出勤時間は9時、終業時間は18時の30時間/週の勤務。
- 昼に授乳、搾乳のための保育時間を取得。

② 33歳, 子供1人(4歳) 身分: クリニカルフェロー

専門医取得後、産休・育休で休業。専門外来診療や、検査手技の取得を目指した研修を希望。

- 12時間/週の勤務。
- 最新の医療に触れるためのカンファレンスへの参加や、後輩レジデントへ自身の持つ診療技能を指導。

環境整備

パートタイム常勤制度の導入

常勤職員でありながら、勤務時間を週20～30時間とする、新たな雇用制度の「パートタイム常勤」を導入しました。他施設での子育て支援の多くが就学前の子供に限られるなか、小学校3年生までのお子さんを持つ方が支援対象となっています。

e-learningシステム

時間的に、研修会・カンファレンスへの参加が難しい登録者に対し、過去に使用した教材、研修会・講演会を録画した動画などのアーカイブを作成して、いつでも利用できるようにサポートしています。

筑波大学ゆりのき保育所の利用

保育時間は7時～22時365日開園とし、子供の体調不良時に対応できるよう、保健室を備えて看護師が対応している、法人設置の保育所「ゆりのき保育所」が利用できます。また、母乳育児支援として、院内には搾乳室を整備しています。



病児保育支援システム



筑波大学附属病院では病院内に病児保育室を設け、一般の保育所等では対応できない急病時の病児・病後児保育（以下「病児保育」）や緊急手術などの際の時間外保育に対する支援を行い、女性医師が職務とキャリアの継続ができる環境を整えています。この取り組みの特長は以下3点です。

①24時間の受付

平日7時～18時の電話対応と、休日夜間等のメール対応により、24時間の受付。

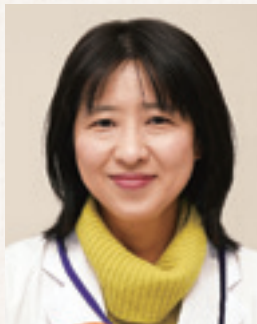
②小児科医の関わり

受け入れた全児について、小児科医が必ず状況を確認し、受入判断やその後の保育の可否等を判断。

③きめ細かな対応

家庭や職務の都合等、各個人に応じたオーダーメイド型育児支援を実践。

このシステムを活用することで、お子さんの発熱時に保育園にシッターさんにお迎えに行ってもらい、そのまま病院の病児保育室で小児科医の診察後に保育を開始、手術中の女性医師がお迎えのために手を下すことなく最後まで手術を終える、ということもできます。



メッセージ

筑波大学附属病院／
女性医師キャリア支援コーディネーター

瀬尾 恵美子 医師

「専門医を取得したいが育児との両立が心配。」「子供が急に病気になったら周囲に迷惑をかけてしまう。申し訳ないので常勤をやめようと思っている。」「子育てで休職したが、再研修のチャンスがあればもう一度臨床に復帰したい。」筑波大学附属病院では、平成17年からこのような意見を持つ女性医師のサポートを行っています。

一口に女性医師といっても専門科や研修歴、家庭環境は人それぞれであり、女性医師への支援は一律ではいけないと思います。当院のキャリア支援の最大の特徴は、個人個人のニーズに合わせた研修プログラムの作成にあります。平成30年度から新専門医制度が開始となり、ますます専門医取得の重要性は高まっていますが、当システムでは、新しい診療技術や専門医の取得などのキャリアアップと育児の両立を研修の目標としています。

本取組の目指すところは、単なる女性医師支援ではなく、ワークライフバランスを考えることで、男性医師を含めた医療現場全体の働き方を改善することです。子育て支援を必要としている方々の多くのご意見を参考にし、より良いサポートシステムを作りたいと思っていますので、皆様ご協力、ご参加のほどよろしくお願い致します。

参加者の声

寺崎 梓 医師

乳腺甲状腺内分泌外科／卒後9年目

今回私は2016年の4月から本システムを2年間利用させていただきました。

女性医師には、キャリアアップを目指すいわゆる働き盛りの時期と、子育ての時期がどうしても重なる時があります。どちらもあきらめたくないという気持ちの中、当院の本システムを知り、週30時間という短時間勤務でキャリアも育児もどちらもあきらめずに働き続けることが出来ました。また当科の教授が、例え働き方が普段の半分に減ってしまってもマイナスになる訳でない、 $0.5+0.5=1$ になる訳なのだから、半分で働ける者同士が集まれば1になる、と励ましてくださり、本システムであることに全く後ろめたさを感じることなく働くことが出来ました。本システムの利用者であることは子育て時間の確保だけでなく、精神的な面での負担も減っていたと思います。周囲の理解も非常に良く、遅い時間に開始になってしまった手術や処置は交換して頂いたり、オンコールも日中だけにして頂いたり等、本システムであるからこそその理解があったのだと思います。また、専門医取得のための手術件数や学会発表、論文作成の時間は週30時間の中で十分に確保することが出来ました。また、当院には本システム以外にも育児支援システムという、いわゆる病児保育が存在しており、子供の熱などで保育園を休ませなければならない時には非常に助かりました。ここまで環境に恵まれた施設はなかなかないと思います。当院で研修して本当に良かったことから思っております。

今後は大学院での学位取得、また当院で働ける機会があればぜひ本システムを利用しながら乳腺専門医、内分泌外科専門医取得を目指したいと考えております。



●お問い合わせはこちらまで

筑波大学附属病院総合臨床教育センター

〒305-8576 茨城県つくば市天久保2-1-1 TEL:029-853-3523 FAX:029-853-3687 E-mail:kensyu@un.tsukuba.ac.jp

http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/iryojinGP/iryogp2/program/doctor_careerup.html

私の未来年表

～役割から考える100年時代のライフデザイン～

100年時代を自分らしく生きる為に出来る事!

2016年に出版され日本でも話題となっている『LIFE SHIFT ~100年時代の人生戦略~』。

ロンドンビジネススクールの教授でもある著者のリンダ・グラットン女史は、著書の中で『長寿を厄災ではなく恩恵にできる可能性を最大限高めたいと望む人たちに向けて書いた』と記しています。

このライフデザイン表は人生における『役割』の視点から記入出来るように作成してあります。下記に示す4つのPointから自分らしく生きる為のツールとしてお使い下さい。

人生の役割の変化を見据える

皆さんは毎日たくさんの役割を演じて生きています。特に女性は『マルチタスク』の傾向があり、当たり前にごなしています。今、自分が担っている役割を数えてみませんか?『お医者さん』『妻』『母』『嫁』…子供を背負いながらフライパンを振る!なんて朝飯前ではないでしょうか。ただ、これらそれぞれの

役割は同じ状況で続くわけでは無くその時々で割合(幅)は変化していきます。子育てと仕事の両立が大変!という言葉をよく聞きますが、そんな時に『子育てはある期間で幅が小さくなる!』というのが見えるだけで未来の見え方が少し違ってきます。『役割』と『役割の幅』の変化を見据え、自分で変化を作っていく事で100年ライフを自分らしいものに作り変える事が自分らしく生きる為の1つ目のPointです。

人生の
役割

役割
の幅



変化を自分で作る



自己実現・キャリア

役割の分担を共有する

さて、自分の人生の中にはどんな『役割』があるでしょうか?ここでは代表的な6つの役割を示していますが自分の思い付く役割があったら付け加えて考えていきましょう。全ての役割に共通して言える事は「他との関わりの中で存在する。」という事です。100年ライフを生きる中で重要な要素として『無形資産』が挙げ

られます。これは、人との繋がりや健康、自分自身の変化などで、『有形資産』であるお金では得る事が出来ない要素でもあります。『今』に追われていると忘れがちになるものでもありますが、地域や身内との関わりは家族と分担しながら、社会的な関わりは職場の人達とも共有しながら長期的な目線で他との関わりを考えていくのが自分らしく生きる為の2つ目のPointです。

ライフデザインを創造する

『自分が一番大切にしている事は何か?』これを考える事は自分を知る上で何よりも重要な事です。何故なら、人の行動や考え方の根幹には常にこれが影響しているからです。同じ経験をしていても人によって捉え方が異なるのは自分の根幹にある『大切なもの』が違っているからです。社会人として、特に

公的な立場や仕事ではニュートラルな視点に立ち物事を推し進めていく事が常識でもあり大切な事ですが、そんな中でも常にこの要素の影は出ているはずで、時には常識に背を向けて自分らしさを主張するのも良いのではないのでしょうか?そして生涯にわたるキャリア形成の中ではこの『一番大切なもの』に近づこうとする事が、自己実現であり自分らしく生きる為の3つ目のPointです。

学び続ける

働き方改革を受け『リカレント(学びなおし)』という言葉が注目を集めています。この『学び続ける』という事が自分らしく生きる為の一番大きなPointだと考えています。現在学生の皆さんにとっては、勉強はちょっと休みたい!と感じている方も多いかもかもしれませんね。ただ、医療人としての自分がどうありたいのか?という事をイメージしながらの学びは主体的で創

造的で学ぶ意味の見出せるものなのではないでしょうか?共働きのご夫婦であるならばお金という有形資産を共有しながら交互に学びにどっぷり浸かる時間をとってみるとか、産休で自宅にいる間に何か興味を持った事を突き詰めてみるとか…。学ぶ事は次への創造にも繋がります。自分らしい未来へのキャリアシフトや開業などを見据えた関わり方の幅を広げる上でも、興味を持った事には躊躇せずチャレンジしてみても如何でしょうか。

最後に

最後に、女性は変化を好みそれを受け入れる事が出来るマルチな才能を持っています。働き方改革と言っても変化を受け入れる準備が出来ていない環境が直ぐに

改善されるとは考え難いですが、そのロールモデルとなる方々は周りを見渡せば大勢いらっしゃいます。常に変化を受け入れ、大切なものを知り、学ぶ準備をして100年ライフを自分らしくデザインし続けて下さい。



●私の未来年表記入例

代	20	30	40	50	60	70	80	90
医療従事者 (職業人)	・ライフスタイルに合わせて変化!自分らしい関わり方の創造!生涯を通じた関わり方!							
		勤務	時短勤務		開業等		新たなスタイル	
学生 (リカレント)	・新たなキャリアへの学びなおし!パートナーとそれぞれの学びを支援・共有!							
	卒業	学び	学び	学び	学び	学び		
家庭人 (単身・家族)	・変化に応じたパートナーとの役割シェア等、それぞれが心地良い空間作りを共有!							
		結婚	出産・子育て	卒業		自立したパートナー関係		
子・娘 (親との関係)	・支援される側から支援する側への役割変化!生涯を通じての支え合いの関係!							
			育児支援			介護		
余暇・趣味 (スパイス)	・心身の健康を保つ為にも重要な役割!趣味を通じて新たな学びや仕事に繋がる事も!							
地域人 (コミュニティ)	・ママ友や近隣との付き合い、ボランティア等人生後半に向けて重要な関わりとなる!							

>>役割モデル<<

- 医療従事者(職業人)
スタイルの選択と年代毎の重み
- 学生(リカレント)
医学部在籍時と生涯の学び直し
- 家庭人(単身・家族)
結婚、子育て期間、単身生活
- 子・娘(親との関係)
世話される側から世話する側へ
- 余暇・趣味(スパイス)
職業時間との幅の変化
- 地域(地域コミュニティ)
生涯を通しての関わり資産

●上記の記入例を参考に、ご自身のライフデザインを記入してみましょう。

代	20	30	40	50	60	70	80	90
医療従事者 (職業人)								
学生 (リカレント)								
家庭人 (単身・家族)								
子・娘 (親との関係)								
余暇・趣味 (スパイス)								
地域人 (コミュニティ)								

医療機関の女性医師支援

茨城県内の臨床研修病院を中心に、
女性医師支援の取組みを紹介しています。

- 支援制度は医療機関よりご提供いただいた平成30年1月現在の情報を元に、一部編集して掲載しています。詳細につきましては、各医療機関へお問合せください。
- 掲載以外の各地域の医療機関情報は「いばらき医療機関情報ネット」でご覧いただけます。県内医療機関数は病院178施設、診療所1,713施設（平成28年県報告データ）。

いばらき医療機関情報ネット
茨城県医療機能情報提供システム

<https://www.ibaraki-medinfo.jp/>

検索



けん せい
県西
エリア

農業の大産地と受け継がれる
伝統工芸のふるさと

栃木県と埼玉県に隣接する県西エリアは、都内へのアクセスが良好で、企業の立地も相次いでいます。また、筑波山の西側には広大な農地が広がり、坂東のレタスやねぎ、八千代のハクサイ、筑西のこたますいか、下妻の梨など茨城県を代表する青果物が育つ県内屈指の園芸産地となっています。結城や真壁には昔からの街並みが今も残り、結城紬や真壁の石灯籠など茨城の誇る伝統工芸も受け継がれています。



けん なん
県南
エリア

洗練された
都市生活と
田舎暮らしの
いいとこどり

秋葉原からつくばまで最速45分の「つくばエクスプレス」の開通などで、新しい街並みが広がり、県内で最も発展が著しいエリア。一方で筑波山や霞ヶ浦などの雄大な自然が広がっており、自然と都市が調和したライフスタイルが送れます。また、つくば霞ヶ浦りんりんロードや石岡・八郷地区のスカイスポーツなどスポーツ・レクリエーション環境も充実。石岡市周辺は、梨やぶどうなどの果樹の産地として知られています。

都市と自然が調和した茨城県で仕事と暮らしを満喫しよう！茨城県は知ってみると実はとっても良いところなのです！

けん ほう
県北
エリア

▶「ひよっこ」の舞台！
豊かな自然環境で
里山暮らし

海と山に囲まれた県北エリアは、変化に富んだ海岸線や、清流、山並み、渓谷など豊かな自然にあふれた美しい景観が魅力。連続テレビ小説「ひよっこ」の奥茨城村の舞台としても注目を集めた、どこかつかしさをを感じるエリアです。各地で温泉が楽しめるほか、キャンプやマリンスポーツなどのアウトドアを楽しめる場所も豊富にあります。豊かな自然環境を満喫したい方にとってのエリアです。



けん おう
県央
エリア

▶歴史と芸術・
文化が薫る
県の中心エリア

県都水戸がある県央エリアは、茨城県の行政・経済・文化の中心。鉄道、高速道路などの結節点であるほか、港湾、茨城空港などがあり、交通の要衝となっています。また、偕楽園・弘道館などの茨城を代表する歴史的資産のほか、美術館、芸術館も多く立地し、文化の香り豊かで県内最大の観光の集積を誇ります。一方で、茨城町や城里町には田園・里山の風景が広がり、農業も盛んであるため、農のある暮らしを送りたい方にもオススメです。



けん とう
鹿行
エリア

▶湖と海に面したマリンスポーツとサッカーのメッカ

霞ヶ浦・北浦と太平洋に面した豊かな水辺空間が広がる鹿行エリア。鹿島神宮や水郷潮来など高い観光資源がある一方、鹿島臨海工業地帯を擁し、東京から高速バスが最短10分間隔で運行するなど、都心へのアクセスも良好です。メロンやピーマンなど日本一の産出額を誇る品目も多い農業の一大産地であるほか、水産業も盛んです。海に面したライフスタイルを望んで移住する人も多くいます。



1 株式会社 日立製作所日立総合病院



- 住所 / 〒317-0077 茨城県日立市城南町 2-1-1
- TEL / 0294-23-8334
- 病床数 / 651床
- 常勤医師数 / 110名 [男性:88名/女性:22名]

- 非常勤医師数 / 1名 [男性:1名/女性:0名]
- 初期臨床研修医数 / 28名 [男性:20名/女性:8名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	応相談
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)24時間 ※但し、夜間保育の希望がなければ7:15~21:30		
24時間対応	○	病児保育	○
対応月齢	0歳(産休明け)~就学前まで	病後児保育	○
一時保育		学童保育	

病院からのメッセージ:「患者中心の、安全で質の高い医療を提供し続けることにより、地域医療の発展に貢献する」を理念とする東北地区の中核病院です。女性の働きやすい環境も整備しておりますので当院での勤務をお待ちしております。

2 株式会社 日立製作所ひたちなか総合病院



- 住所 / 〒312-0057 茨城県ひたちなか市 石川町20-1
- TEL / 029-354-5111
- 病床数 / 302床
- 常勤医師数 / 92名 [男性:73名/女性:19名]

- 非常勤医師数 / 93名 [男性:70名/女性:23名]
- 初期臨床研修医数 / 20名 [男性:15名/女性:5名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	○

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日休日ともに)基本保育7:15~17:30 / 延長保育17:30~21:00 / 夜間保育18:00~翌9:30		
24時間対応	○	病児保育	○
対応月齢	0歳(産休明け)~5歳	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ:当院は筑波大学と連携し、筑波大学附属病院ひたちなか社会連携教育研究センターを設置し、大学から質の高い医療、教育・研究を提供できる医師を招聘しております。医師初期研修医、後期研修医、各種専門職の固有技術のスキルアップを図っています。

3 水戸赤十字病院



- 住所 / 〒310-0011 茨城県水戸市 三の丸3-12-48
- TEL / 029-221-5177
- 病床数 / 483床
- 常勤医師数 / 51名 [男性:40名/女性:11名]

- 非常勤医師数 / 71名 [男性:55名/女性:16名]
- 初期臨床研修医数 / 2名 [男性:2名/女性:0名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)7:30~19:00		
24時間対応		病児保育	
対応月齢	6ヶ月~6歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ:妊娠・出産・育児のための支援制度が充実しています。

4 総合病院 水戸協同病院



- 住所 / 〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
- TEL / 029-231-2371
- 病床数 / 389床
- 常勤医師数 / 111名 [男性:85名/女性:26名]

- 非常勤医師数 / 43名 [男性:38名/女性:5名]
- 初期臨床研修医数 / 24名 [男性:14名/女性:10名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	○

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:30~17:00		
24時間対応	○	病児保育	別途ファミリーサポート有
対応月齢	3ヶ月~6歳	病後児保育	別途ファミリーサポート有
一時保育	○	学童保育	別途ファミリーサポート有

病院からのメッセージ:水戸協同病院では、医師の労働・研修環境を整備することは病院の使命と考えています。出産・育児も女性医師だけの問題ではなく、家庭、職場、社会の課題と捉えて支援体制の拡充に努めています。

5 水戸済生会総合病院



- 住所 / 〒311-4198
茨城県水戸市
双葉台3-3-10
- TEL / 029-254-5151
- 病床数 / 472床
- 常勤医師数 / 97名
[男性:77名/女性:20名]

- 非常勤医師数 / 51名 [男性:41名/女性:10名]
- 初期臨床研修医数 / 15名 [男性:9名/女性:6名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	応相談
日直の免除・緩和	応相談
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間 (平日・休日)	(平日)7:30~18:30/ (休日)7:30~18:30※第1・3土日のみ		
24時間対応	※特定日のみ夜間保育対応	病児保育	※準備中
対応月齢	0ヶ月(産休明け)~2歳 ※状況により特定日のみ 小学3年生まで対応可能	病後児保育	※準備中
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ: 当院は、ライフステージ、キャリアプランに沿った働き方が出来るよう医師一人ひとりに合わせた柔軟な対応を行っています。病児保育の開始に向けて準備中で、より一層働きやすい環境整備に積極的に取り組んでいます。

6 独立行政法人国立病院機構 水戸医療センター



- 住所 / 〒311-3193
茨城県東茨城郡茨城町
桜の郷280
- TEL / 029-240-7711
- 病床数 / 500床
- 常勤医師数 / 75名
[男性:61名/女性:14名]

- 非常勤医師数 / 16名 [男性:12名/女性:4名]
- 初期臨床研修医数 / 11名 [男性:10名/女性:1名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	応相談
復帰支援策	○

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)7:45~18:30/ (隔週土曜日)7:45~18:00	
24時間対応	病児保育	
対応月齢	1ヶ月~5歳	病後児保育
一時保育	学童保育	

病院からのメッセージ: 当院では、産前・産後休暇、生理休暇、育児休業・育児短時間休業、育児時間制度等があり、仕事と子育ての両立に取り組んでいます。また、セクハラ・パワハラに対しては相談窓口を設けて対応しております。

7 茨城県立中央病院



- 住所 / 〒309-1703
茨城県笠間市鯉淵6528
- TEL / 0296-77-1121
- 病床数 / 500床
- 常勤医師数 / 133名
[男性:108名/女性:25名]

- 非常勤医師数 / 142名 [男性:112名/女性:30名]
- 初期臨床研修医数 / 28名 [男性:19名/女性:9名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	
復帰支援策	

【院内保育】

開園時間 (平日・休日)	(平日)8:00~翌日8:00/(休日)8:00~17:30 ※必要に応じて19時まで延長可能		
24時間対応	○(平日のみ)	病児保育	
対応月齢	2ヶ月(発育に応じて)~6歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ: 平成29年度研修医の女性医師の比率は、37名中10名、27.1%で、女性医師の活躍の場面はますます増加しています。レジデント・ルームを新装移転(平成26年度)した際には、女性専用仮眠室が設置されるなど、妊娠中や育児中の宿日直研修の免除をはじめ、多様な女性医師支援の取組みがされています。なお、院内保育園(24時間保育)を活用した育児と臨床研修の両立も可能です。

8 友愛記念病院



- 住所 / 〒306-0232
茨城県古河市東牛谷707
- TEL / 0280-97-3000
- 病床数 / 325床
- 常勤医師数 / 40名
[男性:34名/女性:6名]

- 非常勤医師数 / 89名 [男性:72名/女性:17名]
- 初期臨床研修医数 / 3名 [男性:2名/女性:1名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:00~18:00		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	生後3ヶ月~3歳	病後児保育	
一時保育	応相談	学童保育	

病院からのメッセージ: 当院では24時間利用可能な保育施設を設置しており、夜間保育が可能です。また、子育て中の医師については勤務日程調整、勤務時間の短縮、宿日直・オンコールを免除しています。診療科を超えて協力し合う体制づくりを実施しています。

9 茨城西南医療センター病院



- 住所 / 〒306-0433 茨城県猿島郡境町2190
- TEL / 0280-87-8111
- 病床数 / 358床
- 常勤医師数 / 50名 [男性:41名/女性:9名]

- 非常勤医師数 / 68名 [男性:57名/女性:11名]
- 初期臨床研修医数 / 管理型3名 [男性:3名/女性:0名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)8:00~18:00		
24時間対応	○(月・木のみ)	病児保育	
対応月齢	6ヶ月~就学前	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ：当院では女性医師にとって働きやすい病院であるために、職場環境を整備し、働き続けられる職場、離職後も復帰しやすい職場環境の構築を進めています。家庭（出産・育児・介護等）と仕事が両立できるよう女性医師をサポートしています。

10 総合病院 土浦協同病院



- 住所 / 〒300-0028 茨城県土浦市 おおつ野4-1-1
- TEL / 029-830-3711
- 病床数 / 800床
- 常勤医師数 / 189名 [男性:155名/女性:34名]

- 初期臨床研修医数 / 42名 [男性:27名/女性:15名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	応相談
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	応相談
宿直の免除・緩和	応相談
日直の免除・緩和	応相談
医師事務作業補助者の配置	応相談
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:00~翌8:00		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	2ヶ月~6歳 (小学校就学前まで)	病後児保育	
一時保育		学童保育	

病院からのメッセージ：女性医師支援対策として、妊娠・育児中の当直免除、時短勤務などキャリアを中断することなく研修、勤務ができるよう各科で個別の相談に応じています。また、附属保育所では24時間年中無休で保育をおこなっております。

11 独立行政法人国立病院機構 霞ヶ浦医療センター



- 住所 / 〒300-8585 茨城県土浦市 下高津2-7-14
- TEL / 029-822-5050
- 病床数 / 250床
- 常勤医師数 / 36名 [男性:23名/女性:1名]

- 非常勤医師数 / 9名 [男性:7名/女性:5名]
- 初期臨床研修医数 / 6名 [男性:1名/女性:5名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)8:00~19:00		
24時間対応		病児保育	応相談
対応月齢	生後9週目~6歳	病後児保育	
一時保育	応相談	学童保育	

病院からのメッセージ：保育時間制度や院内保育所の利用ができます。子育て中でも子育て予定でも、意欲のある女性医師を応援します。

12 医療法人社団筑波記念会 筑波記念病院



- 住所 / 〒300-2622 茨城県つくば市 要1187-299
- TEL / 029-864-1212
- 病床数 / 487床
- 常勤医師数 / 103名 [男性:73名/女性:30名]

- 非常勤医師数 / 101名 [男性:66名/女性:35名]
- 初期臨床研修医数 / 15名 [男性:10名/女性:5名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	応相談
宿直の免除・緩和	応相談
日直の免除・緩和	応相談
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:30~19:30		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	2ヶ月~5歳	病後児保育	
一時保育	応相談	学童保育	

病院からのメッセージ：結婚、子育て、介護などのライフイベントと仕事との両立について、それぞれの環境に合わせた働き方が出来るように病院全体で支援します。

13 筑波大学附属病院



- 住所 / 〒305-8576 茨城県つくば市 天久保2-1-1
- TEL / 029-853-3900(代)
- 病床数 / 800床
- 常勤医師数 / 325名 [男性:260名/女性:65名]

- 非常勤医師数 / 232名 [男性:150名/女性:82名]
- 初期臨床研修医数 / 135名 [男性:73名/女性:62名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	○

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:00~22:00/365日対応		
24時間対応	○	病児保育	○
対応月齢	2ヶ月~6歳 (生後57日~小学校就学前まで)	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：医師には国民の健康を支える重要な役割があり、出産・育児等でキャリアを中断した際、スムーズに現場に戻って活躍できる環境づくりは喫緊の課題です。当院は女性医師のキャリアサポートに積極的に取り組んでいます。

14 公益財団法人 筑波メディカルセンター



- 住所 / 〒305-8558 茨城県つくば市 天久保1-3-1
- TEL / 029-851-3511
- 病床数 / 453床
- 常勤医師数 / 134名 [男性:96名/女性:38名]

- 非常勤医師数 / 89名 [男性:64名/女性:25名]
- 初期臨床研修医数 / 17名 [男性:11名/女性:6名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:30~		
24時間対応	○	病児保育	○
対応月齢	6ヶ月~9歳	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：筑波メディカルセンター病院では、女性が働きやすい環境を第一に考え、産休、育児休暇、育児短時間勤務、当直免除等の制度を整備しています。また、保育園・病児保育室も完備し、育児しながら働く場の提供を行っています。

15 一般財団法人 筑波薺仁会 筑波学園病院



- 住所 / 〒305-0854 茨城県つくば市 上横場2573-1
- TEL / 029-836-1355
- 病床数 / 331床
- 常勤医師数 / 59名 [男性:42名/女性:17名]

- 非常勤医師数 / 61名 [男性:46名/女性:15名]
- 初期臨床研修医数 / 12名 [男性:8名/女性:4名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	○

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:30~19:00		
24時間対応	○	病児保育	○ ※小児科医の許可が必要
対応月齢	0歳(産休明け)~6歳	病後児保育	○ ※小児科医の許可が必要
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：女性が働きやすい環境整備や制度を整えているため、仕事と家庭の両立ができ、安心して働くことができます。女性医師の出産・育児というライフイベントをむかえても医師として働き続けられるよう支援しています。

16 東京医科大学茨城医療センター



- 住所 / 〒300-0395 茨城県稲敷郡 阿見町中央3-20-1
- TEL / 029-887-1161
- 病床数 / 501床
- 常勤医師数 / 120名 [男性:106名/女性:14名]

- 非常勤医師数 / 41名 [男性:36名/女性:5名]
- 初期臨床研修医数 / 8名 [男性:4名/女性:4名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	応相談
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	○

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)7:30~19:30		
24時間対応	○	病児保育	○
対応月齢	産休明け~満4歳に達する日以降の最初の3月31日	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：東京医科大学茨城医療センターは昭和23年に学校法人東京医科大学の附属病院として開設されました。本学の校是である「正義・友愛・奉仕」に基づき、地域との連携を密にし、診療に邁進しています。

17 医療法人社団 常仁会 牛久愛和総合病院



- 住所 / 〒300-1231 茨城県牛久市猪子町896
- TEL / 029-873-3111
- 病床数 / 489床
- 常勤医師数 / 51名 [男性:38名/女性:13名]

- 非常勤医師数 / 93名 [男性:68名/女性:25名]
- 初期臨床研修医数 / 4名 [男性:3名/女性:1名]

[子育て・介護中の勤務環境]

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

[院内保育]

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)0:00~24:00		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	0歳2ヶ月~14歳 (中学2年生)	病後児保育	
一時保育	応相談	学童保育	○

病院からのメッセージ：当院では、病院敷地内の保育所（24時間対応）と各種勤務体制の免除・緩和によって、女性医師の皆さんが安心して働くことができる環境づくりに努め、キャリアを継続出来るようサポートしております。

18 つくばセントラル病院



- 住所 / 〒300-1211 茨城県牛久市 柏田町1589-3
- TEL / 029-872-1771
- 病床数 / 313床
- 常勤医師数 / 62名 [男性:41名/女性:21名]

- 非常勤医師数 / 86名 [男性:69名/女性:17名]
- 初期臨床研修医数 / 2名 [男性:2名/女性:0名]

[子育て・介護中の勤務環境]

短時間正社員制度	○
始業・就業時刻の繰上・繰下	○
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

[院内保育]

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:30~8:30		
24時間対応	○	病児保育	応相談
対応月齢	0歳(産休明け)~12歳	病後児保育	応相談
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：今後も職員のワークライフバランスを取り入れた勤務体系を検討してまいります。

19 JAとりで総合医療センター



- 住所 / 〒302-0022 茨城県取手市本郷2-1-1
- TEL / 0297-74-5551
- 病床数 / 414床
- 常勤医師数 / 102名 [男性:76名/女性:26名]

- 非常勤医師数 / 77名 [男性:60名/女性:17名]
- 初期臨床研修医数 / 13名 [男性:7名/女性:6名]

[子育て・介護中の勤務環境]

短時間正社員制度	
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	応相談
宿直の免除・緩和	応相談
日直の免除・緩和	応相談
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	応相談

[院内保育]

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:45~18:00		
24時間対応	○	病児保育	応相談
対応月齢	3ヶ月~4歳	病後児保育	応相談
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ：当院では常勤医の25%にあたる24人の女性医師が働いており附属保育園も設置しております。その他、女性専用の当直室を完備しています。

20 社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院



- 住所 / 〒302-0102 茨城県守谷市松前台1-17
- TEL / 0297-45-5111
- 病床数 / 199床
- 常勤医師数 / 32名 [男性:23名/女性:9名]

- 非常勤医師数 / 66名 [男性:42名/女性:24名]
- 初期臨床研修医数 / 0名 [男性:7名/女性:6名]

[子育て・介護中の勤務環境]

短時間正社員制度	
始業・就業時刻の繰上・繰下	応相談
時間外勤務免除・緩和	○
宿直の免除・緩和	○
日直の免除・緩和	○
医師事務作業補助者の配置	○
復帰支援策	○

[院内保育]

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:30~翌8:30		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	0歳(産休明け)~9歳	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：当院は敷地内に24時間体制の院内保育園を併設しており、0歳から受け入れています。保育園の方針として母乳保育を推進しており診療時間を調節して授乳時間を確保しながら仕事を続けたママさん医師もいました。研修期間を長期に延長することなく復帰することも可能ですし、育休をしっかりと確保したうえで短時間勤務での復職も可能です。子育てしながらの先輩医師も復帰しておりますので、子育ての悩みも相談しやすいと思います。

21 東北 **西山堂病院**

- 住所 / 〒313-0014 茨城県常陸太田市木崎二町931-2
- TEL / 0294-72-5121 ●病床数 / 115床
- 常勤医師数 / 5名 [男性:2名 / 女性:3名]
- 非常勤医師数 / 12名 [男性:8名 / 女性:4名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	応相談
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	応相談
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)7:00分~20:00 / (休日)7:00~18:00(1/1~1/3は休園)		
24時間対応		病児保育	
対応月齢	2ヶ月~6歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	応相談

病院からのメッセージ：グループ内に保育園を併設しており子育て支援を行なっています。

22 東北 **医療法人 藤慈会 藤井病院**

- 住所 / 〒313-0016 茨城県常陸太田市金井町3670
- TEL / 0294-72-5511 ●病床数 / 125床
- 常勤医師数 / 4名 [男性:3名 / 女性:1名]
- 非常勤医師数 / 13名 [男性:11名 / 女性:2名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	応相談	日直の免除・緩和	○
始業・就業時刻の 繰上・繰下	応相談	医師事務作業補助者の 配置	
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	○
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)8:00~18:00		
24時間対応		病児保育	
対応月齢	生後4ヶ月~12歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：子育てしながら働きやすい環境を整えています。

23 東北 **西山堂慶和病院**

- 住所 / 〒311-0133 茨城県那珂市鴻巣3247-1
- TEL / 029-295-5121 ●病床数 / 199床
- 常勤医師数 / 9名 [男性:3名 / 女性:6名]
- 非常勤医師数 / 33名 [男性:27名 / 女性:6名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	応相談
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	応相談	復帰支援策	○
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:45~18:00		
24時間対応		病児保育	
対応月齢	10ヶ月~3歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：後期研修の女性医師が2名勤務しております。

24 関東 **愛正会記念茨城福祉医療センター**

- 住所 / 〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町1872-1
- TEL / 029-353-7171 ●病床数 / 135床
- 常勤医師数 / 7名 [男性:6名 / 女性:1名]
- 非常勤医師数 / 6名 [男性:6名 / 女性:0名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	○
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	○
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	6:30~		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	生後6ヶ月~ 小学校就学前の6歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ：女性の働きやすい環境です。

25 関東 **誠潤会 水戸病院**

- 住所 / 〒310-0055 茨城県水戸市袴塚3-2787-9
- TEL / 029-353-7077 ●病床数 / 43床
- 常勤医師数 / 3名 [男性:3名 / 女性:0名]
- 非常勤医師数 / 18名 [男性:16名 / 女性:2名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	応相談
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	応相談
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)			
24時間対応		病児保育	
対応月齢		病後児保育	
一時保育		学童保育	

病院からのメッセージ：今のところ院内保育所などの要望が少ない状況ですが、今後要望が増えれば導入する方向で検討したいと考えています。

26 関東 **医療法人白帆会 小川南病院**

- 住所 / 〒311-3423 茨城県小美玉市小川733
- TEL / 0299-58-1131 ●病床数 / 90床
- 常勤医師数 / 3名 [男性:2名 / 女性:1名]
- 非常勤医師数 / 10名 [男性:10名 / 女性:0名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	応相談	日直の免除・緩和	応相談
始業・就業時刻の 繰上・繰下	応相談	医師事務作業補助者の 配置	応相談
時間外勤務免除・緩和	応相談	復帰支援策	応相談
宿直の免除・緩和	応相談		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)			
24時間対応		病児保育	
対応月齢		病後児保育	
一時保育		学童保育	

病院からのメッセージ：子育て支援に力を入れています。女性の働きやすい環境です。

27 県西 県西総合病院

筑波大学附属病院
臨床研修協力型病院

- 住所 / 〒309-1223 茨城県桜川市鉄田604
- TEL / 0296-75-3171 ●病床数 / 299床
- 常勤医師数 / 13名 [男性:10名 / 女性:3名]
- 非常勤医師数 / 47名 [男性:37名 / 女性:10名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度		日直の免除・緩和	○
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	応相談
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日)8:00~18:00		
24時間対応		病児保育	○
対応月齢	0歳(産休明け)~12歳	病後児保育	○
一時保育		学童保育	

病院からのメッセージ：当院は平成30年10月に、茨城県西部メディカルセンターに移行します。そちらでは、院内保育も設置します。

28 県南 公益社団法人 地域医療振興協会 石岡第一病院

- 住所 / 〒315-0013 茨城県石岡市東府中1-7
- TEL / 0299-22-5151 ●病床数 / 126床
- 常勤医師数 / 13名 [男性:12名 / 女性:1名]
- 非常勤医師数 / 4名 [男性:1名 / 女性:3名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	応相談	日直の免除・緩和	応相談
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	○
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:00~18:00		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	3ヶ月~6歳	病後児保育	
一時保育	応相談	学童保育	

病院からのメッセージ：仕事と子育てを両立する医師を応援します。内科・外科・整形外科の医師を募集しておりますので、お気軽にご連絡ください。

29 県南 龍ヶ崎済生会病院

筑波大学附属病院
臨床研修協力型病院

- 住所 / 〒301-0854 茨城県龍ヶ崎市中里1-1
- TEL / 0297-63-7111 ●病床数 / 210床
- 常勤医師数 / 40名 [男性:34名 / 女性:6名]
- 非常勤医師数 / 48名 [男性:43名 / 女性:5名]
- 初期臨床研修医数 / 3名 [男性:2名 / 女性:1名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	○
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	応相談
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:30~20:00(祝日は休園)		
24時間対応	○(木曜日及び第1・3・5土曜日)	病児保育	○
対応月齢	生後57日~小学校就学前	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	※通常通っている学童保育が休みの際は、一時保育として受入可

病院からのメッセージ：産婦人科と小児科、研修医を中心に女性医師が多く勤務されている為、女性医師室を設けました。隣接のなでこ保育園では、女性医師のみならず、男性医師のお子さんもお預かりしています。また、病児・病後児保育も行っております。

30 県南 取手北相馬保健医療センター医師会病院

筑波大学附属病院
臨床研修協力型病院

- 住所 / 〒302-0032 茨城県取手市野々井1926
- TEL / 0297-78-6111 ●病床数 / 215床
- 常勤医師数 / 14名 [男性:12名 / 女性:3名]
- 非常勤医師数 / 17名

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	○
始業・就業時刻の 繰上・繰下	応相談	医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和	応相談	復帰支援策	応相談
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:00~19:00		
24時間対応	○	病児保育	○
対応月齢	3ヶ月~2歳	病後児保育	○
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：保育所を併設しており子育ての環境づくりに力を入れています。

31 鹿行 土浦協同病院なめがた地域医療センター

筑波大学附属病院
臨床研修協力型病院

- 住所 / 〒311-3516 茨城県行方市井上藤井98-8
- TEL / 0299-56-0600 ●病床数 / 199床
- 常勤医師数 / 21名 [男性:19名 / 女性:2名]
- 非常勤医師数 / 60名 [男性:54名 / 女性:6名]
- 初期臨床研修医数 / 1名 [男性:1名 / 女性:0名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	
始業・就業時刻の 繰上・繰下		医師事務作業補助者の 配置	○
時間外勤務免除・緩和		復帰支援策	
宿直の免除・緩和			

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)8:00~19:00(第2・3・4土曜日)		
24時間対応	○(水曜日のみ)	病児保育	
対応月齢	3ヶ月~8歳	病後児保育	
一時保育	○	学童保育	○

病院からのメッセージ：医師不足が深刻な地域に立地していますが、地域医療を守るため土浦協同病院と連携し、急性期(7対1)・回復期リハ・地域包括ケアの病棟構成で日々の診療にあたっております。

32 鹿行 公益財団法人 鹿島病院

- 住所 / 〒314-0012 茨城県鹿嶋市平井1129-2
- TEL / 0299-82-1271 ●病床数 / 261床
- 常勤医師数 / 11名 [男性:10名 / 女性:1名]
- 非常勤医師数 / 17名 [男性:15名 / 女性:2名]

【子育て・介護中の勤務環境】

短時間正社員制度	○	日直の免除・緩和	○
始業・就業時刻の 繰上・繰下	○	医師事務作業補助者の 配置	
時間外勤務免除・緩和	○	復帰支援策	
宿直の免除・緩和	○		

【院内保育】

開園時間(平日・休日)	(平日・休日ともに)7:00~18:00		
24時間対応	○	病児保育	
対応月齢	6ヶ月~6歳	病後児保育	応相談
一時保育	○	学童保育	

病院からのメッセージ：育児、子育てしながらの勤務が出来るよう相談に応じます。

働く女性をサポートする制度

●妊娠・出産、育児を支援する制度



● 家族介護を支援する制度

制 度	制 度 の 概 要	取得できる日数・回数
介護休業	介護のために仕事を休むことができます。	要介護状態の対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに分割して3回、通算して93日まで
短時間勤務制度	介護のために1日の所定労働時間を短縮することができます。	対象家族1人につき、介護休業とは別に利用開始の日から3年の間で2回までの範囲内
介護休暇	対象家族の介護その他の世話のために、1日単位で仕事を休むことができます。	対象家族が1人であれば年に5日、2人以上であれば年に10日
法定時間外労働の制限	1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働が免除されます。	1回の請求につき1月以上1年以内の期間 請求できる回数に制限なし
深夜業の制限	深夜業（午後10時から午前5時までの労働）が免除されます。	1回の請求につき1月以上6か月以内の期間 請求できる回数に制限なし

● 家族介護を支援する制度

育児や家族の介護等に対応した多様な働き方の実現のために、わが国においても多様な正社員制度の導入・運用が進んでいます。以下その事例をご紹介します。

① 勤務地限定正社員

育児や家族の事情で転勤が難しい方などについて、離職を防止し定着を促進するため、正社員と同等の待遇でありながら、勤務地を限定した勤務形態。

② 職務限定正社員

医療機関における医師という高度専門的なキャリア形成が必要な職務において、プロフェッショナルとしてキャリア展開していくため、正社員と同等の待遇でありながら、職務を限定した勤務形態。

③ 勤務時間限定正社員

育児や家族の事情で長時間労働が難しい方などについて、離職を防止し定着を促進するため、正社員と同等の待遇でありながら、勤務時間を限定した勤務形態。

● 無期転換申込権について

平成25年4月1日に施行（平成24年8月成立）された、改正労働契約法において、有期契約労働者だった方が、その通算期間が5年を超え、契約更新回数が1回以上あり、同一の利用者との間で雇用契約をしていれば、無期転換申込権を得る事ができるようになりました。具体的には、平成25年4月1日から1年更新で有期雇用契約を結んでいる労働者については、平成30年4月1日から無期転換申込権が発生します。この制度により、やむを得ず有期雇用契約を繰り返してきた労働者にも、安定した雇用環境を得る権利が与えられる事になりました。



仕事と子育ての両立に役立つ支援制度

子育てには様々な不安や悩みがつきものです。
県内の市町村には多様な子育てサービスがあります。
上手に活用して、仕事も子育ても楽しめるようにしましょう！

年齢別にみる子ども(就学前)の教育・保育の場所

幼稚園

3～5歳



小学校以降の教育の基礎をつくるための 幼児期の教育を行う学校

利用時間

昼過ぎまでの教育時間に加え、園により午後や土日、夏休みなどの長期休業中の預かり保育などを実施。

利用できる保護者

制限なし

認定こども園

0～5歳



地域型保育

0～2歳



保育所

0～5歳



就労などのため家庭で保育のできない 保護者に代わって保育する施設

利用時間

夕方までの保育のほか、園により延長保育を実施。

利用できる保護者

共働き世帯、親族の介護などの事情で家庭で保育のできない保護者。



地域の子育て支援

妊娠から育児まで、すべての子育て家庭を対象に、
地域のニーズに応じた様々な子育て支援が
充実しています。

利用者支援

子育て家庭や妊産婦の困りごと等にあわせて、幼稚園・保育園などの施設や、地域の子育て支援事業などから必要な支援を選択して利用できるように、情報の提供や支援の紹介などを行います。

▶実施施設一覧29ページ



妊婦健康診査

妊婦の健康保持及び増進を図るため、妊婦に対する健康診査として、①健康状態の把握②検査計測③保健指導を実施するとともに、妊娠期間中の適時に必要に応じた医学的検査を行います。



病児保育

- ・病気や病後の子どもを保護者が家庭で保育できない場合に、病院・保育所などに付設されたスペースで預かります。
- ・保育所などの施設によっては、保育中の体調不良児を、保護者の迎えまで安静に預かることもあります。
- ・保育中に具合が悪くなった子どもを看護師等が送迎し、病児保育施設において保育する仕組みもあります。

▶実施施設一覧30ページ





幼稚園と保育所の機能や特徴をあわせ持ち、
地域の子育て支援も行う施設

<p>0~2歳</p> <p>利用時間 夕方までの保育のほか、園により延長保育を実施。</p> <p>利用できる保護者 共働き世帯、親族の介護等の事情で家庭で保育のできない保護者。</p>	<p>3~5歳</p> <p>利用時間 昼ごろまでの教育時間に加え、保育を必要とする場合は夕方までの保育を実施。園により延長保育も実施。</p> <p>利用できる保護者 制限なし</p>
---	--



保育所（原則20人以上）より少人数の単位で、
0~2歳のこどもを保育する事業。

<p>利用時間 夕方までの保育のほか、園により延長保育を実施。</p>	<p>利用できる保護者 共働き世帯、親族の介護などの事情で家庭で保育のできない保護者。</p>
---	---

※保育内容の支援や卒園後の受け皿役を担う連携施設（保育所・幼稚園・認定こども園）が設定されます。

4つの
タイプ

- ①家庭的保育(保育ママ)
家庭的な雰囲気のもとで、少人数(定員5人以下)を対象にきめ細かな保育を行います。
- ②小規模保育
少人数(定員6~19人)を対象に、家庭的保育に近い雰囲気のもと、きめ細かな保育を行います。
- ③事業所内保育
会社の事業所の保育施設などで、従業員の子どもと地域の子どもを一緒に保育します。
- ④居宅訪問型保育
障害・疾患などで個別ケアが必要な場合や、施設が無くなった地域で保育を維持する必要がある場合などに、保護者の自宅で1対1で保育を行います。



一時預かり

・急な用事や短期のパートタイム就労のほか、リフレッシュしたい時などに、保育所などの施設や地域子育て支援拠点などで子どもを預かります。



放課後児童クラブ

保護者が昼間家庭にいない児童(小学生)が、放課後に小学校の余裕教室、児童館などで過ごすことができるようにしている取り組みです。



乳児家庭全戸訪問

生後4か月までの乳児のいるすべてのご家庭を訪問し、子育て支援に関する情報提供や養育環境などの把握を行います。

ファミリー・サポート・センター

乳幼児や小学生等の子育て中の保護者を会員として、子どもの預かりなどの援助を受けることを希望する方と、援助を行うことを希望する方との相互に助け合う活動に関する連絡、調整を行います。

▶実施施設一覧31ページ

実際にどのような支援が提供されるかは、お住まいの市町村にご確認ください。

各市町村の子ども・子育て支援担当課

地域の実施施設を掲載しています。どこに問い合わせたらよいのかわからない…と迷ったらまず担当課へ！最近では多くの市町村において「子育て・保育のコンシェルジュ」が常駐し、きめ細やかな支援を行っています。制度は最大限に活用しましょう！

なお、支援の実施内容は地域によって異なります。最新の実施状況については各市町村にお問い合わせください。

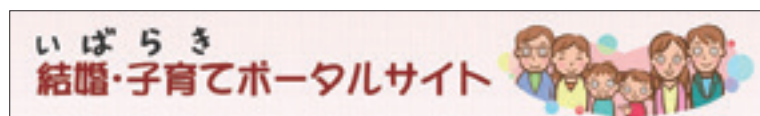
<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/kosodatepc/>



また、茨城県では「結婚・子育てポータルサイト」を開設して、様々な子育て関連情報を発信しています。

ケータイでアクセス！

QRコードをバーコード認識機能搭載の携帯電話で読み取るだけで簡単アクセス！



●平成29年度 子育て支援担当課一覧（二段書きの市町村は上段が保育担当課、下段が子育て支援担当課）

市町村名	担当課名	直通電話番号 (または代表と内線番号)	市町村名	担当課名	直通電話番号 (または代表と内線番号)
水戸市	幼児教育課	029-232-9243	那珂市	子ども課	029-298-1111(252)
	子ども課	029-232-9176	筑西市	子ども課	0296-24-2104
日立市	子ども施設課	050-5528-5024	坂東市	子育て支援課	0297-35-2121(1161)
	子ども福祉課	050-5528-5071	稲敷市	子ども家庭課	029-892-2000(2112)
土浦市	子ども福祉課	029-826-1111(2418)	かすみがうら市	子ども家庭課	0299-59-2111(1174)
古河市	子ども福祉課	0280-92-3111	桜川市	児童福祉課	0296-75-3156
石岡市	子ども福祉課	0299-23-1111(159)	神栖市	子ども課	0299-90-1206
結城市	子ども福祉課	0296-54-7003	行方市	子ども福祉課	0299-55-0111(103)
龍ヶ崎市	子ども課	0297-60-1558	鉾田市	子ども家庭課	0291-33-2111(1572)
下妻市	子育て支援課	0296-45-8120	つくばみらい市	子ども福祉課	0297-58-2111 (内線:4201~4207)
常総市	子ども課	0297-23-2914	小美玉市	子ども福祉課	0299-48-1111(3229)
常陸太田市	子ども福祉課	0294-72-3111(146)	茨城町	子ども課	029-240-7144
高萩市	子育て支援課	0293-23-2129	大洗町	子ども課・ 子育て支援係	029-267-5111(161)
北茨城市	子育て支援課	0293-43-1116	城里町	福祉子ども課	029-353-7265
笠間市	子ども福祉課	0296-77-1101(163)	東海村	子育て支援課	029-287-0896
取手市	子育て支援課	0297-74-2141(1342)	大子町	福祉課	0295-72-1117
牛久市	保育課	029-873-2111(1762)	美浦村	子育て支援課	029-885-0340(232)
	子ども家庭課	029-873-2111(1762)	阿見町	子ども家庭課	029-888-1111(708)
つくば市	幼児保育課	029-883-1152	河内町	子育て支援課	0297-84-6982
	子ども政策課	029-883-1154	八千代町	福祉課	0296-49-3941
ひたちなか市	児童福祉課	029-273-0111(7225)	五霞町	健康福祉課	0280-84-0006(282)
鹿嶋市	子ども福祉課	0299-82-2911(318)	境町	子ども未来課	0280-81-1301
潮来市	子育て支援課	0299-63-1111(388)	利根町	子育て支援課	0297-68-2211(332)
守谷市	児童福祉課	0297-45-1679			
常陸大宮市	子ども課	0295-55-8069			

●病児保育事業実施施設一覧（平成28年度 子ども・子育て支援交付金実績分）

1. 病児対応型

No	所在市町村	施設名
1	水戸市	スワン保育園
2	結城市	城西病院 病児保育室「ひばり」
3	龍ヶ崎市	龍ヶ崎済生会病院 なでしこ保育園
4	取手市	取手市医師会 どんぐり保育園
5		さくら学園保育園
6	つくば市	学園みらい保育園
7		つくばスワン保育園
8	ひたちなか市	遊座医院
9	那珂市	医療法人どんぐり会 那珂キッズクリニック しろやぎさんのポシェット
10	桜川市	県西総合病院組合
11	神栖市	神栖済生会病院
12	大子町	医療法人 保内郷厚生会 保内郷メディカルクリニック 保内郷病児室「ひまわり」
13	利根町	もえぎ野わかば保育園 病児保育室
11市町		13か所

2. 病後児対応型

No	所在市町村	施設名
1		日本赤十字社茨城県支部 乳児院
2	水戸市	堀あさひこども園
3		元吉田さくら保育園
4		さくらんぼキッズルーム
5		森山聖徳保育園
6	日立市	田尻徳風保育園
7		豊浦さくら保育園
8		多賀さくら認定こども園
9	石岡市	石岡市医師会病院 さくらんぼ保育園
10	龍ヶ崎市	まつやま中央保育園
11		愛保育園
12	常陸太田市	太田さくら保育園
13	高萩市	松ヶ丘認定こども園
14	北茨城市	みなみ保育園
15		みか保育園
16	笠間市	おしのべ保育園
17		かさまこども園
18	取手市	稲保育園
19	牛久市	牛久みらい保育園
20	ひたちなか市	たかば保育園

No	所在市町村	施設名
21	ひたちなか市	清心保育園
22	守谷市	総合守谷第一病院 「すこやかルーム」
23		ふわふわポッコ
24	常陸大宮市	御前山認定こども園
25	那珂市	那珂キッズクリニック
26		たけのご保育園
27	筑西市	いずみ保育園
28		川島こども園
29	坂東市	病後児保育施設「七星」
30		白十字保育園
31	神栖市	びよびよ保育園
32	行方市	玉造第一保育園
33		きりり保育園
34	つくばみらい市	富士見ヶ丘認定こども園
35		さくら保育園
36	小美玉市	四季の杜保育園
37		玉里第二保育園
38		阿見ひかり保育園
39	阿見町	さくら保育園
40	八千代町	八千代保育園
22市町		40か所

3. 体調不良児対応型

No	所在市町村	施設名
1	古河市	白梅保育園
2		牛ヶ谷保育園
3		ときわ保育園
4	龍ヶ崎市	しらはね保育園
5		ながと夢保育園
6		あすなる保育園
7	高萩市	同仁東保育園
8		大沢保育園
9	笠間市	すみれこども園
10		ひたち野うしく 保育園つくしんぼ
11		牛久さくら保育園
12		牛久めぐみ保育園
13	牛久市	牛久みらい保育園
14		牛久ひかり保育園
15		上町ふれあい保育園
16		つつじヶ丘 ふたばランド保育園
17		かつらぎ保育園
18	つくば市	島名杉の子保育園
19		まつぼっくり保育園

No	所在市町村	施設名
20		かなめ保育園
21		フラワーチャイルド保育園
22	つくば市	つくばこどもの森保育園
23		つくばトッポンチーノ保育園
24		あすなる保育園
25		たんぼぼ保育園
26		はなのわ保育園
27		海の子保育園
28	ひたちなか市	勝田保育園
29		平磯保育園
30		堀川保育園
31		柳沢保育園
32	鹿嶋市	鹿嶋さくら園
33	潮来市	認定こども園慈母学園
34	稲敷市	認定こども園つばさ
35	神栖市	神栖ペーランド
36		旭保育園
37	銚田市	あかつき保育園
38		太陽保育園
39	小美玉市	納場保育園

No	所在市町村	施設名
40	小美玉市	玉里保育園
41		はとり保育園
42		飯沼こども園
43	茨城町	ウイステリア ナーサリースクール
44		みどりこども園
45	城里町	認定こども園 常北保育園
46		チューリップ保育園
47		みぎわ保育園
48	東海村	サンフラワー こどもの森保育園
49		さちのみ認定こども園
50		おーくす船場こども園
16市町村		50か所

4. 訪問型

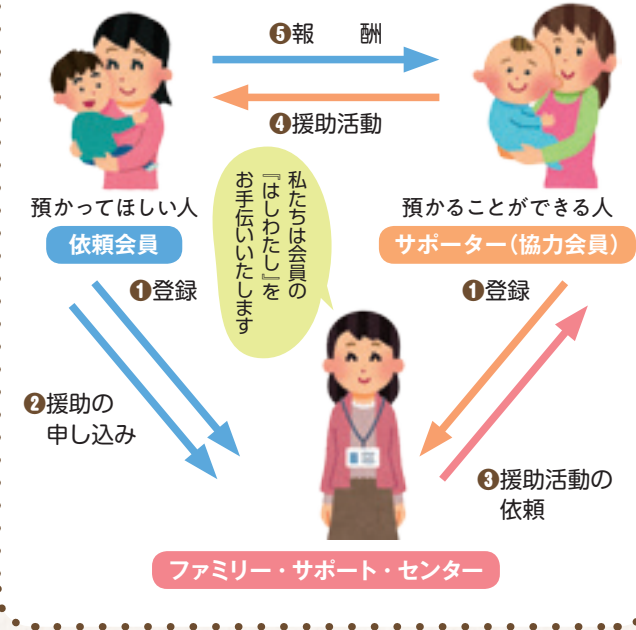
No	所在市町村	施設名
1	水戸市	こどもの劇場
1市		1か所

ファミサポ一覧

●ファミリー・サポート・センター

市 町 村	名 称	住 所	電 話
水 戸 市	水戸ファミリー・サポート・センター	水戸市内原町1395-1 水戸市内原庁舎3F	029-303-7277
日 立 市	日立ファミリー・サポート・センター	日立市神峰町1-10-1 子どもすくすくセンター内	0294-27-6633
土 浦 市	土浦市ファミリー・サポート・センター	土浦市大和町9-2 土浦市総合福祉会館内ウララ2ビル4F	029-821-5995
古 河 市	古河市ファミリー・サポート・センター	古河市駒羽根1419-4	0280-92-7712
石 岡 市	在宅福祉サービスセンター事業	石岡市大砂10527-6 ふれあいの里石岡ひまわりの館内	0299-22-2411
結 城 市	結城市ファミリー・サポート・センター	結城市結城7473 結城市役所駅前分庁舎内（しるくろーど3階）	0296-33-0225
龍 ヶ 崎 市	龍ヶ崎市ファミリー・サポート・センター	龍ヶ崎市中里2-1-1 さんさん館内	0297-64-7130
下 妻 市	しもつまファミリー・サポート・センター	下妻市本城町3-13	0296-44-1157
常 総 市	在宅福祉サービス「せいむ」	常総市新石下4365 石下総合福祉センター内	0297-30-8789
常 陸 太 田 市	ファミリー・サポート・センター「ほのぼのおおた」	常陸太田市稲木町33 総合福祉会館内	0294-72-4574
高 萩 市	高萩市ファミリー・サポート・センター	高萩市春日町3-10 高萩市総合福祉センター内	0293-23-8341
北 茨 城 市	北茨城市ファミリー・サポート・センター	北茨城市磯原町本町2-4-16 地域福祉交流センター内	0293-42-0782
笠 間 市	笠間市ファミリー・サポート・センター	笠間市南友部1966-140 笠間市児童館内	0296-77-9050
取 手 市	とりでファミリー・サポート・センター	取手市寺田5144-3 福祉交流センター内	0297-74-2088
牛 久 市	うしくファミリー・サポート・センター	牛久市中央3-15-1 牛久市分庁舎内	029-871-1295
つ く ば 市	つくばファミリー・サポート・センター	つくば市筑穂1-10-4 旧大穂庁舎1F	029-879-5504
ひ たち な か 市	ひたちなか市ファミリー・サポート・センター	ひたちなか市西大島3-16-1 ひたちなか市総合福祉センター内	029-274-5135
鹿 嶋 市	鹿嶋市ファミリー・サポート・センター	鹿嶋市平井1350-45 鹿嶋市社会福祉協議会事務局内	0299-83-4811
潮 来 市	いたこファミリー・サポート・センター	潮来市辻626番地 潮来市役所福祉事務所内	0299-63-1779
守 谷 市	もりやファミリー・サポート・センター	守谷市御所ヶ丘5-25-1 守谷市市民交流プラザ内1F	0297-45-2432
常 陸 大 宮 市	常陸大宮市ファミリーサポートセンター	常陸大宮市北町388-2 総合保健福祉センター「かがやき」内	0295-53-1125
那 珂 市	なかファミリー・サポート・センター	那珂市瓜連321	029-229-0359
筑 西 市	筑西市ファミリー・サポート・センター	筑西市木戸1288-3 コリハイツC号	0296-45-8680
坂 東 市	坂東市子育てサポーター設置事業	坂東市辺田48	0297-35-4811
稲 敷 市	稲敷市ファミリー・サポート・センター	稲敷市伊佐津3239-1 ふれあいセンター内	0297-87-7070
か す み が う ら 市	かすみがうら市ファミリー・サポート・センター	かすみがうら市深谷3719番地1	029-898-2527
桜 川 市	桜川市ファミリー・サポート・センター	桜川市鍛田612 岩瀬福祉センター内	0296-76-1357
神 栖 市	かみすファミリー・サポート・センター	神栖市溝口1746-1 神栖市保健・福祉会館内	0299-93-1029
行 方 市	行方市子育てサポート事業	行方市玉造甲403	0299-36-2020
鉾 田 市	鉾田市ファミリー・サポート・センター	鉾田市当間228	0291-32-5831
つ く ば み ら い 市	つくばみらい市ファミリー・サポート・センター	つくばみらい市神生530 きらくやますこやか福祉館内	0297-57-0123
小 美 玉 市	在宅福祉サービスセンター事業	小美玉市上玉里1122	0299-37-1551
茨 城 町	未 定	-	-
大 洗 町	未 定	-	-
城 里 町	城里町ファミリーサポートセンター	城里町石塚1428-1	029-288-7013
東 海 村	子育て支援サービス「すくすく」	東海村村松2005	029-283-4538
大 子 町	大子町ファミリー・サポート・センター	大子町大子722-1 大子町文化福祉会館	0295-72-1120
美 浦 村	美浦村ファミリー・サポート・センター	美浦村宮地1211-2	029-885-6511
阿 見 町	阿見町ファミリー・サポート・センター	阿見町阿見4671-1 阿見町総合保健福祉会館内	029-887-8124
河 内 町	未 定	-	-
八 千 代 町	在宅福祉サービス(子育てサポート)	八千代町大字菅谷1033	0296-49-3949
五 霞 町	子育てサポートサービス	五霞町大字江川3201	0280-84-0765
境 町	境町子育てサポーター派遣事業	境町大字長井戸1681-1 境町社会福祉協議会内	0280-87-2525
利 根 町	在宅福祉サービス事業(保育サービス)	利根町布川12968 利根町民すこやか交流センター内	0297-68-7771

*ファミサポの仕組み



「ファミリー・サポート・センター」って？

子どもを「預かってほしい人」と「預かることができる人」がそれぞれ会員となり、地域で子育てを助け合う、市町村が設立する会員制の組織です。

どのような活動をしているの？

保育園・学童・習いごと等の送迎、保育園の開始前や終了後の預かり、買い物等外出時の預かりといったお子さんのお世話のお手伝いをいたします。

※各市町村により、支援内容は異なります。

「ファミリー・サポート・センター」にご興味を持った方はこちら！

こちらのQRコードを読み取ると詳しい情報が見られます。

http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/nursing02_7/



ママドクターも利用しています。

冠婚葬祭時や美容室など仕事以外でも利用しています。



習い事や学童の送迎をお願いします。



上の子の行事の時に下の子を見てもらっています。



実家が遠方なので、出産直後からお世話になり育児の相談にもなっています。



●水戸協同病院の例 (県医師会女性医師就業支援事業プロデュース)



みんなの声



両親が遠方在住であるため、仕事復帰するにあたり子供の体調不良の時のことが唯一の心配事でした。水戸には病児保育を行っている園は数か所のみで、同一疾患の数名の受け入れであるため、ファミサポの病児保育のを知りたぐちにファミサポに登録しました。協力会員の方は子育て経験のある方が多いため子供の扱いにも慣れていっしやいますし、急なお願いでも朝早くから受け入れて下さり、本当に感謝しています。また院内にファミサポルームがあるため、お昼休みに様子を伺いに行くこともでき安心してきますし、車の運転ができない私は院内のみで頂けて助かっています。

消化器科 熊倉 有里 医師

お母さんから離れ心細い気持ちでいるお子さんが、少しでも安心して過ごせるように協力会員が愛情をかけてお預かりしています。病院スタッフの皆様にも助けられ、保育ルームでの見守りに徐々に慣れてきたようです。利用者の皆様には保育ルームを活用していただき安心してご活躍いただければ幸いです。大切なお子さんを託されることの重みと責任を常に意識し協力会員の資質の向上に努め、困った時に頼れる存在でありたいと思っています。

水戸ファミリー・サポート・センター
アドバイザー 渡邊敏江さん 青木由紀子さん



医師会の様々なサポートをご紹介します。 医師会未加入でも提供できるサービスがありますのでご利用ください。

診療

日本医師会医師賠償責任保険

専門の調査・
審査機関がある

訴訟や
示談などを支援

勤務先を
問わず補償

退職・退会後も
サポート

♥安心① 茨城県医師会 団体医師賠償責任保険

万が一の医療事故の際に和解金・賠償金を払うだけでなく、被害者への対応の仕方や責任の有無について、茨城県医師会医事紛争処理委員会で協議を行い、事案によっては被害者対応を医療機関が直接行うのではなく、弁護士に委任をして、会員が医療行為に専心できる体制を作ります。日本医師会の医師賠償責任保険をカバーする保険です。

お問い合わせ (取扱代理店) 有限会社 茨医会

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町489

(茨城県メディカルセンター4階)

TEL 029-243-3283

日本医師会電子認証センター

電子証明書の
発行

ICカードの
医師資格証発行

日本医師会認定産業医制度

厚労省が
定める研修

勤務先の選択
肢が増える

生活

安心できる老後のために

日本医師会年金

日本医師会会員の
ための私的年金

一生涯受け
取れる年金

保険料の
増減は自由

年金の受給開始を
75歳まで延長可能

女性 医師

女性医師支援

日本医師会 女性医師支援センター

医学生や
研修医への支援

勤務環境の整備に
関する啓発活動

女性医師バンク

専任コーディネーターが
実情に合わせた職場の紹介

女性医師が
アドバイザー

茨城県医師会 女性医師等就業支援相談窓口

育児・介護支援

休業・復職支援

勤務環境改善支援

ご相談は、電話・FAX・メールで

TEL 029-241-7467

FAX 029-303-5116

E-mail dr.support@ibaraki.med.or.jp

URL <https://ibaraki-jigyo.jp/women/>



学習

日本医師会医学図書館

蔵書数は
大学図書館
なみ

インター
ネットで
申込み

複写を
全国各地に
発送可能

日本医師会生涯教育制度

要件を
満たすことで
認定証発行

最新の
情報に
触れられる

専門医の
共通講習も
開催

e-ラーニング
受講可能

各地域で
恒常的に開催

●内容についてのお問い合わせは

一般社団法人 茨城県医師会

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町489

(茨城県メディカルセンター4F)

TEL 029-241-8446(代)

FAX 029-243-5071

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>



おわりに

茨城県医師会 男女共同参画委員会委員長 青木 かを里

国を挙げて働き方改革を目指している中、女性医師においては結婚・出産・育児といったライフイベントと研修、専門医取得、学位取得などが重なり、キャリアの継続にはワークライフバランスの確保が大変重要となります。

近年、女性医師が増加傾向にあることから、医療現場での男女共同参画や育児支援への意識も高まっており、子育てと医師業務を両立させ、指導的立場で活躍する女性医師も増えてきました。しかし、それでもまだ出産・育児や介護、配偶者の転勤等によりキャリアを中断せざるを得ない方も多く、一度中断すると日進月歩の医療の現場に復職しにくい現状も見られます。女性活躍の気運が高まり共働きが当たり前になった一方で、家庭内では女性だけへの負担が大きい面があることも事実であり、パートナーや家族、上司、同僚の理解のみならず、社会全体で支える仕組みづくりが求められています。

茨城県医師会では茨城県からの委託を受けて、平成21年に「女性医師就業支援相談窓口」を開設し、今年10年目を迎えます。女性医師の離職を防止することで「医師確保対策に資する」という目的の事業です。しかし、支援の目的は人材確保だけではありません。本当の目的は、女性医師が仕事と生活を充実することによって心に余裕を持ち、質の高い医療を提供することができ、医師であることの誇りと自信を持ち続けていただくことだと考えています。さらに、女性医師が働きやすい環境はそのまま男性医師にとっても働きやすい環境となるはずで、単なる女性医師支援ではなく、医療現場全体の環境整備が必須だと思います。

女性医師が働き続けるためのキャリアアップは自身の努力だけではどうにもならないことが多くあります。計画通りに行かなくても、ちょっぴりつまずいても、時には休むことがあっても、焦ることなく細く長く、パフォーマンスを向上させようとする気持ちを持ち続けてください。全て一人で頑張らなくても、必ず周囲の支えを得ることができます。

この冊子には、それぞれの分野で活躍している女性医師の経験や、多角的な支援制度などのワークライフバランスを整えるヒントがたくさん詰まっています。ご自分の価値観や生き方を尊重できるように、お一人おひとりのライフステージに合った働き方を見つけられるように、お手伝いできればと思っています。まだまだ完成された形ではありませんが、皆様のご意見を伺いながら、真の男女共同参画を推進していきたいと考えています。今後ともご協力よろしくお願い致します。



女性医師アドバイザー
左より／伊藤 睦子・青木かを里・瀬尾恵美子

Work&Life Support Guide 女性医師応援ブック — 2018年3月発行 —

この冊子に関するお問い合わせは
右記までご連絡下さい。

茨城県保健福祉部 医療局医療人材課
一般社団法人 茨城県医師会

TEL 029-301-3191

TEL 029-241-8446(代)



Work&Life
Support Guide
— 女性医師応援ブック