

平成30年度 第38回 JANS 若手研究推進委員会

「あなたのワークライフバランスについて教えてください！」 企画報告

JANS38@愛媛 (2018年12月15日～16日)

<事前アンケート>

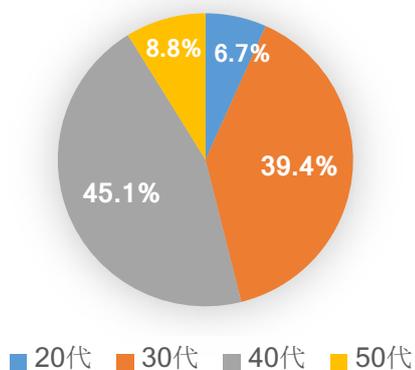
調査期間：2018年10月9日～11月30日 回答数：109名

<学会会場「若手ネットワークサロン」>

調査期間：12月15日・16日 回答数：88名

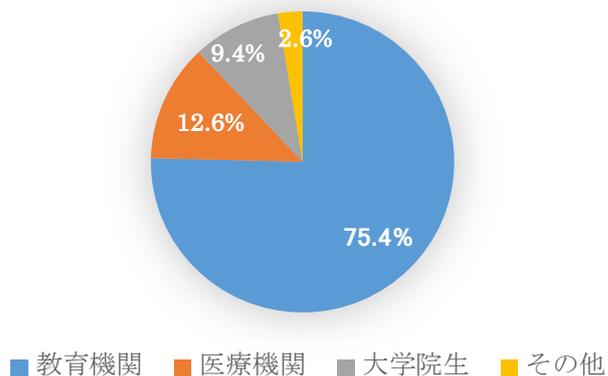
合計 197名

1. 年代



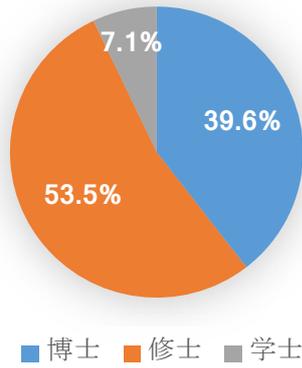
n=193

2. 所属



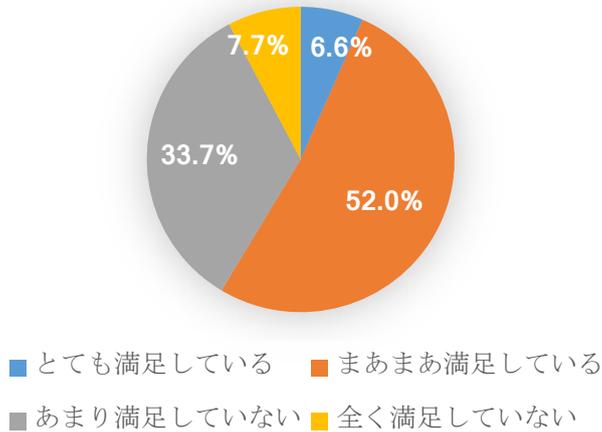
n=191

3. 学位



n=197

4. ワークライフバランスに対する満足度



n=196

5. 仕事をしていて楽しかったこと・プラスになったこと

項目	データ例
自己の成長	<ul style="list-style-type: none"> ・常に、自らの成長の機会が与えられていると感じる ・関わっている人（ケア対象者、学生、仕事仲間など）としっかり話し合い、何らかの理解ができたり深まったり、自分自身が成長したと感じたとき楽しいと感じる
アイデンティティの構築	<ul style="list-style-type: none"> ・妻、母役割だけでなく、そもそも大切にしてきた看護職としてのアイデンティティを持ち続けられていると感じられること ・自分の役割が家の中だけでなく外にもあり、社会に自分が認められていること ・自身の仕事は、言われたことのみを実行するだけでなく、自ら創造するチャンスがあり、能動的で裁量権があるのでとても楽しい
ネットワークの広がり	<ul style="list-style-type: none"> ・全国の様々な研究領域の方とのネットワークが広がったこと ・尊敬する方に出会えたこと、リアルな問題点を臨床で感じる事ができたこと ・様々な研究者や臨床家と交流を持ち、見識が広がる、思考が深まる
学生の成長	<ul style="list-style-type: none"> ・学生が卒業して臨床現場や教育機関で活躍していること ・学生が看護の楽しさを見出すときに立ち会えること

学生との関わり	<ul style="list-style-type: none"> ・学生との関わりから、フレッシュな視点からの気づきをもらえること ・授業のレスポンスシートで、学生が書いたコメントで看護の本質を突いたような内容をみたとき、学生がインスパイアされた瞬間を感じて楽しくなる ・学生や卒業生らと看護について語り合うこと ・学生が看護を楽しんでいると感じることにやりがいを感じ、楽しい ・学生から「わかりやすい」「先生でよかった」等と言われたこと ・実習を担当した学生達から、指導の御礼の手紙等をもらい、教員として学生が学ぶ上で支えになっていることを実感したこと
患者との関わり	<ul style="list-style-type: none"> ・患者様と一緒に課題を乗り越え、共に喜んだこと ・自分の行ったケアで患者や家族が喜んでくれたときに嬉しい するために学び、研究するという感じ
研究活動	<ul style="list-style-type: none"> ・研究にチャレンジできること ・「とことん考える」ことを議論できる ・臨床を変える提言の根拠となる研究データを出せた時 ・新たな発見があった時や対象者の人生に触れた時
子育てへの影響	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事での出来事を子どもたちに話すことで、子どもたちが将来について考えるきっかけになっている ・仕事のやりがいや姿勢を自分の子供に伝えられる

6. 今、熱中していること

項目	データ例
学会活動	<ul style="list-style-type: none"> ・学会のワーキンググループ活動 ・若手の会を盛り上げる
教育活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼミ生や院生への研究指導
研究活動	<ul style="list-style-type: none"> ・博士課程の研究活動 ・新たな地域でのネットワークづくりと健康活動、海外の学会へ投稿するための論文傾向分析 ・現在の職場では研究に携わることが難しく、大学院修了後は葛藤があったが、最近「プライベートの趣味」として研究しようと決意し、同業の知人を誘って研究計画を立案中 ・多視点を持てるように、なるべく広範囲の情報を得るため様々はリソースから情報収集をするようにしていること ・国際学会への参加 ・学会や勉強会などにも細々と参加し続ける
実践活動	<ul style="list-style-type: none"> ・公衆衛生や予防に関する事業や取り組みに参加をするのに熱中している その関係で、ツイッターをはじめ、発信を頑張っている ・臨床の看護師さんと共に看護実践していること ・社会的活動として、家族会等に学生も一緒に参加させていただいている 現場が見えて大変勉強になる ・地域での保健・福祉活動 ・地域の医療職との交流会 ・NPO を立ち上げ事業に取り組んでいる ・NPO 法人活動を通して当事者支援を続ける ・意外と収入になる社会貢献
育児	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事と家庭で手一杯 ・育児で手いっぱい
プライベート	<ul style="list-style-type: none"> ・スカイプ英会話でフィリピンの先生相手にアウトプットの集中訓練中 ・とある大学で「英語プレゼンテーションスキルと情報提示力を磨く」ためのセミナー（公開講座）に参加している 内容も使用言語も英語での講座、目指すイ

	<p>メッセージはAppleやTEDのプレゼン、というものと同じ「人に伝える」ものを作るプロセスでも、授業案作成とは違う思考が単純に楽しい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもとの公園開拓、文化的な活動、エクササイズ、ご近所での活動企画 ・自分の時間が限られているので、わずかな時間ができたら小説を読んでいる専門書とは違いますが、色々な気づきもある ・平日の工作中、一日中パソコンに向かっているため、土日はキャンプをして自然の中にいるようにしている キャンプにはまっている ・社会人クラブチームでのバスケット ・新居の購入や家族計画について夫婦で相談すること
	<ul style="list-style-type: none"> ・アロマテラピーを活用したクラフト作成、ボランティアにつなげたい ・趣味等 <p>登山、スキー、陶芸、旅行、映画鑑賞、フットサル、ビーチサッカー、料理、自転車、サーフィン、ゴルフ、ガーデニング、長男との二人旅、温泉、スパ、エステ通い、フィットネスジム、ゴミ拾い、散歩、少年野球の応援・役員、犬を育てる、ペットの猫の行動分析、ランニング、ヨガ、ゲーム、ショッピング、美味しいものを食べる、子どもとのパン作り、ミニハーモニカ</p>
なし	<ul style="list-style-type: none"> ・「熱中」と言えるほどに、何かのにめり込むような体験は、最近してないかもかもしれません… ・現在、介護と仕事をしながら博士課程にも進学してしまい、4月からはお出かけしたり映画を観に行ったり全くできない ・特になし（何か見つけないといけないと日頃から思っている） ・ありません（作りたいと思っているが、それに割く時間がありません）

7. ワークライフバランスのために工夫していること・コツ

項目	データ例
効率よく働く	<ul style="list-style-type: none"> ・朝早く出勤して（7時）、早く帰る（17時） ・就業時間中に集中を切らさずToDoをやり遂げ、休息の時間を確保することToDoはいつも手帳に整理しておくこと ・子育て期間と割り切り、仕事を受けすぎないこと 家でしないと終わらない量の仕事は受けない その分、受けた仕事はきっちり行う ・毎日コツコツこなす
オンとオフを切り替える	<ul style="list-style-type: none"> ・オンオフをはっきりさせるために、業務時間とプライベートな時間を決めて行動する ・仕事の時間とプライベートを分けて考える ・家には仕事を持ち込まない 仕事の終了時間（遅くても20時）を決めて必ず守る ・休憩しながら快適に勉強出来るカフェに行くこと
優先順位をつける	<ul style="list-style-type: none"> ・「すべきこと」という基準だけでなく、時には、「今一番自分がしたいことは何か」を基準に行動するようにしている ・常に「仕事優先」にならない 仕事を優先しないといけないときがあるように、家庭などプライベートを優先しないと考えるようにしている ・タイムリーに仕事を片付ける
スケジュールを組み立てる	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な忙しさと適度な休息時間を考えて予定をくむ ・可能な限り規則正しい生活が送れる様なスケジュールリングを事前に行う ・15分単位等細かい時間でタスクを考え、空き時間も有効活用するようにしている ・残業は自分の仕事の効率の悪さの表れなので、定時までには帰ることを基本とし、朝に一日のスケジュールを決めている 定時を超える場合には「〇〇を△△までやる」と明確にしてから残業するが、残業を当たり前にならない心構えを意識する ・計画的に業務遂行ができるように直近の予定や長期的なスパンでの予定を見定めて、見通しの立つよう行動する

	<ul style="list-style-type: none"> ・時間をお金で確保する ・ワーク重視の私なので、ライフに時間をかけていない 徹底的に質の高いライフの節約=お金をかけて時間を削減している 空いた時間は研究に費やす ・長いスパンでワークとライフのバランスを考える 今はワークが多い時期だと思ひ頑張る ・2~3年パターンで年間計画を立てる
考え方を変える	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークとライフを考えすぎない ・子供ができてから、自分の仕事に完璧を求めないこと ・人に何を言われるか気にしないように考えること ・切り上げられる仕事は切り上げる勇気を持つ ・「有休は、労働者に平等に与えられている権利」だと思ひ、取得することを躊躇しない ・上司からの無茶ぶりに対して、その他全員が「おかしい、行き過ぎ」だと思ひ時には、そのことを伝える勇気を持つ
ストレスをためない	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく笑ってストレスをためない ・しんどくなったら飲みに行ってストレス発散してリセットする ・自分に正直であること
協力を依頼する	<ul style="list-style-type: none"> ・周りに頼ること 夫にも、役割を自覚してもらうこと ・夫・実父母・義父母を頼る、仕方がないと我慢するのでなく誰に何を訴えたら状況・体制が変わる可能性があるか建設的に考える ・できないことは、家族や周囲の頼れる人を頼る・アドバイスを求める 妥協する ・夫に話すだけでなく、webのカレンダー機能を使って、スケジュールも共有している
人間関係を大事にする	<ul style="list-style-type: none"> ・急な早退や休みをしなければならぬ同僚に対して、相手が気にしないで済むような対応を心がける 「お互い様」の気持ち ・職場にできるだけご迷惑をかけないように、仕事をできる時にはしっかりとやるようにする ・多くの人と触れ合う機会を作ること ・いつも周りの人に状況を伝えておくようにして、困った時に助けてもらえるようにする ・意識的に、ママ友を作っている 夫も私も子どものお迎えに行けない時に、お迎えをお願いできるママ友がいる 夕飯まで食べさせてくれる お礼も兼ねて、他のママ友家族も招いて、年に2回(花火大会とクリスマス会)パーティーを開いている
資源を活用する	<ul style="list-style-type: none"> ・いざという時に頼れる社会資源を出来るだけ多く確保しておく ・お金はかかるがアウトソーシング(家政婦さんや、病児保育やファミサポなどの育児サポートシステム)を最大限使う ・時短家電の活用 バランスをとるために苦慮している知人、知らない人(sns上の人)から工夫や失敗談についての情報を集める
込々プラン作戦	<ul style="list-style-type: none"> ・新たな地域でのネットワークづくりと健康活動は、子供の習い事などのスポーツを通して、地域の方々とネットワークを作り健康情報交換する等、家族の用事と込々で様々なネットワークを作る作戦
家族を大事にする	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの安全、子どもの安心、自分と夫の安らぎを最優先に物事を決める ・家庭でのサポートはないので、仕事のかわりはいても母親のかわりはないと思ひ、子どもを優先することになっている 子どもが大きくなり、手がかからなくなったらまた頑張ろうと思ひている ・配偶者・子どもへの感謝(彼らのストレス発散・思いっきり楽しめる機会を持つこと)、仕事もやりがいをもって向き合うこと ・家族やパートナーとの役割分担

息抜きをする	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ週末は趣味に時間を使いたいので、平日は多少遅くなってもいいと思って仕事をしている、とは言っても、勤務が超過すると体力的に辛いので、20時を超えないように心掛けている また、仕事も遊びも体力あつてのことなので、平日も最低週に1度はトレーニングに行く ・趣味の時間はなるべく優先させる ・金曜日の夜は子どもたちとおやつパーティーをして1週間のお疲れさん会をしている
自分の健康を守る	<ul style="list-style-type: none"> ・土日含め仕事にいつも追われている 身体が資本なので、1週間で調整し、夜遅くまで頑張ることはしないよう調整している ・その日暮らしの自転車操業状態 体力だけはつけようとパーソナルトレーナーをつけた ・よく食べること ・無理をしない範囲でコントロールするように心がけています 休息はなるべく取るようにしている ・睡眠を十分にとる ・日々の生活リズムを崩さない ・ワークの部分で全力を出し尽くさず余力を残す ・人間らしい生活とは何か、ブレないようにする