



仕事も家庭も自分も大切にするために

福井県で働く全ての医師をサポートします

# ドクター応援 ハンドブック





# ふくい女性医師 支援センター

## ●ふくい女性医師支援センターとは？

「医師として…」 「女性として…」 「母として…」 それぞれが輝けるよう支援することを目的として、平成20年5月 福井県医師会内に設置されました。結婚・出産後も診療現場でいきいきと働きつづけられるようサポートをしています。

また、子育て中の先生方の交流会や医学生・研修医向けのセミナーを開催し、多くの先生方にご参加いただいております。

家庭

家事

子育て

仕事

復職

### 相談窓口

月曜日～金曜日 9:00～17:00  
(祝日、年末年始を除く)

### 相談専用電話

0776-24-5055

ご相談は電話やメールの他、現役女性医師などのコーディネーターとの面談も可能です。

### 相談内容 の例

- 産休、育休後に職場復帰するが不安
- 復職のため研修を受けてみたい
- 居住地に近い職場を紹介して欲しい
- 院内保育の完備した医療機関を知りたい など

### 業務内容

- 1 子育て中医師のネットワークづくり (子育てドクターの会)
- 2 医師及び学生のネットワークづくり (医学生、研修医等をサポートするための会)
- 3 医師の働きやすい環境整備の検討
- 4 子育て支援等の情報提供 など



### ふくい女性医師支援センター

所在地：〒910-0001 福井市大願寺3丁目4-10 (福井県医師会内)

電話：0776-24-5055 (相談専用)

FAX：0776-21-6641

E-mail：fwdr-sc@fukui.med.or.jp

URL：http://www.fukui.med.or.jp/fukuijoseiishi/index.html

# 福井県で出産・子育てをしながら ずっと医師を続けるあなたを応援します

このハンドブックでは、福井県で出産・子育てをされる方に役立つ一時預かりなどのサポートや困った時の相談窓口などの情報についてまとめました。また、県内で勤務する先輩医師の体験談や応援メッセージも掲載しております。自分の医師としてのキャリアデザイン、ワークライフバランスについて考える際の参考にしていただけると幸いです。



## CONTENTS

女性医師活躍推進のためのキャリア・デザイン .....	1
福井県ドクターバンク .....	3
妊娠から子育て中の労働者に対する各種支援制度 .....	4
保育や一時預かりなどのサービス .....	6
子育て中にお出かけできる施設紹介 .....	8
子どもが病気になったら .....	10
子育て家庭への経済的支援 .....	12
困った時の相談窓口一覧 .....	13
市町と県のお問合せ先・各種相談窓口 .....	15
先輩ドクターの体験談&応援メッセージ .....	16

# 女性医師活躍推進のための 女性医師のキャリア・デザイン

～輝き続けるために、自分が、社会ができること～



## 医師のキャリア・デザインについて考えてみましょう！

先輩医師たちだって、誰もが若い頃から明確なキャリアビジョンを持っていたわけではありません。でもこんなことを考えていたらもっと計画的に過ごせたかも、という意見を集めてみました。

### ● 診療・医師としての専門性

#### 生涯にわたる興味を優先して

医師としての専門を選択することは今後の方向性を決める重要な作業です。女性だから、～だからと自分で可能性をせばめることなく、適性を見極め、やりたい分野を選びましょう。若いころから頂点を思い描く必要はなく、まずはキャリアの継続を目標におき、その時出来る経験に前向きに取り組んでください。

【参考】

- 福井県臨床研修医情報サイトHP <https://www.fukuirinsyou.jp/>
- 一般社団法人 日本専門医機構HP <https://jmsb.or.jp/>

キャリアを長い目でみて、生涯にわたり興味を持って続けられる専門を選択しましょう。

#### ～先輩の声～

ライフスタイルによる多少のキャリア中断は、後で考えるとあまり気にならないので、臨床業務や専門性の追求をあきらめず継続してください。



キャリア



臨床研修

専門科の  
決定

専門科研修

専門医取得

医学部卒業

### キャリア初期

晴れて医学部を卒業して、研修が始まりワクワクドキドキ。それとも慣れない業務に追われて四苦八苦？ ちょっと深呼吸してこれからの自分について考えてみましょう。



結婚

第一子出産

### ● パートナー・家族

#### キャリアの土台は自分の家族

これから始まる医師としての人生を考えると、「何科で働くの？」と同時に、「将来、どこで、どんな働き方をするの？」も重要です。パートナーの働き方や実家の家業など、キャリアを継続させる上で気になる要因を、パートナーや家族とともに一度考えてみましょう。また出産時期、子どもの人数など、その時が来ないと考えにくい課題も多いですが、キャリアに与える影響も大きいです。

ライフコースの選択はキャリアコースにも大きく影響を与えますので、中長期ビジョンに立って考えましょう。

#### ～先輩の声～

夫の転勤などで、自分の職場についても悩みましたが、そこで偶然経験できたことが、現在の専門性に厚みを与え現職につくことができている。家族とキャリアの問題は柔軟に両立を考えるべきだと思います。



ライフ

POINT 1

診療トラブル・医療事故・裁判？

診療過程や結果が望ましくなければ、大きなトラブルになることを経験するかもしれません。耐え難い挫折から、現状では男女問わずキャリアの中断を選択してしまうこともあります。各医師が医師患者関係を良好に構築するスキルを習得するとともに、現場や制度などがエラーを前向きに吸収し改善するシステムを構築していく必要があります。



POINT 2

管理者？ 開業？

キャリアの先にみずえている目標は人それぞれ違います。自分の納得するキャリアを歩むためにも、医師として働くために必要だと先輩医師達が感じている各領域の経験を、若いうちから計画的に積み重ねましょう。がんばりすぎる必要はありませんが、身近な先輩たちのいろいろな局面をロールモデルとして、どの分野でも、プロフェッショナルとして責任とプライドをもって臨んでください。

■ 医学・医療に貢献する研究

キャリアの中に組み込みましょう

研究マインド・スキルの養成もキャリアにかかすことはできません。学位取得のためだけでなく、専門医を取得するのにも、論文や学会発表を要件としているものが多くなっています。進歩し続ける医学・医療に対応するには、臨床家であっても、科学的に物事を考えて知識を整理し活用するスキルが必要です。

✓ 研究・学会発表・論文作成はキャリアの一構成要因にしましょう。

～先輩の声～

日常生活に追われていると二の次になりがちだけれど、論文作成や学会発表は、積極的に取り組んでおけばよかったと思います。



● 後進・医療チームへの教育

教育も医師の業務の一つです

医療チームを率いて行く医師として、よりよい職場環境・医療安全のためにも、後輩医師・他の医療職・事務職への教育はかせません。教育の仕方を学ぶ機会として、臨床研修指導医に義務化されている、指導医講習会などの受講も奨められます。

【参考】●平成22年3月31日までの指導医講習会修了者数 38,111名

✓ あなたの学んだ専門技能を後進に、医療チームに伝えてください。

～先輩の声～

指導医講習会で学んだスキルは子育てにも役立ちそうです。



■ 求められる能力の変化

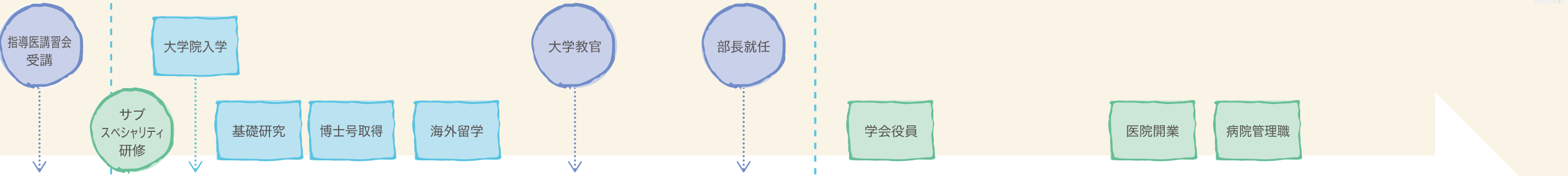
専門性と専門性以外の能力

キャリア初期には「専門性の研鑽」に注力すればよく、同時に医師としての「個人の能力」が評価されます。しかし、次第に求められる能力にも変化が現れます。キャリア中期以降は後輩指導や周囲への影響、または外部との折衝など、「人を動かす、人を介して仕事を達成する」といった「チームとしての成果」「組織力」が問われてきます。チーム力を発揮させるには、専門性に加え、コミュニケーションなどの対人関係スキル、決断力や判断力などの思考的スキル、そして人間力も必要になります。

✓ すべての経験はキャリア形成に必要な能力へとつながります。

～先輩の声～

キャリアとともに必要とされる能力は、様々な経験を通じてのみ育てることができます。院内の各種委員会や医局の業務、学会・医会の活動、また育児を通じての地域活動等も貴重な経験の機会です。面倒な事ととらえず、積極的に機会を活用して、マネジメント力につながる能力を向上させてください。

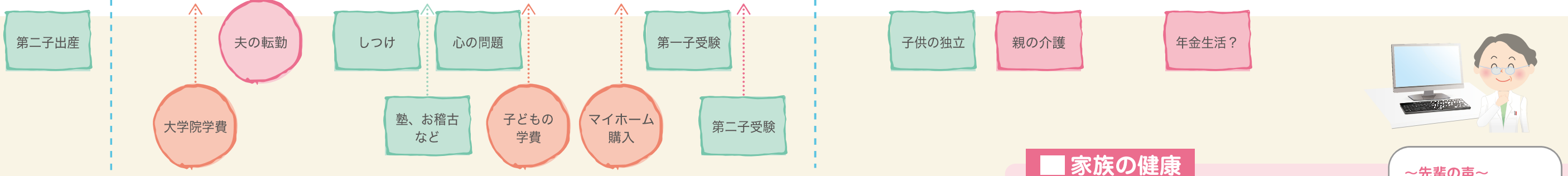


キャリア中期

家事、育児もあるし、診療、研究、教育それぞれで責任を負う立場となる時期が来ます。マネジメント力など様々な能力を磨いて次のステップに備えてください。

キャリア後期

自分の仕事が評価され、社会的地位も与えられるキャリアの円熟期は、次の世代へバトンを渡す時期でもあります。あなたの生き方そのものが、後進にとっては学びたいものとなっているはず。自分をロールモデルとしていっていると後輩に言われたとき、キャリアを積み重ねてよかったと思ったという先輩の声が聞かれます。



■ 子ども

育児は、教育は？

しつけ・教育のこと、二人目三人目の予定など、誰でも悩むものです。子育てにパートナーの協力は不可欠ですが、第三者の手（社会サポートや民間サービス）を活用することも柔軟に考えましょう。まず、「どのように育てたいのか」という子育てビジョンをもち、具体的なプランを検討してみましょう。

✓ 仕事とプライベートをうまく調整しながら両者を充実させる、ワーク・ライフ・マネジメントの考え方を意識してください。

～先輩の声～

子育てが医師としての仕事にプラスになるばかりでなく、また、育児が理由で異なる専門性の仕事（健診センター、行政など）に就く場合も、人脈を広げる、異なる価値観を育むなど、将来のキャリアにつながるプラス面も得られます。



● 経済面

キャリアデザインの土台の一部

育児で勤務時間が限られ収入が減ったり、学費や夫の単身赴任などでの支出増、現役を退いた後の備えは？などはキャリアの局面ごとに考える要素です。常勤でいる期間が短いと、後々の退職金、年金額にひびくなど、短期的視点だけでは見落としがちな問題も指摘されています。

✓ マネープランにも責任を持って、主体的に考えましょう。

～先輩の声～

パートナーの健康状態や離別などで、急に一家を支えなければならない必要性が生じ、医師を続ける使命感を改めて感じた気がします。



■ 家族の健康

とても重要なインフラ

家族の日々の体調管理はもちろん、自分も歳とともに健康には気をつけるようにしましょう。また、両親の介護は誰にも訪れる課題です。育児と異なり「いつからいつまで」と読めないため、キャリアに影響が出がちです。いざという時のために、対応策を検討しておきましょう。家族の病気や介護の経験は、大変ではありますが、医師としてのあなたにきっと何かを与えてくれることでしょう。

✓ 家族の元気は医師としてのあなたを支えます。

～先輩の声～

自身の親を自宅で看取った経験は、辛く大変ではありましたが、家族の健康や、絆の深さを実感するとともに、その様な背景をもつ患者さんを理解し、より親身な診療ができるようになりました。



参考：平成22年度厚生労働科学研究費補助金（地域医療基盤開発推進研究事業）「女性医師離職防止のための勤務支援好事例の収集と検討」（研究代表者：安達知子 母子愛育会愛育病院産婦人科 部長）



# 福井県ドクターバンク

## ●福井県ドクターバンクとは？

福井に戻って勤務したい、あるいは、まだ先だけど、いずれは福井の医療に携わりたい方、ぜひドクターバンクにご登録ください。福井県内の公立・公的医療機関等をご紹介します。

※秘密を厳守いたします

個人情報、ご本人のご了解をいただいた医療機関以外に提供することはありません。

※手数料は無料です

医師無料職業紹介事業です。

※打ち合わせに伺います

ご希望をお聞きするため、ご都合がよい時にこちらからお伺いします。

幸福度日本一の福井。教育環境・住環境が整っています。食べ物もおいしくて人の優しい街です。

女性医師の方には子育てサポート情報等も提供いたします。

### 利用の流れ

基本情報・希望条件のご登録



条件に合う求人病院等をご紹介します



ご希望の病院の面談・見学を設定



ご就業



福井県  
ドクター  
バンク



福井県健康福祉部地域医療課（福井県ドクターバンク）

所在地：〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

電話：0776-20-0345

FAX：0776-20-0642

E-mail：iryou@pref.fukui.lg.jp

URL：https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/iryou/doctorbank.html

受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）



# 妊娠から子育て中の労働者に対する各種支援制度

		制度内容	根拠法令	経済的支援措置
妊娠中の勤務	就業制限	<p><b>坑内労働の禁止</b> 妊娠中の女性を坑内業務に就かせてはいけません。</p> <p><b>危険有害業務の就業制限</b> 妊娠中の女性を、重量物を扱う業務や有害ガスを発散させる場所での業務など、有害な業務に就かせてはいけません。</p> <p><b>軽易な業務への転換</b> 妊娠中の女性は、現在の業務から、他の軽易な業務に配置換えを請求できます。</p> <p><b>変形労働時間制、時間外労働等の制限</b> 妊娠中の女性は、変形労働時間制の適用制限や時間外・休日労働、深夜業の免除を請求できます。</p>	<p>労働基準法 第64条の2</p> <p>労働基準法 第64条の3</p> <p>労働基準法 第65条</p> <p>労働基準法 第66条</p>	<p>妊娠23週まで…………… 4週に1回</p> <p>妊娠24週から35週まで… 2週に1回</p> <p>妊娠36週から出産まで… 1週に1回</p> <p>事業主に医師の指導事項を伝えるために「母性健康管理指導事項連絡カード」がありますのでご利用ください。なお、連絡カードは、ほとんどの母子手帳に様式が記載されています。</p>
	健康管理	<p><b>健康管理に関する措置</b></p> <p>(1) 健康診査等のための時間の確保 健康診査等のために必要な時間を確保してもらうよう事業主に請求できます。</p> <p>(2) 指導事項順守のための措置 健康診査等の指導事項を守るため、勤務時間の変更、勤務の軽減等の必要な措置を受けることができます。</p> <p>(3) 新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置 新型コロナウイルス感染症への感染のおそれに関する心理的ストレスが母体又は胎児の健康保持に影響があると指導を受けた場合は、必要な措置を受けることができます。(対象期間：令和4年1月31日まで)</p>	<p>男女雇用機会均等法 第12条</p> <p>男女雇用機会均等法 第13条</p>	
出産		<p><b>産前休業</b> 出産予定日の6週間（多胎妊娠は14週間）前から産前休業を取得できます。出産が予定日より早ければ短縮され、遅ければ延長されます。 ※出産日は産前休業に含まれます。</p> <p><b>産後休業</b> 出産の翌日から8週間は産後休業（うち6週間は強制休業）を取得できます。ただし、6週間を経過した女性が請求した場合には、医師が支障ないと認められた業務に就くことができます。</p> <p>産前・産後休業については、書面による休業申出は義務ではありませんが、勤務先で様式を備えている場合もありますので、早めに手続きについて相談しましょう。</p>	労働基準法 第65条	<p>産前・産後休業中の賃金については法律上特に定めがなく、有給が無給かについては勤務先の制度によって異なります。</p> <p><b>出産手当金</b> 出産日以前42日（多胎妊娠の場合は、98日）から出産日後56日までの期間について、支給要件を満たした場合に、1日当たり賃金の3分の2に相当する額が加入している健康保険から支給されます。 ※詳しくはご加入の健康保険へ</p> <p><b>産前・産後休業中の社会保険料の免除</b> 産前・産後休業中の社会保険料は、労働者本人、事業主ともに免除されます。 ※詳しくは最寄りの年金事務所へ</p> <p><b>出産育児一時金</b> 妊娠4か月（85日）以上の出産で、1児につき原則42万円が支給されます。健康保険から医療機関等へ出産費用を直接支払うことにより、医療機関等での窓口負担を軽減できる「直接支払制度」を利用することができます。この制度を利用した場合、出産費用が出産育児一時金の額を超えるときは、超えた額を医療機関等の窓口で支払い、出産費用が出産育児一時金の額を下回った場合は加入している健康保険から差額が支給されます。 ※詳しくはご加入の健康保険、市町へ</p>
		<p><b>取得できる労働者</b> 原則として1歳に満たない子を養育する男女労働者で、一定の範囲の期間雇用者（※1）も含まれます。</p> <p>（※1）申出時点において、次の①②のいずれにも該当する労働者 ①同一の事業主に継続して雇用された期間が1年以上であること ②子が1歳6か月（2歳までの育児休業の場合は2歳）になる日までに労働契約期間が満了し、更新されないことが明らかでない者</p> <p>なお、（※1）に該当するか否かにかかわらず労働契約の形式上期間雇用者であっても、当該契約が期間の定めのない契約と実質的に異なる状態となっている場合は対象となります。</p> <p><b>取得できない労働者</b></p> <p>(1) 日々雇用される人 (2) 労使協定で取得できないと定められた場合の次の労働者 ①同一の事業主に継続して雇用された期間が1年未満の人 ②育児休業の申出から1年以内（1歳6か月又は2歳の育児休業の場合は6か月以内）に雇用関係が終了することが明らかでない人 ③週の所定労働日数が2日以下の人</p> <p><b>手続</b> 育児休業開始予定日の1か月前（1歳6か月又は2歳の育児休業の場合2週間前）までに、「育児休業申出書」に育児休業期間等、必要事項を記載して事業主へ提出します。</p> <p><b>回数</b> 子ども1人につき、原則1回ですが、子ども誕生日から8週間以内に取得した最初の育児休業は回数に含めません。</p>	育児・介護休業法 第2、5～9条	<p>育児休業中の賃金については法律上特に定めがなく、有給が無給かについては勤務先の制度によって異なります。</p> <p><b>育児休業給付金</b> 本人が雇用保険に加入しており、育児休業中の賃金が減額、無給になった場合には、休業開始から180日目までは賃金の67%（181日目以降は50%）を限度として給付金が支給されます。また、期限を定めて雇用される労働者も、次の要件に該当すれば支給されます。</p> <p>①同一の事業主に1年以上継続雇用されていること ②1歳に達する日を超えて引き続き雇用される見込みがあること</p> <p>※詳しくは最寄りのハローワークへ</p> <p><b>育児休業中の社会保険料の免除</b> 育児休業中の健康保険料、厚生年金保険料は、労働者本人、事業主ともに免除されます。 ※詳しくは最寄りの年金事務所へ</p> <p><b>育児休業中の住民税徴収猶予</b> 住民税の徴収が猶予される場合があります。 ※詳しくはお住まいの市町へ</p> <p><b>育児・介護休業生活資金貸付金制度</b> 県では、育児・介護休業中の生活資金を低利で融資しています。</p> <p>融資限度額 100万円以内 金利 1.1%（令和2年1月現在） 融資期間 5年（育児休業期間中措置） ※詳しくは北陸労働金庫福井支店へ</p>
育児休業				



		制度内容	根拠法令	経済的支援措置
育児休業		<p><b>取得期間</b> 子どもが生まれた日から1歳に達する日（誕生日の前日）までの間で、申し出た期間です。（ただし、配偶者も育児休業をしているなどの場合は、子どもが1歳2か月に達するまでの間で本人が申し出た期間（上限は産後休業と育児休業を合計して1年間））また、子どもが1歳を超えても保育所に入れないなどの場合には、子どもが1歳6か月、さらに同様の事情により2歳に達する日まで継続して休業できるほか、子どもが1歳又は1歳6か月に達する日まで育児休業している配偶者と交替して休業することもできます。</p>		<p>男性労働者は子どもが生まれた日から育児休業を取得することができます。妻が専業主婦や産後・育児休業中であっても、夫も育児休業を取得できます。</p>
職場復帰後の勤務	職場復帰～1歳前日まで	<p><b>就業制限</b>                      坑内労働の禁止                      出産した女性が坑内業務に従事しない旨を使用者に申し出た場合は、坑内業務に就かせてはいけません。                      危険有害業務の就業制限                      出産した女性を、重量物を扱う業務や有害ガスを発散する場所での業務など、有害な業務に就かせてはいけません。                      変形労働時間制、時間外労働等の制限                      出産した女性は、変形労働時間制の適用制限や時間外・休日労働、深夜業の免除を請求できます。                      育児時間                      女性労働者は、1日2回各々少なくとも30分、育児時間を請求できます。</p>	<p>労働基準法第64条の2 労働基準法第64条の3 労働基準法第66条 労働基準法第67条</p>	
		<p><b>母性健康管理</b>                      母性健康管理に関する措置                      (1) 健康診査等のための時間の確保                      医師等の指示に基づく健康診査等を受けるために必要な時間を確保してもらえよう事業主に請求できます。                      (2) 指導事項遵守のための措置                      健康診査等の指導事項を守るため、勤務時間の変更、勤務の軽減等の必要な措置を受けられます。</p>	<p>男女雇用機会均等法第12条 男女雇用機会均等法第13条</p>	
	職場復帰～3歳前日まで	<p><b>仕事と育児の両立</b>                      所定労働時間の短縮措置等                      男女労働者は、1日の所定労働時間を原則として6時間とする短時間勤務制度を利用できます。なお、対象とすることが困難として労使協定により除外された労働者については、次の措置のうちから事業主が講じた制度を利用できます。                      (1) 育児休業に準ずる制度                      (2) フレックスタイム制                      (3) 始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ                      (4) 事業所内保育施設の設定運営その他これに準ずる便宜の供与                      所定外労働の免除                      男女労働者は、所定外労働の免除を請求できます。</p>	<p>育児・介護休業法第16条の8、第23条</p>	
	職場復帰～小学校就学前日まで	<p><b>仕事と育児の両立</b>                      子どもの看護休暇                      男女労働者は、病気・けがをした子どもの看護または子どもの予防接種・健康診断を受けさせるために、小学校就学前の子どもが1人の場合は1年に5日まで、2人以上の場合は10日までを限度として、年次有給休暇とは別に時間単位で休暇を取得できます。また、配偶者が専業主婦の人等も取得できます。                      時間外労働の制限                      男女労働者は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限するよう請求することができます。                      深夜業の制限                      男女労働者は、深夜（午後10時～午前5時）に働かないことを請求することができます。ただし、子どもを保育できる同居の家族がいる場合や事業の正常な運営を妨げる場合を除きます。</p>	<p>育児・介護休業法第16条の2、3 育児・介護休業法第17条 育児・介護休業法第19条</p>	

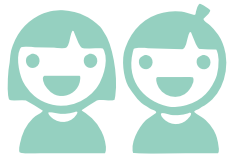
育児休業が取れないといったご相談は、福井労働局雇用環境・均等室へ。  
TEL: 0776-22-3947



貸付金制度（勤労者生活安定資金）	
融資対象者	福井県内にお住まいの勤労者の方
資金使途	医療資金、教育資金、冠婚葬祭資金、耐久消費財購入資金、災害または事故等のため必要となった資金、生涯生活設計に要する資金 など
融資金利	①3年以内 年利1.3% ②3年超～5年以内 年利1.6% (令和3年1月現在)
融資限度額	150万円以内
融資期間	5年以内
償還方法	元均等月賦償還

\*詳しくは、北陸労働金庫福井支店へお問い合わせください。(TEL: 0776-22-5678)





# 保育や一時預かりなどのサービス

## 家庭での保育が困難な場合に保育所やこども園に入所（園）できます

保護者が働いているなど、家庭での保育が困難な場合に保育所やこども園に入所（園）できます。転入、産後・育児休暇後の職場復帰などにより年度途中からの入所（園）も可能です。  
※詳しくは、各市町担当課へお問合せ下さい。（15ページ参照）

※保育所、こども園の情報は、「ふくいエンゼルねっとプラス」から検索できます。

ふくいエンゼルねっとプラス



## 保育所などでは、延長保育・一時預かりなども行っています

- **延長保育**……保護者の勤務時間等に柔軟に対応できるよう、通常の保育時間を超えて早朝や夕方に利用できます。（例：午後6時～午後7時の延長保育）

- **夜間保育**……就労形態が夜間に及ぶ保護者が利用できます。

小浜市	NPO法人わくわくくらぶ（ハーツわかさ内）
-----	-----------------------

- **乳児保育**……保護者の産後休暇明けから0歳児を預かります。

- **休日保育**……保護者が日曜・祝日に仕事をしなければならない場合、利用できます。

福井市	幼保連携型認定こども園三谷館	越前市	認定こども園あわたべ
敦賀市	中郷西保育園	南越前町	今庄なないろこども園
	さみどり保育園	越前町	認定こども園たいら保育園
小浜市	はましんわくわくステーション		四ヶ浦保育園
大野市	誓念寺こども園	美浜町	みずうみ保育園
勝山市	中央こども園	若狭町	とばっ子保育園

- **一時預かり**……冠婚葬祭等の行事や育児疲れなどで、在宅での子育てが困難な場合、保育所で一時的に子どもを預かります。

- **ショートステイ**……保護者の病気や出産、家族の看護などで子どもの世話ができない。また、冠婚葬祭や学校などの行事で子どもを連れて行けない等の理由で、一時的に家庭で養育できないときにお子さんをお預かりするサービスです。

- **トワイライトステイ**……仕事の残業が続いて帰りが遅いなど、夕方から夜にかけて子どもを養育できないときなどにお子さんをお預かりするサービスです。

## 放課後に小学生を預かっています

保護者が仕事などのため日中家庭にいない小学生を児童館や学校や空き教室などで預かります。また、小学生に公民館などでスポーツや文化活動を指導しています。

※事前登録などの手続きが必要な場合があります。詳しくは各市町担当課へお問い合わせください。（15ページ参照）

※施設の情報は、「ふくいエンゼルねっとプラス」から検索できます。

ふくいエンゼルねっとプラス





## 保育所に入所していないお子さんを一時的に預かっています

保育所以外でも、NPO 法人やシルバー人材センターなどで、お子さんを一時的に預かっています。  
(保育所への送迎や、家事支援を行っているところもあります。)

第1子出産予定の方も家事支援サービスを受けられます。

※詳しくは、各市町担当課（15ページ参照）、または下記施設へお問い合わせください。

☆すみずみ子育てサポート事業で利用料金の助成が受けられます。

(助成内容) 利用料金の半額(ただし、350円/時間まで)

※助成を受けられる時間には月ごとに上限があります。

利用料金の例 ■700円/時間(標準) → 350円/時間 800円/時間 → 450円/時間

## 〈一時預かりなどすみずみ子育てサポート事業を実施している施設〉

市町名	実施団体	所在地	電話番号	実施内容			市町名	実施団体	所在地	電話番号	実施内容		
				一時預かり	送迎	家事支援					一時預かり	送迎	家事支援
福井市	福井市(の〜び・のび)	福井市中央	0776-24-3715	○			坂井市	県民せいきょう(ハーツきっずはるえ)	坂井市春江町 随応寺	0120-45-3415	○		○
	福井市シルバー人材センター(ひだまりの家)	福井市大宮	0776-26-5478	○				坂井市シルバー人材センター	坂井市春江町 随応寺	0776-50-1350	○	○	○
	県民せいきょう(ハーツきっず羽水)	福井市羽水	0120-82-3415	○				社会福祉法人助産福祉会(託児所「くるみ」)	福井市北四ツ居	0776-52-1803	○		
	県民せいきょう(ハーツきっず学園)	福井市学園	0120-17-3415	○			永平寺町	永平寺町シルバー人材センター	吉田郡永平寺町 松岡堂	0776-61-6100		○	○
	県民せいきょう(ハーツきっず志比口)	福井市志比口	0120-39-3415	○				県民せいきょう(ハーツきっず志比口)	福井市志比口	0120-39-3415	○		
	社会福祉法人助産福祉会(託児所「くるみ」)	福井市北四ツ居	0776-52-1803	○				社会福祉法人助産福祉会(託児所「くるみ」)	福井市北四ツ居	0776-52-1803	○		
	アイビーエージェント(株)(とらいあんぐる)	福井市日之出	0776-24-2346	○			池田町	NPO 法人子どもセンターピノキオ	越前市府中	0778-23-8211	○		○
	(株) Select(すまいりいきっず)	福井市手寄	0776-97-9356	○				池田町社会福祉協議会	池田町藪田	0778-44-7750		○	○
	福井市シルバー人材センター(家庭支援サービス)	福井市田原	0776-27-0701	○		○	南越前町	野尻医院(複合型デイサービス「てまり」)	越前市平出	0778-22-0305	○		
県民せいきょう(きらめきくらしのサポート)	福井市開発	0776-52-0655		○	○	南越前町シルバー人材センター(南越前子ども一時預かり事業ぶんぶ)		南越前町藤本	0778-47-3200	○			
敦賀市	敦賀市シルバー人材センター(託児所たんぼぼ)	敦賀市呉竹町	0770-24-1250	○			越前町	越前町社会福祉協議会	越前町西田中	0778-34-2388		○	○
	NPO 法人子育てサポートセンターきらめきくらぶ(きらりんるーむ)	敦賀市若葉町	0770-22-6447					鯖江地域ファミリーサービスクラブ	鯖江市三六町	0778-51-9036			○
小浜市	NPO 法人わくわくくらぶ(ハーツわかさ内)	小浜市遠敷	0770-56-4880	○			越前町	県民せいきょう(ハーツきっずさばえ)	鯖江市小黒町	0120-70-3415	○		
	三びきのこぶた保育園	小浜市遠敷	0770-56-3833	○				県民せいきょう(ハーツきっずたけふ)	越前市芝原	0120-54-3415	○		
大野市	大野市シルバー人材センター	大野市天神町	0779-66-0069	○		○		県民せいきょう(ハーツきっず羽水)	福井市羽水	0120-82-3415	○		
	NPO 法人子育て交流広場ちゅくたっく	大野市鎌掛	0779-66-3775	○			美浜町	NPO 法人子育てサポートセンターきらめきくらぶ(きらりんるーむ)	敦賀市若葉町	0770-22-6447	○		
勝山市	勝山市シルバー人材センター	勝山市本町	0779-88-1881	○	○	○		敦賀市シルバー人材センター(託児所たんぼぼ)	敦賀市呉竹町	0770-24-1250			
	鯖江市	鯖江地域ファミリーサービスクラブ	鯖江市三六町	0778-51-9036				○	美浜町シルバー人材センター	美浜町久々子	0770-32-5144	○	
県民せいきょう(ハーツきっずたけふ)		越前市芝原	0120-54-3415	○				美浜町社会福祉協議会	美浜町福市	0770-32-1164			○
県民せいきょう(ハーツきっずさばえ)		鯖江市小黒町	0120-70-3415	○			高浜町	NPO 法人わくわくくらぶ(ハーツわかさ内)	小浜市遠敷	0770-56-4880	○		
社会福祉法人助産福祉会(託児所「くるみ」)		福井市北四ツ居	0776-52-1803	○				おおい町	NPO 法人わくわくくらぶ(ハーツわかさ内)	小浜市遠敷	0770-56-4880	○	
野尻医院(複合型デイサービス「てまり」)		越前市平出	0778-22-0305	○			若狭町		若狭町シルバー人材センター	三方上中郡若狭町中央	0770-45-9125	○	
県民せいきょう(きらめきくらしのサポート)	福井市開発	0776-52-0655		○	○	NPO 法人わくわくくらぶ(ハーツわかさ内)		小浜市遠敷	0770-56-4880	○			
あわら市	あわら市シルバー人材センター	あわら市国影	0776-97-6088	○			越前市	NPO 法人子どもセンターピノキオ	越前市府中	0778-23-8211	○		○
	越前市	NPO 法人子どもセンターピノキオ	越前市府中	0778-23-8211	○				県民せいきょう(ハーツきっずたけふ)	越前市芝原	0120-54-3415	○	
野尻医院(複合型デイサービス「てまり」)		越前市平出	0778-22-0305	○				県民せいきょう(きらめきくらしのサポート)	福井市開発	0776-52-0655		○	○

※施設情報は、「ふくいエンゼルねっとプラス」から検索できます。

ふくいエンゼルねっとプラス 検索





# 子育て中にお出かけできる施設紹介

## 子育て支援センターや子育てひろばでは、保護者同士の交流や相談ができます

保護者同士の交流の場、親子の遊び場、子育ての相談の場として、子育て支援センター・子育てひろばが開設されています。ご利用は無料です。

※施設の詳細は、「ふくいエンゼルねっとプラス」から検索できます。

ふくいエンゼルねっとプラス

検索



※詳しくは、下記施設へお問い合わせください。

市町名	施設名	所在地	電話番号
福井市	ばんだルーム	福井市木田	0776-36-0063
	ひよこ広場	福井市明盛町	0776-36-0064
	福井市男女共同参画・子ども家庭センター 子育て支援室・相談室(AOSSA内)	福井市手寄	0776-20-1540
	おやこの広場「あ・の・ね」	福井市文京	0776-27-0801
	ハーツきっず羽水 ひよこ一む	福井市羽水	0120-82-3415
	子育て支援室「赤とんぼ」 (福井市清水健康管理センター内)	福井市風巻町	0776-98-3269
	ハーツきっず学園 ひよこ一む	福井市学園	0120-17-3415
	ハーツきっず志比口 ひよこ一む	福井市志比口	0120-39-3415
	たんぼぼ広場	福井市江守の里	0776-35-7517
	びよんびよんルーム(みやま保育園内)	福井市堀寺町	0776-90-1362
	ずくずくキッズ(清水台こども園内)	福井市クーンハイツ	0776-98-2135
きのこルーム	福井市伊子坂町	0776-83-0160	
敦賀市	敦賀市子育て総合支援センター	敦賀市本町	0770-22-0147
	おやこきらりんひろば	敦賀市野神	0770-24-7517
	敦賀市粟野子育て支援センター	敦賀市新和町	0770-25-5647
小浜市	小浜市子育て支援センター	小浜市木崎	0770-56-3386
	わくわく広場	小浜市遠敷	0770-56-4880
	小浜市浜っ子こども園子育て支援室	小浜市川崎	0770-52-0142
大野市	エンジェル広場 (認定こども園聖ルカ幼稚園内)	小浜市千種	0770-52-0995
	大野市地域子育て支援センター	大野市天神町	0779-65-7188
	子育て交流広場「ちっく・たっく」	大野市鎌掛	0779-66-3775
勝山市	勝山市地域子育て支援センター	勝山市片瀬町	0779-87-3830
鯖江市	鯖江市子育て支援センター	鯖江市桜町	0778-51-3527
あわら市	あわら市子育て支援センター	あわら市国影	0776-77-1163
	こくまクラブ	あわら市田中々	0776-78-7885
越前市	地域子育て支援センター ピノキオ	越前市府中	0778-23-8211
	フォルマシオン	越前市村園	0778-23-6318
	支援センター いまだて	越前市粟田部	0778-42-2511
	子育て支援センター 一陸	越前市新町	090-3764-0862

市町名	施設名	所在地	電話番号
坂井市	三国子育て支援センター	坂井市三玉津野公園	0776-81-6550
	丸岡子育て支援センター	坂井市丸岡町八ヶ巻	0776-67-4157
	坂井子育て支援センター	坂井市坂井町吉原	0776-68-4188
	ハーツきっずはるえひよこ一む	坂井市春江町福徳寺	0120-45-3415
	もみじアソビノサロン	坂井市丸岡町板倉	0776-67-6760
	キッズハウスゆり	坂井市春江町本堂	0776-51-8850
永平寺町	松岡子育て支援センター	永平寺町松岡吉野原	0776-61-0750
	永平寺子育て支援センター	永平寺町東古市	0776-63-2868
	上志比子育て支援センター	永平寺町石上	0776-64-3100
池田町	池田町子育て支援センター	池田町山田	0778-44-8181
南越前町	南条子育て支援センター	南越前町東大進	0778-47-2411
	今庄子育て支援センター「わかば」	南越前町今庄	0778-45-0788
	河野子育て支援センター	南越前町甲斐城	0778-48-2321
越前町	朝日子育て支援センター	越前町気比庄	0778-34-7123
	宮崎子育て支援センター	越前町江波	0778-32-2323
	織田子育て支援センター	越前町織田	0778-36-2232
美浜町	越前子育て支援センター	越前町梅浦	0778-37-0900
	はぎの子育て支援センター	越前町細野	0778-36-0396
	美浜町子育て支援センター	美浜町興隆寺	0770-32-0192
高浜町	高浜町子育て世代包括支援センター 「kurumu(くるむ)」	高浜町和田	0770-72-5154
	子育て支援センターにここ広場 (高浜キッズこども園内)	高浜町立石	0770-50-9050
おおい町	名田庄子育て支援センター	おおい町名田庄	0770-67-2236
	本郷子育て支援センター	おおい町本郷	0770-77-4152
	佐分利子育て支援センター	おおい町石山	0770-78-1260
	大島子育て支援センター	おおい町大島	0770-77-0210
若狭町	三方子育て支援センター	若狭町中央	0770-62-2704
	若狭子育て支援センター	若狭町市場	0770-62-2704
	梅の里保育園 にここひろば	若狭町田井	0770-46-1030

## 子育てマイスターが相談を受け付けています

保育士や看護師などの資格を持つ「子育てマイスター」(約400名)が、子育て支援センター、児童館、公民館などで、子育てに関して助言したり、保護者の悩みや不安に関する相談を受け付けています。

※子育てマイスターに相談したい方は、福井県子ども家庭課、各市町の担当課、子育て支援センターにご連絡ください。身近な子育てマイスターをご紹介します。ご相談は秘密を守られます。

福井県児童科学館(坂井市春江町) ☎0776-51-8000(月曜休館)においても相談会を実施しています。

詳しくは施設まで。



## 子どもとお出かけできる県の施設を紹介します

名称	内容	問合せ先
福井県児童科学館 (エンゼルランドふくい)	科学的探究心を育む展示エリア、クラフトルームでの創作・体験活動、スペースシアターでのプラネタリウム投影、天体望遠鏡を使った星空観望会などを開催しています。	0776-51-8000
福井県こども家族館	海・自然・環境に対する理解を深め、親子・家族がふれあい交流する場を提供することを目的とした施設です。 常設の探検ゾーンに加えて、ものづくりの体験ができる工房ゾーン、各種イベントが催される交流ゾーンなどがあります。	0770-77-3211

### 福井県児童科学館（エンゼルランドふくい）

#### 利用案内

**開館時間** 9:30～17:00  
9:30～18:00（7月1日～8月31日）

**休館日** 月曜日（休日を除く）  
休日の翌日（土・日・休日を除く）  
年末年始（12月28日～1月2日）  
※春休み・ゴールデンウィーク・夏休み・冬休み（ただし年末年始を除く）期間は休まずに開館します。  
※臨時休館・開館する場合があります。

**駐車場** 普通車360台、大型車10台  
※敷地内は全面禁煙です。

**利用料金**（スペースシアター、展示エリア以外への入場は無料）

区分	大人	小中高生	幼児
スペースシアター観覧料	520円 (420円)	260円 (210円)	100円 (80円)
展示エリア入場料	100円 (80円)	無料	無料

※幼児とは、3歳以上の方で小学校就学の始期に達するまでの方です  
※（ ）は、20名以上の団体料金です  
※高校生以下、70歳以上の方は、展示エリアは無料です  
※障がい者手帳をお持ちの方、介護の方は半額割引です

### 福井県こども家族館

#### 利用案内

**開館時間** 9:30～17:00  
9:30～18:00（夏休み期間中）

**休館日** 月曜日（休日を除く）  
休日の翌日（土・日・休日を除く）  
年末年始（12月29日～1月3日）  
※ただし、夏休み期間は休まず開館します。  
※臨時に休館・開館する場合があります。

**駐車場** 普通車70台、大型車10台、身障者用4台  
※駐車料金は無料です。  
※うみんびあ大館内には駐車場が他にもあります。

**利用料金** 入館無料（入館、1F、4Fは無料です。）  
あそび探検ゾーン（2F、3F）利用料金

区分	大人	小中高生	就学前児童 (同伴保護者は有料)	障がい者 (3名まで1名無料)
個人	210円	100円	無料	無料
団体 (20名以上)	160円	80円	無料	無料
パスポート (1年間有効)	2,100円	1,050円		

## 妊娠、子ども・子育てに温かい社会づくりを推進しています

国では、社会全体で行動し、妊娠、子ども・子育てに温かい社会づくりの推進に向け、乳幼児連れの外出支援・応援サービスであるフレンドリー・メニューや優待・割引等のサービスを、全国の子育て家庭が受けられるよう呼びかけを行っています。福井県もこの取組に参加しています。

右のマークのついたカードを提示することで、他県でも優待・割引等のサービスを受けることができます。

（都道府県や協賛店舗によって、対象世帯やサービス内容等が異なります。詳しくは県のホームページなどでご確認ください。）



※フレンドリー・メニューでは、次のようなサービスを提供します。

粉ミルクのお湯の提供

おむつ替えスペースあり

トイレにベビーキープ設置

授乳スペースあり

キッズスペースあり

ベビーカー入店可能等



# 子どもが病気になったら

## #8000 子ども救急医療電話相談

夜間や休日、お子さんが急に具合が悪くなったら、ご相談ください。専任の看護師がアドバイスします。

● 電話番号 <b>#8000</b>	● 受付時間	月～土曜日	日曜・祝日
		19:00～翌朝9:00	9:00～翌朝9:00

※ダイヤル回線からおかけの場合は、0776-25-9955へダイヤルしてください。  
※話し中の場合は、恐れ入りますが少し時間をおいておかけ直してください。

福井県 地域医療課 [検索](#)

## 夜間・休日の急病時に診療しています

夜間・休日に、「小児科医」の診察が受けられます。

※やけど、骨折などの外科的症状の場合は、救急病院で受診してください。

### ● 嶺北

休日・夜間急患センター	所在地	電話番号	診療科目	診療日	診療時間
福井県こども急患センター	福井市城東4丁目14-30 (福井市健康管理センター 東隣2階)	0776-26-8800	小児科	月～土	19:00～23:00
				日曜日・祝日・年末年始(12/30～1/3)	9:00～23:00
※23時以降は、小児救急夜間輪番病院で受診してください					
福井市休日急患歯科診療所	福井市大願寺3丁目4-1 (福井県歯科医師会館内)	0776-26-8468	歯科	日曜日・祝日・(旧盆8/14～16) 年末年始(12/30～1/3)	9:00～17:00
大野市休日急患診療所	大野市篠座117-6-1	0779-65-8999	小児科	日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)	9:00～21:00
			内科	土曜日	13:00～21:00
			外科	日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)	9:00～21:00

### ● 嶺南

休日・夜間急患センター	所在地	電話番号	診療科目	診療日	診療時間
敦賀市休日急患センター	敦賀市中央2丁目16-52	0770-25-5311	小児科 内科 歯科	日曜日・祝日・年末年始(12/31～1/3)	(4月～11月) 9:00～12:00 (12月～3月) 9:00～12:00 13:00～15:00

## 小児救急夜間輪番病院体制

夜間の重症な急病に対応するため、曜日ごとに小児科医が診療できる体制をとっています。

※必ず当番病院に電話をかけてから受診してください。

### ご協力をお願いします！

夜間に軽症患者の受診が多くなっています。救急医療を必要とする方や医師の負担軽減のため、福井県こども急患センターや翌日かかりつけ医を受診していただくなど、救急医療の確保にご協力ください。

嶺北			嶺南(敦賀地区)			嶺南(小浜地区)	
月	23:00～ 翌朝8:00  23:00までは福井 県こども急患セン ターで受診してく ださい。	福井赤十字病院 0776-36-3630	月	17:15～ 22:15	市立敦賀病院 0770-22-3611	18:00～ 翌朝8:00	杉田玄白 記念公立 小浜病院  0770- 52-0990
火		福井県済生会病院 0776-23-1111	火	小児科医師が対応 します。	(独)国立病院機構敦賀医療センター 0770-25-1600		
水		福井県立病院 0776-54-5151	水	22:15～ 翌朝8:30	市立敦賀病院 0770-22-3611		
木		福井赤十字病院 0776-36-3630	木	当直医師が対応し、 必要時は小児科医師を 呼び出します※	(独)国立病院機構敦賀医療センター 0770-25-1600		
金		福井県済生会病院 0776-23-1111	金		市立敦賀病院 0770-22-3611		
土	福井大学医学部附属病院 0776-61-3111	土		市立敦賀病院 0770-22-3611			
日	福井県立病院 0776-54-5151	日		市立敦賀病院 0770-22-3611			
嶺北地区は、祝日も上記の曜日に応じた病院で診療しています。			祝	休日、当直医師が診療し、 必要時は小児科医師を呼び 出します※	(独)国立病院機構敦賀医療センター 0770-25-1600 市立敦賀病院 0770-22-3611		

令和3年4月現在

※まず、当直医が診察を行い、その後必要に応じて小児科医が病院から呼出を受けて診察をします。  
また、臨床研修病院では、最初に研修医が対応する場合があります。  
祝日には、振替休日および年末年始(12/30～1/3)を含みます。

福井県 地域医療課 [検索](#)



## 病気のお子さんを預けることができます

病気治療中のお子さん（病児）・回復期のお子さん（病後児）を預かるサービスを、県内22か所で実施しています。（利用料：2,000円/日）

※施設の詳細は、「ふくいエンゼルねっとプラス」から検索できます。

ふくいエンゼルねっとプラス

検索



地域	施設名	所在地	電話番号	利用できるサービス		利用できる市町
				病児	病後児	
福井市 永平寺町	福井県済生会乳児院	福井市和田中町	0776-30-0300	—	○	福井市 大野市 勝山市 鯖江市 あわら市 越前市 坂井市 永平寺町 池田町 南越前町 越前町
	福井総合クリニック	福井市新田塚	0776-21-1300	—	○	
	福井愛育病院 愛育ちびっこハウス	福井市新保	0776-54-5757	○	○	
	大滝病院 病児病後児保育園	福井市日光	0776-23-3215	○	○	
坂井	金津産婦人科クリニック	あわら市市姫	0776-73-3800	○	○	福井市 あわら市 坂井市
	春日レディスクリニック	坂井市春江町江留上新町	0776-58-2323	○	○	福井市 勝山市 あわら市 坂井市
	すすくすハウス	坂井市丸岡町吉政	0776-97-6415	○	○	
	三国病院	坂井市三国町中央	080-6351-6755	○	○	
	坂井松清保育園	坂井市坂井町長畑	0776-50-2181	—	○	
奥越	栃木産婦人科医院	大野市春日	0779-66-2502	○	○	福井市 大野市 勝山市
	クリニカ・デ・ふかや	勝山市元町	0779-88-0011	○	○	福井市 大野市 勝山市 鯖江市 坂井市 永平寺町 池田町 越前町
丹南	斎藤病院「わらべ」	鯖江市中野町	090-3765-0593	○	○	福井市 勝山市 鯖江市 越前市 永平寺町 池田町 越前町 南越前町
	公立丹南病院「えくぼ」	鯖江市三六町	080-6367-6567	○	○	
	野尻病院「ままのて」	越前市平出	0778-22-5000	○	○	福井市 鯖江市 越前市 池田町 越前町 南越前町
	ほっと保育室	池田町藪田	0778-44-8000	○	○	池田町
	越前町国民健康保険織田病院	越前町織田	0778-36-1000	○	○	福井市 勝山市 鯖江市 越前市 越前町
嶺南	はびけあ	敦賀市三島町	0770-23-2723	—	○	敦賀市 美浜町
	公立小浜病院「とまと」	小浜市後瀬町	0770-52-0440	—	○	小浜市
	バンビーナサポート	小浜市多田	0770-56-2631	○	○	
	若狭高浜病院	高浜町宮崎	0770-72-0880	○	○	高浜町
	保健・医療・福祉総合施設「なごみ」	おおい町本郷	0770-77-2753	○	○	おおい町
	若狭町国民健康保険上中診療所	若狭町市場	0770-62-1188	○	○	若狭町 美浜町

## こどもの食物アレルギー対応レシピ集

食物アレルギーを有する児童でも、通常と変わらない味・色合い・栄養のある食事を楽しむためのレシピを紹介しています。

※県子ども家庭課（レシピ集掲載 <http://angelnet.pref.fukui.lg.jp/>）

ふくいエンゼルねっとプラス

検索



# 子育て家庭への経済的支援

## 出産・育児に関する手当があります

制度	内容	問合せ先
出産育児一時金	どちらかの親が健康保険に加入していれば、健康保険の種類に関係なく、子ども1人につき42万円が支給されます。(産科医療補償制度に加入されていない医療機関で出産された場合は40.4万円となります。)	勤務先 全国健康保険協会(協会けんぽ) 健康保険組合、お住まいの市町等
児童手当	中学修了前までの児童を養育する保護者に児童手当を支給しています。 支給額(月間) 3歳未満:15,000円 3歳以上:10,000円 特定給付:5,000円(所得制限以上の方)	お住まいの市町(15ページ)
出産手当金	働く女性(健康保険被保険者)が産前産後休業をし、給料が支払われない場合、健康保険から出産手当金が支払われます。国民健康保険の加入者はもらえません。	勤務先 全国健康保険協会(協会けんぽ) 健康保険組合等
育児休業給付金	育児休業中に、雇用保険からの賃金の67%(6か月経過後は50%)を限度に育児休業給付金が支給されます。 ※雇用保険に加入しており、1歳未満の子を育てるために休業し、休業前2年間に通算1年以上勤務しているなどの条件があります。	勤務先の担当窓口 公共職業安定所(ハローワーク)
児童扶養手当	原則18歳年度末までの子どもを育てているひとり親家庭の方に、児童扶養手当が支給されます。 ※所得制限があります。	お住まいの市町(15ページ) 県子ども家庭課 0776-20-0343
JR通勤定期乗車券の割引	児童扶養手当や生活保護を受給されている場合、JR通勤定期乗車券が3割引で購入できます。	お住まいの市町(15ページ)

## お子さんの医療費を助成しています

制度	内容	問合せ先
子ども医療費助成	中学3年生(一部の町では高校3年生)までの医療費について、保険給付を受けた後の一部負担金分が助成されます。 ※小学校1年生以上については、一部の市町を除き、自己負担金【通院1月500円、入院1日500円(月8日を上限とする)】の支払いが必要です。 ※中学校3年生まで(一部の町では高校3年生)のお子さんは、受給者証と健康保険証を医療機関等の窓口に掲示することにより、受給者証に書かれた自己負担金だけで診察を受けられます。(子どもの医療費窓口無料化)	お住まいの市町(15ページ)
未熟児養育医療給付	身体の発育が未熟のまま出生した乳児が入院治療に要する費用を助成(所得により自己負担あり)	お住まいの市町(15ページ) 入院中の指定養育医療機関
小児慢性特定疾病医療費助成	小児の慢性疾病のうち、長期にわたり療養を必要とし、その生命に危険がおよぶおそれのある治療に要する費用の一部を助成します。(所得等に応じた自己負担あり)	県保健予防課 0776-20-0350 各健康福祉センター 福井市在住の方は福井市保健所 0776-33-5185
重度障がい者(児)医療費等助成	重度障がい者(児)の健康の維持と経済的負担の軽減をはかるため、医療費を助成します。	お住まいの市町(15ページ)

## 2人目以降のお子さん・多胎児のお子さんに対する支援があります

### 子どもさんふくいくプロジェクト

■ **保育料等の軽減** 福井県独自に、子どもが2人以上いる家庭の保育料などを軽減しています。(3~5歳児全員と、条件を満たす0~2歳児の保育所等利用料は全国で無償化されています。)

内容	標準的な料金 ※市町・施設によって金額が異なることがあります	2人目	3人目以降	多胎児 (1人目)
保育所等の保育料(0~2歳児)	所得に応じて市町が決定	原則無料(※) (年収360万円未満の世帯)	原則無料	
保育所・幼稚園・認定こども園の副食費	4,500円/月	【自己負担】	原則無料 (4,500円/月上限)	
保育所での一時預かりの利用料	2,000円/日 1,000円/半日	原則無料(※)	原則無料	★
NPO法人等が実施する 一時的な預かり等の利用料	350円/時間			
病気療養中や病気回復期にある お子さんの一時的な預かりの利用料	2,000円/日 1,000円/半日			

★多胎児サポート事業 1人目のお子さんが多胎児の場合、1人目の一時預かりの利用料等が原則無料(※)

■ **在宅育児応援手当の支給** 子どもが2人以上で家庭で育児をする世帯に支給しています。(※)

支給対象となる方	第2子以降で0~2歳のお子さんを、保育所等を利用せず在宅で育児をする方(次の全ての要件を満たす必要があります)・年収360万円未満の世帯 ・育児休業給付金を受給していない
支給期間	お子さんが、生後2か月~3歳に達するまで
支給額	月額10,000円/人

(※)市町によって実施状況が異なります。詳しくはお住いの市町にお問い合わせください。



## 困った時の相談窓口一覧

### 子どもに関する様々な相談（虐待・非行・しつけ・障がい等）

相談窓口	電話による相談	来所による面談相談
総合福祉相談所	電話 0776-24-5138 月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始を除く)	月～金 8:30～17:15 (土日祝日、 年末年始を除く)
敦賀児童相談所	電話 0770-22-0858 月～金 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始を除く)	

虐待かも?と思ったら  
いつでもお電話ください。  
0776-24-3654 児童相談所虐待対応ダイヤル  
189 (いちはやく)  
(ふくい24時間365日よ)

※福井、丹南、二州、若狭健康福祉センター、市町でも相談を受け付けています。(15ページ参照)

### 女性の悩み（結婚、離婚、家庭内不和、配偶者等からの暴力など）

相談窓口	電話による相談	来所による面談相談 (※事前に電話連絡が必要です)
総合福祉相談所	電話 0776-24-6261 月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) 夜間電話相談 17:15～22:00 (毎日)	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
生活学習館	電話 0776-41-7111/7112 9:00～16:45 (月曜日、第3日曜日、祝日の翌日、年末年始を除く)	9:00～16:45 (月曜日、第3日曜日、祝日の翌日、年末年始を除く)

※県内各健康福祉センターでも相談を受け付けています。(15ページ参照)

### 妊娠や出産に関すること

制度	内容	問合せ先
母子健康手帳の交付	妊娠・出産・育児の記録と、育児の手引書（妊娠届を受け交付）	お住まいの市町 (15ページ)
妊婦健診	市町と契約した医療機関で、原則無料で健康診断を実施	
妊娠期から子育て期の様々な相談	妊産婦等からの各種相談について、情報提供、助言、保健指導を実施	
各種健康教室および健康相談、訪問指導	妊産婦や乳幼児を対象に、出産や育児に関する相談や健康教室を開催	

### 子どものからだに関すること

制度	内容	問合せ先
乳児健診	市町と契約した医療機関で、原則無料で健康診査を実施	お住まいの市町 (15ページ)
1歳6か月児健診 3歳児健診	市町が保健センター等で健康診査を実施	
各種健康教室および 健康相談、訪問指導	からだの発育や発達、歯科保健等に関する相談や健康教室を開催	
福井県子ども救急 医療電話相談（#8000）	子どもが急な病気で心配なとき、専門の看護師による電話でのアドバイス (10ページ)	#8000 (または0776-25-9955) 月～土 夜7時～翌朝9時 日・休日 朝9時～翌朝9時

### 子どもの育て方に関すること

制度	内容	問合せ先
乳児家庭全戸訪問事業	生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、育児に関する不安や悩みの相談に応じ、子育て支援についての情報提供などを行います。	お住まいの市町 (15ページ)
養育支援訪問事業	乳児家庭全戸訪問事業により把握した養育支援が特に必要であると判断した家庭に対し、保健師・保育士・社会福祉士・ヘルパー等が自宅を訪問し、養育に関する指導、助言等を行います。	
乳児・産婦訪問事業	乳児の発育や、母乳・ミルクに関する相談、産婦の健康相談等	



## 子育て中の悩みについて

制度	内容	問合せ先
子育てマイスター	子育てに関する助言、保護者の悩みや不安に関する相談（8ページ）	県子ども家庭課 0776-20-0341 お住まいの市町（15ページ） 子育て支援センター
24時間・365日 児童相談	子どもに関する様々な相談（13ページ）	0776-24-3654（24時間365日）
育児不安解消 サポート事業	育児不安がある親子が、話し合いや個別相談で不安を軽減する教室	各健康福祉センター（15ページ）
子育てに関する 様々な相談	子育てに関する相談について、情報提供、助言、保健指導を実施	お住まいの市町（15ページ）
教育相談	いじめや学校生活、友人関係や不登校などに関する相談	24時間電話相談 0776-51-0511 24時間子供SOSダイヤル （全国共通） 0120-0-78310 （なやみ言おう）

## 女性の健康相談や不妊治療等に関すること

制度	内容	問合せ先
女性の健康相談 不妊相談	<p>○女性の健康相談 妊娠・出産や月経不順等、女性の健康相談に関して助産師が電話相談、面接相談（予約制）に応じます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>電話相談 毎週月曜日・水曜日／13:30～16:00（祝日休み） 【無料相談専用ダイヤル】にお電話ください。</li> <li>面接相談 毎週水曜日／13:30～16:00（祝日休み） 場所：福井県看護協会 ※面接相談を希望される場合は、【無料相談専用ダイヤル】に事前にお電話ください。</li> </ul> <p>○不妊相談 不妊に関する相談について助産師の電話相談、医師の面接相談（予約制）を行っています。（男性からの相談も受け付けています。）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>助産師の電話相談 毎週月曜日・水曜日／13:30～16:00（祝日休み） 【無料相談専用ダイヤル】にお電話ください。</li> <li>医師の面接相談（予約制【無料相談専用ダイヤル】に事前にお電話ください。） （1）日時：毎週水曜日 16:00～17:00 場所：福井大学医学部附属病院産婦人科外来 （2）日時：第2火曜日 15:00～16:00 場所：独立行政法人国立病院機構敦賀医療センター婦人科</li> </ul>	無料相談専用ダイヤル 0776-54-0080
不妊治療費の 助成	夫婦で不妊検査や一般不妊治療を受けた費用の一部を助成 （婚姻後3年以内の夫婦、妻の年齢などの要件あり）	県子ども家庭課 0776-20-0341
	保険が適用されていない体外受精、顕微授精を受けた夫婦に対して、その治療費の一部を助成 （県の指定した医療機関、妻の年齢などの要件あり）	県子ども家庭課 0776-20-0341 各健康福祉センター（15ページ） 福井市在住の方は福井市保健所 0776-33-5185

## 育児休業等の制度、育児休業給付金について

制度	相談機関・電話番号	相談時間
育児休業・休暇等について	福井労働局雇用環境・均等室…0776-22-3947 育児休業は会社に制度がなくても取得することができます。ご相談を！！	月～金 8:30～17:15
育児休業給付金について	ハローワーク福井…0776-52-8150 ハローワーク武生…0778-22-4078 ハローワーク大野…0779-66-2408 ハローワーク三国…0776-81-3262 ハローワーク敦賀…0770-22-4220 ハローワーク小浜…0770-52-1260	



## 市町と県のお問合せ先・ 各種相談窓口

市町名	担当課	電話番号
福井市	こども福祉課(子ども医療費、児童手当、ひとり親家庭への支援) 子育て支援課(保育園、認定こども園・保育料、一時預かり、地域子育て支援センター など) 放課後児童育成室(小学生の放課後の預かり) 健康管理センター(母子保健)	0776-20-5412 0776-20-5270 0776-20-5566 0776-28-1256
敦賀市	児童家庭課 子育て支援センター 健康センター(母子保健)	0770-22-8125 0770-21-1151 0770-25-5311
小浜市	子ども未来課 小浜市健康管理センター(母子保健)	0770-64-6013 0770-52-2222
大野市	教育委員会 こども支援課 健康長寿課 保健医務グループ(母子保健)	【代】0779-66-1111 0779-65-7333
勝山市	福祉・児童課 健康長寿課 母子保健係	0779-87-0777 0779-87-0888
鯖江市	子育て支援課 アイアイ親子サポートセンター 健康づくり課 母子保健グループ(母子保健)	0778-53-2224 0778-52-1138
あわら市	子育て支援課 子育て世代包括支援センター「こあらっこ」(母子保健)	0776-73-8021 0776-73-8010
越前市	子ども福祉課 子ども福祉課 子ども・子育て総合相談室 健康増進課 すこやかグループ(母子保健)	0778-22-3006 【相談】0778-22-3628 0778-24-2221
坂井市	子育て支援課 健康増進課 子育て世代包括支援センター	0776-50-3042 【相談】0776-50-3043 0776-50-3067 0776-50-3045
永平寺町	子育て支援課 松岡保健センター(母子保健)	0776-61-7250 0776-61-0111
池田町	保健福祉課 教育委員会事務局(保育所・保育料、小学生の放課後の預かり)	0778-44-8000 0778-44-8006
南越前町	保健福祉課 町民税務課(子ども医療費、児童手当)	0778-47-8007 0778-47-8015
越前町	福祉課 越前町子育て世代包括支援センター(母子保健)	0778-34-8725 0778-34-8821
美浜町	健康福祉課 教育委員会事務局(小学生の放課後の預かり) 子ども・子育てサポートセンター(母子保健)	0770-32-6704 0770-32-6708 0770-32-0192
高浜町	高浜町子育て世代包括支援センター「kurumu(くるむ)」 住民生活課(子ども医療費、児童扶養手当) 教育委員会事務局(小学生の放課後の預かり)	0770-72-6154 0770-72-7703 0770-72-7724
おおい町	住民窓口課 すこやか健康課(母子保健)	0770-77-4053 0770-77-1155
若狭町	福祉課子ども・若者支援室 福祉課(子ども医療費) 教育委員会事務局(小学生の放課後の預かり) 保健医療課(母子保健)	0770-62-2704 0770-62-2703 0770-62-2730 0770-62-2721

※各市町では、本ハンドブックで紹介したサービスのほか、独自の様々なサービスを行っています。詳しくはお住まいの市町担当課にお問い合わせください。

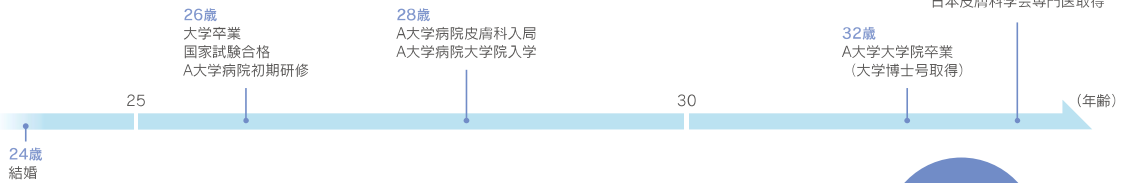
県の相談窓口(所在地)	相談内容・電話番号
総合福祉相談所(福井市光陽)	子どもの相談 0776-24-5138 女性相談 0776-24-6261
敦賀児童相談所(敦賀市角鹿町)	子どもの相談 0770-22-0858
福井健康福祉センター(福井市西木田)	子どもの相談・女性相談・ひとり親支援 0776-36-2857
坂井健康福祉センター(あわら市春宮)	子どもの相談・女性相談 0776-73-0600
奥越健康福祉センター(大野市天神町)	子どもの相談・女性相談 0779-66-2076
丹南健康福祉センター(鯖江市水落町)	子どもの相談・女性相談・ひとり親支援 0778-51-0034
丹南健康福祉センター武生福祉保健部(越前市上太田町)	子どもの相談・女性相談・ひとり親支援 0778-22-4135
二州健康福祉センター(敦賀市開町)	子どもの相談・女性相談・ひとり親支援 0770-22-3747
若狭健康福祉センター(小浜市四谷町)	子どもの相談・女性相談・ひとり親支援 0770-52-1300

市町と県のお問合せ先・  
各種相談窓口



# 先輩ドクターの体験談 & 応援メッセージ

## Dr's lounge



私は初期研修のときから明確な将来ビジョンをもって行動してきました。女性であること、医師であることを考えると明確なビジョンがなければ上手くキャリアアップできないと考えたからです。

まず、私は不器用であるため、若いうちに育児と仕事を両立することは困難だと考えました。そのために、出産するまでに最低限ある程度仕事が一人前にできるよう、専門医と学位は取得しようと決めていました。入局と同時に大学院に入学し、毎日必死で研究しました。専門医と学位を取得するまでの4年間は本当に大変でした。土日祝日はほぼなく、お盆や年末年始でさえ毎日深夜まで研究していました。

専門医と学位を取得してから出産しようと決めていましたが、予期せず大学院4年目に妊娠し、出産しました。育児をしながらの研究は思った以上に大変でした。実家の母に子供の世話をお願いし、心が折れそうになりながらなんとか卒業論文を書き上げ、学位を取得することができました。その後、専門医も取得できました。子供ができれば仕事と育児の両立はある程度大変になるだろうと覚悟はしていましたが、実際は保育園に入れてもすぐ病気をもらってくるし、夜はほとんど寝れずと、想像以上でした。

現在は実母のサポートを受けながら仕事を続けることができています。復帰当初は仕事と育児の両立は自分には無理ではないかと思い、不安だったのですが、仕事を頑張って続けることで日々のリズムをつかむことができ、なんとか毎日をこなせるようになってきました。

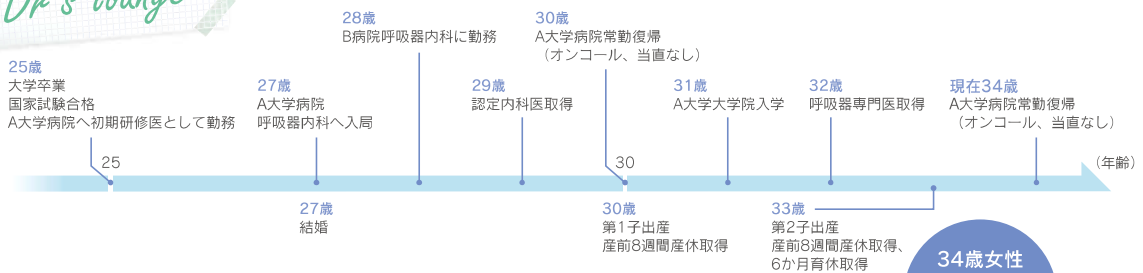
私は一度仕事から完全に離れるとどんどん復帰しづらくなると考えているので、周囲の力をフルに借りて仕事を少しずつでも続けることが重要だと思っています。せっかく皆さんも苦労して医師になったと思うので、自分にあった形で、少しずつでも良いので仕事を続けていってほしいと思います。

33歳女性  
1児の母  
夫：皮膚科医師



A病院  
【皮膚科】Dr.U

## Dr's lounge



医師となりもうすぐ10年目を迎えようとしています。その間、結婚、二度の出産とともに呼吸器内科専門医を取得し、なんとか仕事も育児も続けて来られたのは、周囲の理解と協力があったからにほかなりません。

出産後一番大きな変化は時間的制限です。家では子供が起きている間はもちろん、起きる前や寝た後も家事をしなければいけないので、自分の時間を持つことはなかなか難しいです。仕事では子供の迎えがあるので、いかに限られた時間の中で外来、内視鏡検査、病棟業務、患者家族への病状説明など業務を終わらせるか日々闘いです。患者さんの急変や子供の発熱など予期せぬ事態が起こることもあり、実家の両親の助けを借りたり、やむを得ず当直やオンコールの先生に引き継いで対応いただくこともあります。専門医試験や学会発表の前は睡眠時間を削って時間を捻出するしかなく、本当に大変でした。それでも、治療に難渋した患者さんがやっとなんか良くなったときや興味深い症例に出会ったときに医師としてのやりがいや面白さを感じ、この仕事をやっていて良かったなと思います。

女性医師の増加に伴い、当直やオンコールなど男性医師や子供がいない医師の負担が増えている面もあるかもしれませんが、曜日調整して子供を迎えに行く男性医師や長時間の手術や当直に入る子供のいる女性医師も増えています。実際私も一人目の子どもが1歳になってから月2回の当直に入っていました。当直前の準備や子供と離れる寂しさはあるものの時間を気にせず仕事ができる喜びもありました。

環境によって働き方の柔軟性は異なるので、一概に出産後も育児と両立してフルタイムで働くことが正しいわけではないと思います。しかし、医師という面白くてやりがいのある仕事を選んだからには、どういう形であっても、続けていってほしいと思います。

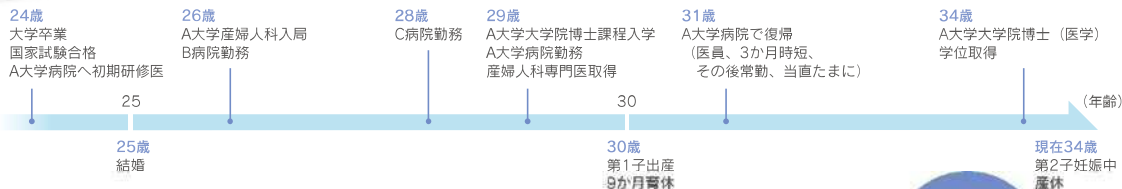
34歳女性  
2児の母  
夫：内科医師



A病院  
【呼吸器内科】Dr.Y



## Dr's lounge



34歳女性  
2児の母  
夫：地方公務員



A病院  
【産婦人科】Dr.Y

医師として働き始めて10年ほどになります。子供は産みたいと思い、どのタイミングで産むのがいいのかというはずっと考えていました。いざ仕事を始めると忙しい毎日の連続で、診療もできることが増えると充実してくるので、キャリアとライフと、どうバランスを取っていくかというのはこれからも課題だと思っています。

私は医師6年目の専門医取得後のタイミングで第1子を出産し、今回10年目で第2子を妊娠しています。単純に4歳年をとっている分、今は足腰とか体力的に若干きついです。第1子の時は慣れない妊娠でつらかったのと、今よりもキャリアがない分、診療も手術も当直も研究も思うようにできなかったなという思い出があります。

育児に関しては、県外で働く同級生の話を聞いたりすると、福井は保育園などのサポートも多く、恵まれた環境で育児ができていると感じます。それだけでなく、今もこうして第2子を妊娠できるのは、周りのサポートがあるからです。もちろん1番は、授乳以外は何でもできる主人ですが、職場の先生方、スタッフのみなさんのおかげで、なんとか成り立っています。育児している女性医師だからということでもかなり優遇されているなど感じるところもあります。周りの先生方が家族の時間、自分の時間をしっかりとれるよう、自分もサポートできればいいというのは私の目標です。

医師の仕事はやりたいと思えば、いろんな分野があり、どこまでも突きつめていけるという魅力がある仕事です。私も最初からこんな風になりたいかと思っていただけではなく、10年間、患者さんと向き合う中で、そして周りの刺激を受けて、今はこんな感じです。周りをみても全く同じ経歴、環境の人はいないと思います。どれくらい仕事をしたい、育児をしたいというのは人それぞれだと思います。私は妊娠、出産、育児を通して、いろんな仕事の仕方があるということを知ることができました。その中で自分に合ったやり方を模索しながらやっていこうと思えます。

仕事も育児もこれでよかったのかなと思う時もあるかもしれませんが、でも、なるべく頼れるところには頼りつつ、そして感謝の気持ちを忘れずに、自分のできる範囲で仕事も育児も自分らしく自信をもって続けてほしいと思います。

## Dr's lounge



35歳女性  
2児の母  
夫：製薬会社勤務(MR)



C病院  
【泌尿器科】Dr.I

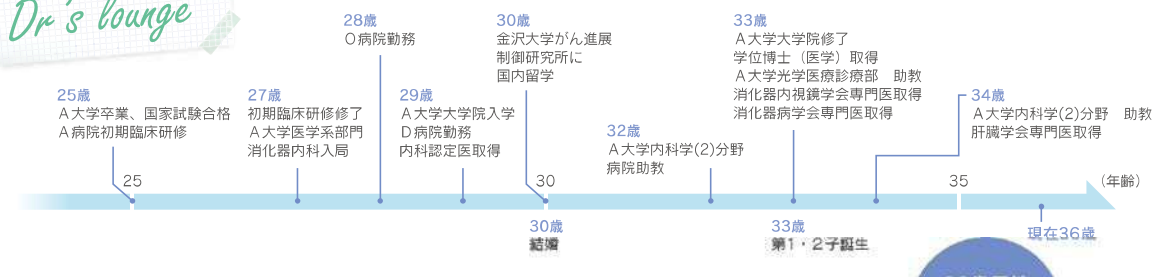
医師になって10年が経ち、私自身も今、人生の帰路に立っています。とにかく仕事が好きで仕事中心に生きてきました。結婚後も与えてもらったチャンスは逃すまいと思ひ、しがみついてきました。長男を預けて、海外学会で発表したり、da Vinci Certificateを取得するために東京に行ったりと好きなように仕事をさせてもらいました。これも全て、夫と親のサポートがあつたことでした。本当に感謝しています。

しかし、第2子の妊娠がわかってすぐに、夫の転勤が決まりました。世間はコロナ禍で緊急事態宣言が出された地域でした。勤務先が変わって半年、第2子妊娠中ということもあり、夫には単身赴任をお願いしました。親に助けをもらいながら長男と2人の生活が始まりました。夜間・休日、どうしても急に呼ばれて病院に行かなければいけない時は、長男を連れて行きます。泣かずにナースステーションでYouTubeを見てくれる長男は本当にたくましいです(世間一般的には可哀想な子と言われるであろうウチの長男ですが、長男は私のことが大好きです。多分...)。夫が単身赴任になって半年、家族で過ごす時間の大切さに今更気がついた私はこれからの人生について考え始めたところです(夫の転勤について行くとか、夫を養うとか)。

今、いろいろな選択肢が私の前にあることは、医学部に行かせてくれた親、大学院で実験を頑張った自分、医師としてのキャリアを積み重ねることに一緒に子育て・家事をしてくれた夫がいるからだと思っています。悩んだこともありましたが、これまでの10年間は決して間違っていないと思っています(唯一、後悔していることは産休中に産業医の講習に行かなかったことかな)。

皆さんも人生の岐路に立った時に、悩んだり、自分の出した答えに自信が持てなかったりすることがあると思います。しかし、正解はありません、プライベートを優先することも仕事を優先することも、バランスよくどちらも制限することも、間違いではありません。自信を持って医師として女性として生きてほしいです。助けてくれる人はたくさんいます。同じ道を歩いて来た女性医師は必ず助けてくれます。だから迷ったり、悩んだりした時には相談して、助けてもらってください。

## Dr's lounge



36歳男性  
2児の父  
妻：看護師



A病院  
[消化器内科] Dr.N

私は消化器内科医として、臨床・研究・教育に携わりながら、2児の双子（現在3歳）の父として充実した毎日を送っています。妻のお腹に双子がいることが分かり、当時は安静加療が必要であったため、私が勤務している病院に入院しました。おかげで、妻の様子を見ることもできましたし、出産にも立ち会うことができました。1児は1か月間のNICU生活を送りましたが、それも勤務中の空いた時間にNICUを訪れ、ミルクをあげたりすることができました。以前より、双子の子育ては何事にも大変だと雑誌やネットなどから情報を得ていましたが、実際にその通りでした。当時を振り返ると、もし私たち2人だけであったら、十分な子育てではできなかったと思います。

### 双子の子育てのため様々な支援サポートを得た

私は夫婦ともに福井出身であり、出生後は多くのサポートをしてもらいました。妻の実家に住まわせていただき、両親の支えを受けて子育てをしました。両親は共働きであったため、平日の日中は市町村の子育てサポートを利用しました。妻は2人を連れて、地域子育て支援センターで通って遊んだり、未就園児を対象に開放している幼稚園のイベントに参加したり、市の双子教室に参加していました。同じ境遇のママ友ができ、精神的にも大変良かったと話します。現在、子供らは幼稚園に通い、私は一緒に料理をするのを楽しみに過ごしています。

### ワークライフバランスの充実がキャリアアップにつながる

私は医局に所属し勤務しています。同僚の女性医師たちは産休明けに仕事復帰され、診療・内視鏡検査を行いながら、子育てを両立されています。臨床だけではなく、時間を見つけて研究活動を行い、国内・海外学会総会にてご発表されている姿を拝見すると、素晴らしい、こちらも活力をもらいます。皆さんも是非、いろいろな支援を活用しながら仕事と子育てを両立していただければと思います。

## Dr's lounge



37歳女性  
3児の母  
夫：会社員



A病院  
[眼科] Dr.T

大学を卒業する頃には、結婚や妊娠・出産を想定していたので、自分の希望する医局の女性医師が実際どのように動いているのが先輩医師によく聞いていました。幸いにも眼科の女性医師は、十分な産休育休、復帰後の短時間勤務、当直免除、土日の勤務免除など、個人個人の状況に合わせて働き方を選べるようなシステムでした。これなら安心して仕事と家庭を両立できると確信して、ますます眼科で働きたいと思ったことを覚えています。

実際に入局して感じたことは、もともと女性医師の多い医局だからか、男性医師の理解度が高く、協力的で、とても動きやすい環境だということです。手術や診療で遅くなりそうなきは「時間大丈夫？」と声をかけてくださる方も多く、大変ありがたいです。入局してよかったと思っています。

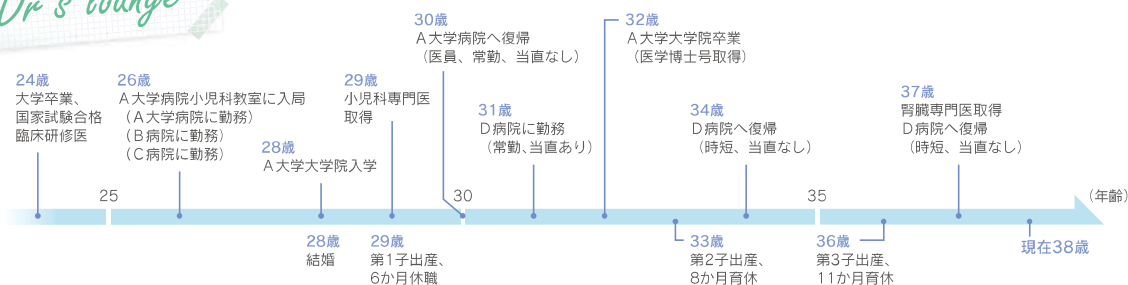
2人目を出産してからすぐ、2年間ほど主人が海外勤務をすることになったのは想定外のことで、自分1人ではもうどうしようもなく、さすがに行き詰まりました。すべて1人で抱えるのは無理です。このときから義理両親の助けを借りるようになりました。遅くなりそうな日の保育園の迎えや子供たちの夕飯の用意、休日も半日預かってもらい1人の時間も確保できました。この時期、シルバー人材の方にも協力していただいて週1回、家の掃除をしていただきました。これらの助けは大変ありがたかったです。

医師を志すような女性の方たちは、もともと自己管理がしっかりしていて、今まで周りの助けをあまり借りることなく、自分で何でもこなせていた人が多いと思います。自分でできるからと、全部背負ってしまてはいけません。自分の負担は余裕がある状態にしておかないと不測の事態が起きた時にキャパオーバーになってしまいます。子育ては不測の事態の連続です。手伝ってくれる人の手や制度は十分に頼ってください。それがプライベートの場でも、職場でも。私も今はたくさんの人の助けを借りています。申し訳ないと思いますが、仕方がない、これから子育てが一段落したら今度は自分が人の助けになろうと思って今は頑張っています。

女性医師の家庭と仕事との両立は大変なことです。もともと忙しい科ならなおさらです。自分が医師としてやりたいこと、女性としてやりたいこと、どちらもとても大切だと思います。どちらかをあきらめるとかではなく、その時借りられる支援を最大限に活用してどちらも叶えられ人生を歩んでほしいと思います。



## Dr's lounge



私は現在、3人目の子の育児休業を終えて復職したばかりです。子供が2人も3人もそんな変わらないかなという希望的観測は打ち砕かれ、毎朝毎晩ドタバタの日々です。私が小児科に入局した頃は、身近に子育てをしながら働いている女性医師がそれほどおらず、働き方のイメージがあまりできていませんでした。第1子のときは大学病院へ移動した直後に出産だったため育児休業は取得できず、半年間の休職を経て、徐々に勤務日数を増やす形で復職させていただきました。この間に小児科専門医試験を受けたり、大学院の実験をしたりと有効に活用することができました。そして何より、子を持つ親の気持ちが実感としてよく分かるようになり、医師としての視点と母としての視点両方を持てるようになったことは、日々の診療でも役に立っているかなと思います、子供達に感謝しています。

第2子、第3子の出産後は現在の病院で時短勤務を選択させていただき、おかげでなんとか仕事を続けることができています。現在の勤務先には、育休復帰後の勤務サポートを活用しながら働いている先生方が複数おられ、私も復職支援プログラムを活用させていただきました。育休復帰前の1~3か月間、週に2回程度の外来勤務をすることで、自分自身の知識や技術面の不安解消だけでなく、子供達の生活リズムも段階を追って変化させることができ、スムーズに常勤へ移行することができました。使える便利家電をフル活用し、家事は極力手間を省き、子供の習い事送迎はママ友の力を借り、それでも子供達からさみしいオーラが出ていると心が痛みますが、なるべく短時間でも濃密な時間を取れるように心がけて過ごしています。仕事の面では、時間外対応が難しい分、周囲の先生方に負担をかけてしまっておりますが、せめて勤務時間内に100%以上の働きができるようにと思っております。

子育てしながら仕事を続ける、と言っても、それぞれの家庭環境や勤務先の状況によって、働き方はそれぞれだと思います。以前よりは周囲にロールモデルとなる先生方が増えていますが、それらを参考にしながら今の自分にできるやり方を、その場その場で選んでいけるとよいかなと思います。やらなかった後悔と、やった上での後悔では、意味が違うと思うので、迷うことがあったらとりあえずやってみる、というのがいいかなと思います。

38歳女性  
3児の母  
夫：外科  
医師



D病院  
【小児科】 Dr.I

## Dr's lounge



私は皮膚科医になってから、いずれは自身のクリニックを開業したいと考えて診療にあたっておりました。仕事楽しくて毎日のように働いていたので、妊娠を機に仕事をしない時間が増えると、最初もったいなくてこんなにゆったりしていてもいいのかと落ち着かないくらいでした。産後はゆったりした時間を子供と過ごすことができ、子供優先へと生活もがらりと変わりました。私の周囲では産後すぐに職場復帰する先生が多く、私も何とか仕事は続けたいと思っていたので、産後3か月で仕事に復帰しました。仕事に復帰できたのは、周囲の助けがあり、職場でも救急や当直を免除していただいたおかげだと思います。昨年、念願がなつてクリニックを開業することができました。院長になると診療以外の事務作業が格段に増え、休みの日でも仕事をしていることが多いのですが、事務作業なら子供が遊んでいる横で仕事することもでき、一緒に過ごす時間は増えました。子供も5歳ながら、職場が近くなのでお母さんは仕事頑張っているな！と感じてくれているようです。

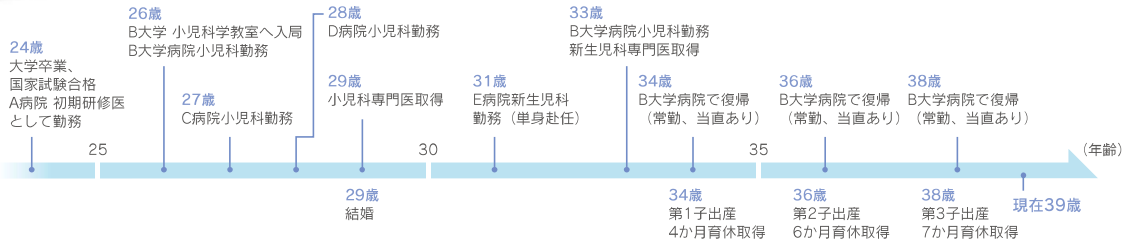
仕事と生活のバランスは人それぞれ、希望しても環境が許さないという場合もあると思いますが、医師としての仕事を辞めずに続けている方が多いのは、それだけ魅力ある仕事であり、やりがいがあると感じている方が多いからではないでしょうか。そして、私もその一人です。開業して子育てと何とかやりくりしている姿が、少しでも皆さんの参考になれば幸いです。

38歳女性  
1児の母  
夫：公務員



Tクリニック  
【皮膚科】 Dr.T

## Dr's lounge



39歳女性  
3児の母  
夫：会社員

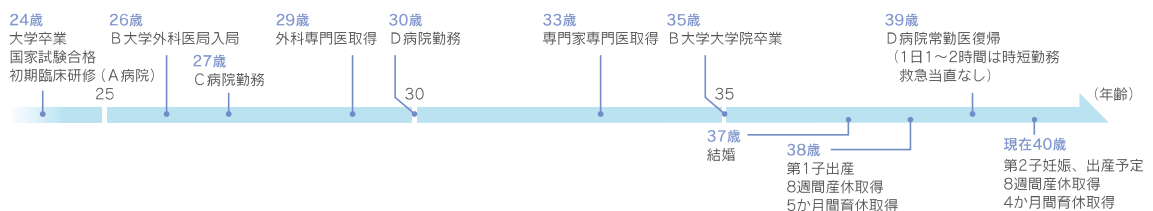


B病院  
【小児科】 Dr.I

医師になって15年程がたちました。若い頃は仕事に夢中で、夜遅くまで病院にいて働いていました。結婚後も仕事に理解のある夫であったため、家事は行いつつも大きな制限なく働かせてもらいました。またサブスペシャリティの勉強のため、大阪に2年間単身赴任をしたこともあります。大阪から福井に戻ってきた後、そろそろ子どもが欲しいと思ったタイミングで、子供を授かることができ、産休→出産→育休→復帰を繰り返し、3人の子供に恵まれました。育児は本当に楽しいのですが、自分のキャリアの中断をなるべく短くしたかったので、院内保育園を利用して、一人目は生後4か月で、二人目は生後6か月で、三人目は生後7か月で復帰しました。3人とも哺乳瓶・ミルクを嫌がる子であったため、院内保育園に授乳しに行ったことが、とても懐かしく思います。職場の皆さんは子育てに非常に理解があり、当直をしなくてもかまわないと言ってくれましたが、当直は自分のスキルアップにもつながりますし、女性医師同様に育児や家事をしないといけない男性医師が周囲にたくさんいますので、男性医師の負担を少しでも減らしたいという気持ちもあり、当直に入らせてもらっています。ただ、夫も出張があるため、お互いスケジュールを調整して、限られた日に当直を入れてもらっています。当直や土日の回診中は、夫が子供3人をみてくれます。一人目から積極的に育児に参加してもらっていたので、「子供3人は無理」、「当直はやめてほしい」などと言われたことは一度もありません。夫には本当に感謝しています。

出産後は、臨床の第一線で活躍し続けるのは難しいですが、大切なことは、医師をやめずに働き続けることだと思います。子供が大きくなってから働き出そうと考えて、一旦現場を離れてしまうと、復帰するのがとても大変だと思います。さらに仕事・育児を両立して働き続けるためには、周囲の協力が不可欠です。両親や公的支援を最大限利用しましょう。私の場合は、自分の両親がすでに他界し、夫の両親も共に働いていることから、夫と協力し合い、保育所や病児保育を利用し、仕事と育児を両立しています。そして、職場の理解も得ましょう。ただし、当直免除や短時間勤務などの自分の権利だけを主張するのではなく、周囲の人（上司、同僚、後輩など）が自分の穴埋めをしてくれているということを忘れずに、感謝と配慮が必要だと思います。

## Dr's lounge



40歳女性  
1児の母  
夫：会社員



D病院  
【外科】 Dr.I

出産後は思うように仕事に打ち込めず、職場にも申し訳なさを感じるなど葛藤があると思います。私にとっては育休も仕事もどちらも大切であるため、できる範囲は精一杯やろうと思って過ごしています。

その中で、育児に関して行政や職場の使える制度を調べ、前もって準備したり、仕事や家事を効率よく行うために段取りをよく考えるようになりました。

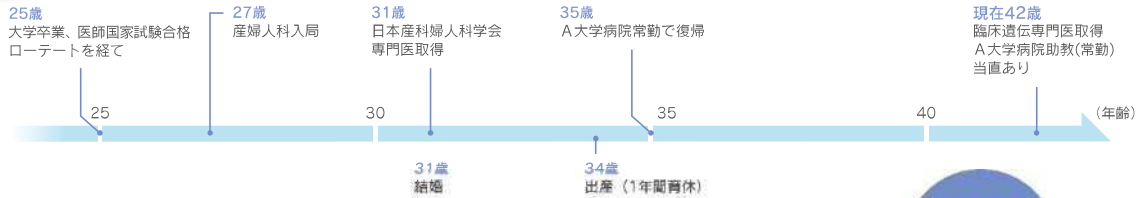
一番大きいのは職場や家族など周りの方々の協力です。妊娠中突然休まないといけなくなった時や、産休、育休中、職場復帰後も、自分ができない分を職場の同僚が支えてくれ、家族も協力してくれました。

周囲の手助けが得やすいようにコミュニケーションを心がけること、そして何より周りの方々に感謝の気持ちを伝えることが大切だと思います。

仕事も子育ても自分のやりたいことをあきらめずに進んでいってほしいです。



## Dr's lounge



42歳女性  
1児の母  
夫：小児科  
医師



A病院  
【産婦人科】 Dr.T

私は2年間のローテート期間を経て医局に入局し、医師6年目に産婦人科専門医を取得しました。34歳で妊娠・出産するまでは仕事一筋でプライベートの時間はとても少なかったように思います。しかし、出産してからは、否応なくライフワークバランスを考えなくてはならなくなりました。私の実家は県外で頼れず、主人の実家も遠方で育児の協力者がおられず、夫婦のみで協力して子育てをしなくてはなりません。夫も忙しい勤務医であり、お互いの仕事と育児を融通しあってここまでなんとか生活してこられました。最新の便利家電やネットスーパー、予定共有アプリなど、便利なものは何でも取り入れました。子供の習い事を託児代わりにして土日の回診の時間を確保したり、職場や外勤先の駐車場で子供の受け渡しをしてお互いの仕事をつないだりなど、毎日が綱渡りです。何より、周囲の協力に感謝しています。当直は翌朝に学校などがなくて余裕のある休前日に調整をしてくださったり、時間外の勤務を融通してくださったり、急な子供の体調不良などの時には快く休みをくださる職場の皆様には本当に感謝がありません。現状では、日中に頑張っている返返しをすることができませんが、もう少し育児に余裕が出てきたら、今度は自分が先輩たちのために働いて、この恩を忘れずに返していきたいと思っています。

子供が成長して、少しずつ自分の時間も確保できるようになりました。育休復帰後から臨床遺伝専門医の研修を開始し、今年ようやく専門医に合格することができました。育児をしながらでも、ゆっくりでも、確実にキャリアアップしていきたいと思っています。

実家が近くて、家族の協力が得られれば、もう少し余裕のある業種であれば…など、欲を言えばキリがありませんが、我が家のように協力者のいない核家族で、夫婦ともに時間外業務の多い科であっても、周囲の協力を得て、楽しく幸せに暮らしていますので、皆さんも頑張ってください！

## Dr's lounge



43歳女性  
2児の母  
夫：公務員



D病院  
【婦人科】 Dr.A

現在、検診を主に婦人科外来も週1枠といった勤務です。時短勤務ですし、当直もありませんが私としては精一杯の毎日です。職場の先生方や家族のおかげでなんとか乗り切っています。(世のママはすごいと思います)子育てと仕事のバランスはとても悩ましく、今でもこれでいいのが悩みます。

産後、使える時間が制限されたので優先順位をつけて動くようになりました。小さな子供と接することで、人との接し方や自分の感情のコントロールに関してもう一度考えるようになりました。

親になってまだ日が浅く、反省の毎日です。これから反抗期を迎えたり、予想できないような問題に遭遇するのだと思いますが、一緒に成長できればと思います。子育ては、なるべく多くの人で共有した方が心にも余裕が生まれ、より楽しめるのではないかと思います。

これから出産を考える方には、

## ①なるべく若いうちがお勧めです。

妊娠・出産のriskを考えてもそうですが、子育てにも体力が必要です。私達、初老の二人では、子供達が満足するまで遊んであげられず、いつも申し訳なく思っています。

## ②妊娠までに心ゆくまで好きな事をすると思います(仕事も含めて)。

産後、自分の時間はほとんどありません。仕事が終われば、子育て・家事が待っています。

仕事の時間を減らしても…子育て・家事が待っています。笑

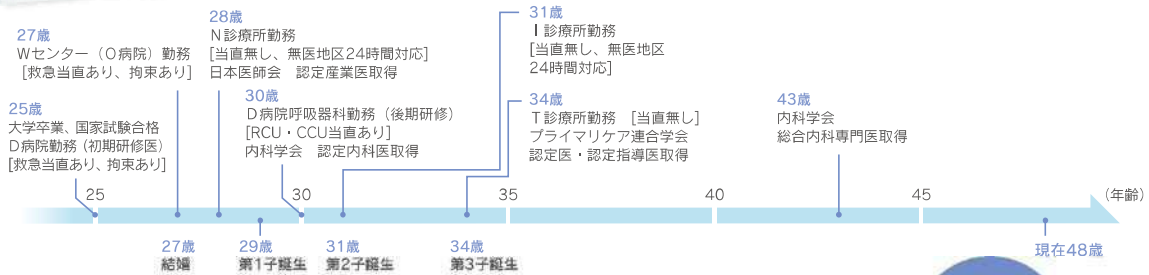
食事・片づけ・入浴・明日の準備を終わらせて9時までには寝る…毎日時間との闘いです。

多くのドクターが自分の選択したバランスで仕事と子育ての両立ができればいいなあと思います。

男性も女性も柔軟な働き方ができると、復職しやすかったり、男性医師や子育て中ではない女性医師への負担が少し減るかもしれないと思います。



## Dr's lounge



48歳男性  
3児の父  
妻：専業主婦



T診療所  
[内科・総合診療] Dr.M

初期研修医の頃、内科医になるか外科医になるか？と、焼き肉を食べながら先輩医師に相談にのっていただいた事を今でも覚えています。その時の決断は内科医でした。しかし、無医地区に行くことが決まり地域に赴いてみると、内科はもちろん、その他の様々な医療を住民の方が求めていることを実感します。それでも内科の呼吸器科に興味を持ち専門医取得を目指しますが、また転機が訪れます。自分のlifestyleにおける課題です。医師という仕事と家族も含めた生活の両立や、今後どういう医師人生を送りたいのかという自問自答です。選んだ答えは、多種多様なニーズに応える事を重視しながら、地域の診療所医師として勤務することでした。

その後かかりつけ医という言葉やfamilyドクターという言葉なども使われるようになり、地域に役立つ資格を取りながら、気が付けば10年以上が経過しています。地域で医療をしても、専門性とは何かを今でも自分に問うことがあります。必ずしも、日本専門医機構が特定する資格があれば地域に受け入れられるわけでもありません。地域に育てていただいているからこそ地域に役立つ医師であり続けたい。これがキャリアーになると考えています。

これからキャリアーを積もうとしているエネルギー溢れる皆さんにメッセージを送るとするならば、「専門医取得を目標に持ちながらも、必ず様々な寄り道をしてほしい」になります。寄り道先では決して目の前の課題からは目をさらさず一度立ち止まって考えてみてほしい。目の前の課題は、自分の家族である場合も、地域の住民である場合も、そして当然、診察を受けるために座っている目の前の患者さんでもあるでしょう。その課題を乗り越える時、自ずと医師は技術だけでなく、医師として成長すると思うのです。

## Dr's lounge



48歳女性  
2児の母  
夫：市役所職員



A病院  
[呼吸器内科] Dr.K

私が医師になった頃は、減私率や長時間労働は善の時代であり、そのように教育されてきました。そのうち、カルテは紙カルテから電子カルテになり、効率が良くなって仕事も楽になると思いきや、実際は医療の質が上がり、入院期間が短くなり、担当患者さんも増え、仕事量は増えました。担当する患者さんが増えたことにより、入院外来、休日夜間を問わずい急な呼び出しや患者さん家族の病状説明、予定された看取りの立会いも増えました。このような仕事がどれほどの価値があるのか、それは効率的なのか、疑問に思う様に世の中が変化してきた事は、私が医師になった当時はとても予想もつかなかったことです。

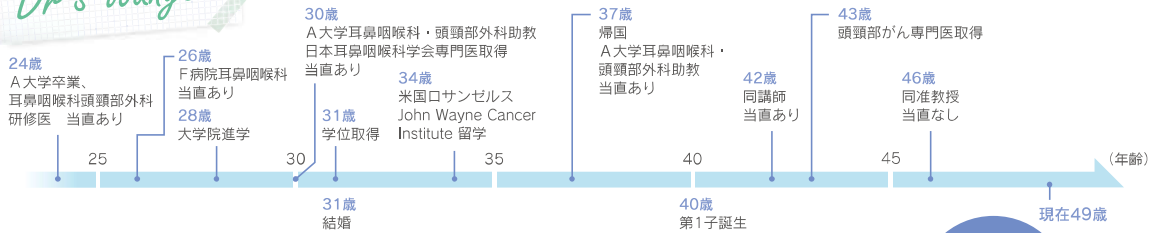
時代は、本人が好むと好まないにかかわらず、女性も仕事をせざるを得ない状況に確実に変わっていきます。労働人口の減少は確実で、社会資本を投じて高等教育を受けた女性を、金銭が発生する仕事をさせないでいるのは、大変非効率的だからです。このような、女性が当たり前のように仕事をしないと行けなくなる時代に、「女性の役割をこなさないといけないから」という理由で、自ら選択肢を狭めないでほしいと思います。「女性は、家事・育児・介護をしなくては行けない」という価値観も必ず変わります。家事・育児・介護の仕事は、男性/女性という括りではなく、人間であれば生きていく上で当たり前にならなければいけないことです。

医師としての人生は意外に長く、家事育児が大変な時期も意外に短いです。人生を長い目で見てください。興味のない仕事、やっていて価値を見出せない仕事を、毎日続けるのは苦痛です。興味があるからこそ、人が気づかないことに気づき、その仕事に誰もつけられない付加価値をつけることができるようになります。自分にしかできない事があるという事は、大変な強みになります。強みというのは、人生の選択肢が広がり、自分の意志でより良い選択ができるという事です。これからは誰でもできない事が、価値を持つ時代になります。人材育成の分野でも、短所をなくす事に労力を使うより、得意な事を伸ばす事に労力を使う方が良いとされています。

まとめますと、時代とともに変わるもの、変わらないものを見据え、目先の事だけでなく長い目で見て、後悔のない充実した人生を送るにはどうしたら良いか、自己洞察を十分にした上で進路を決められることをお勧め致します。



## Dr's lounge



私たち夫婦は結婚後長く子室に恵まれませんでしたが、そのため長女が生まれた時は大変うれしく、自分の価値観が子供中心に大きく変わりました。是非育休を取りたかったのですが、当時は男性医師が育休を取るのには前例が少なく難しい状況でした。現在では育休を取る男性医師も増えてきていると聞きますが、まだまだ職場によるというのが実情だと思います。可能なら取った方が良いと思います。数ヶ月のキャリアの遅れなどたいした問題ではありません。

私の場合大病院勤務で平日は育児参加が難しく妻に負担をかける分、週末は可能な限り娘につきあいました。歩けるようになってからは雨が降ってなければ必ず公園に連れて行き、一緒に遊びました。福井県内の主要な公園は全て制覇し、石川県にまで遠征していました。雨が降ると、屋内型のプールに行き水泳の練習をしました。25m泳げるようになった時は自分のことのようにうれしかったのを思い出します。よく子供を勝手に遊ばせて自分はスマホをいじっている父親を見かけますが、あれでは育児のうちに入らないと思います。しかし、週末も子供のことでいっぱいなので自分の時間は皆無になりました。私はもともと多趣味な方でしたが、時間がないのでだんだん興味もなくなり趣味が一つずつ消えていきました。娘が9歳までこのような生活を続けていたので、10年こんな調子でした。自分の趣味がすっかりなくなり何を楽しみにしてたのか思い出せなくなった頃、娘は私よりも友達と遊ぶ方が楽しくなってきた急に自分の時間が戻ってきました。空いた時間にやりたいことが見つけれない日々でしたが、最近ようやく昔の趣味に興味に戻ってきた様に感じます。そんな時ふと娘と公園に行っていた頃のことを思い出すと、どれも美しい思い出として蘇ります。

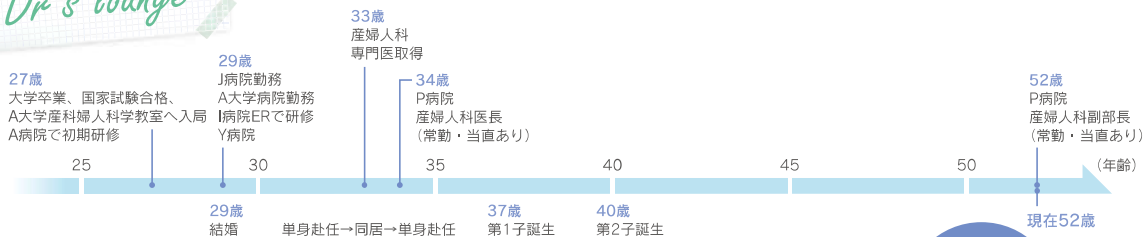
妻の理解・協力のおかげですが、完璧ではなくても自分なりに仕事と育児を存分にやっただと思っています。仕事と育児のバランスは勤務する職場環境や各家庭の状況でだいぶ違うと思います。完璧なイクメンでなくても、できる限り子供に向き合った方が良いのは間違いありません。育児のため自分の時間がなくなってもそれは一時的なものであり、二度とない大切な時間であるということを育児真っ最中、あるいはこれから父親になる男性医師に伝えられれば幸いです。

49歳男性  
1児の父  
妻：専業主婦



A病院  
[耳鼻咽喉科・頭頸部外科] Dr.N

## Dr's lounge



## 初期研修はストレート研修の中年男性産婦人科医より

僕の出会った女性医師は大変真面目で、頑張っておられる方ばかりです。自分にも厳しい分、患者さんや他の職種の方に厳しい方もおられます。

仕事で100点を取ることは困難ですが、やりがいもあります。仕事（臨床、研究、教育）も100点、家庭（結婚、子育て、介護）も100点を求めて辛くなるよりは、仕事40点、家庭40点でも良いと思います。仕事60点、家庭60点でも合わせれば120点ですから、それだけでもすごいことです。医師としての仕事をするだけでも世の中に貢献しています。妻として、母として、優しくあれば、それだけで家庭は幸せです。自分のやりたいこととやるべきことが一致していれば、多少大変でもやり遂げたいですね。

周りの方はそれを理解して下さる方ばかりではないかもしれませんが、助けてくれる人は必ずいます。両親や、義父母に頼れない方もおられると思いますが、「受援力」を身に付けて、周りの人たちと協力できる人間関係を作るといいと思います。

「お互いさま」「助けることで、救われている」関係もあります。そのような人間関係が作れた時に、きっと素晴らしい医師に成長されていると思います。知識や手技能力が高い医師も必要ですし、アップデートを怠ることはよくないかもしれませんが、まずは人間味のある医師こそが、チーム医療の中心に必要なだと考えます。

僕は、誰かを責めることなく、困っている人を助けてくれる医者に憧れて医師を目指しました。

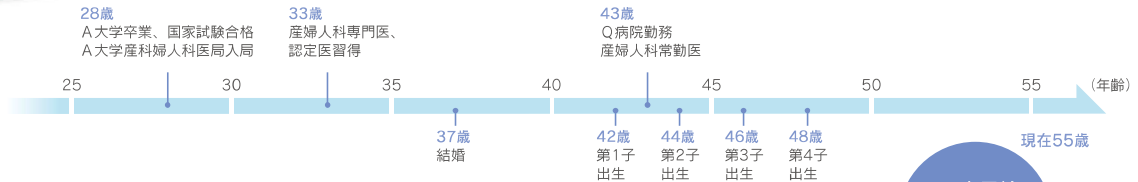
男性医師も女性医師も長生きすれば、医師としての仕事を長く続けることが出来ます。頑張ってください。

52歳男性  
2児の父  
妻：消化器内科医師



P病院  
[産婦人科] Dr.S

## Dr's lounge



55歳男性  
4児の父  
妻：会社員



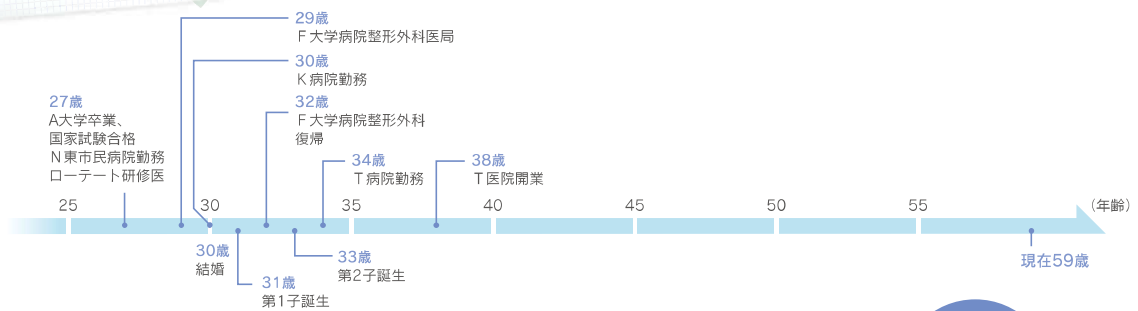
Q病院  
【産婦人科】 Dr.T

医師の職業は知識や技術の習得、維持には大変な努力が必要ですが、やりがいがあり収入もある程度は保証されており素晴らしい職業です。やりがいのある医師の職業を継続させるためには頑張り過ぎず、仕事だけではなく自分のことも大切にしましょう。幸せで余裕がなければ他人を幸せにするのは困難です。そのためにプライベートを充実させましょう。何らかの熱中できる趣味を持つことは自分への自信の拠り所となり、医療以外の社会との関りは自己見識の広がりにつながります。またご縁の問題ですがパートナーを作り、そして子供を持つてみることを社会人生経験のひとつとしてお薦めします。他人と生活を共にすること、親になり子供を持って育てていくことは自分を何倍にも成長させてくれる絶好のチャンスです。僕は幸運にもパートナーとめぐり会い4人の子供を授かりました。育児、子育ては想像絶して大変ですが、周囲の多大な助けのおかげで継続できています。子供達と向き合うこと付き合うことが、自分を親として人間として日々成長させてくれていることを実感します。

そして自分周囲のことだけでなく社会と政治に興味と関心を持ちましょう。子供4人を育てていくことは何の資産を持たない我が家にとっては医師の収入があっても経済的に大変で、社会や政治、経済にも必然的に関心を持ってしまいました。福井県は他県に比べ子育てへの支援が手厚いとはいえ県のレベルでは限界があります。未来の社会を担う子供への経済的な援助は国のレベルで保護者や世帯ではなく、直接その子供たちに支援すべき問題です。35歳未満の夫婦の理想の数の子供を諦める理由の8割は子育てと教育にお金がかかるからだそうです。日本の合計特殊出生率（2015年）は1.45対して1.99（2013年）のフランスでは公立校は大学から専門学校まですべて無償。更に子供の数が増えれば収入にかかわらず所得税の掛け率が低下するとのこと。子供たちが安心して成長できるようになるためには国の経済的支援は大きいですね。子育てがしやすく働きやすい環境となれば特殊出生率ももっと上昇するでしょう。自分たちの自助努力だけではなく公助がいざわたり、弱者にもっと優しい世の中になるよう、社会と政治にもっと関心を持ちましょう。それは社会的に少しでも余裕のある職業についているものの義務でもあります。

出典：PRESIDENT Online 高橋順子著  
フランス在住の日本人ライターが「この国ならもう1人育てられる」と思ったワケ

## Dr's lounge



59歳男性  
2児の父  
妻：経理



T医院  
【整形外科】 Dr.T

### ～これから働く若い先生方に～ 私の思うこと

医師の既婚率は男性より女性が圧倒的に少ない。それは、女性医師にとって結婚が有意義ではないと感じているからだと思う。一般職業での既婚率は男女差それほどなく男性がやや少ない状態だと思う。私が医師になりはじめの頃、医師の在り方と現在では環境が大きく違って、夜遅く家に帰り朝早く家を出る感じで、家のことはパートナーの仕事として割り切っていた時代だった。

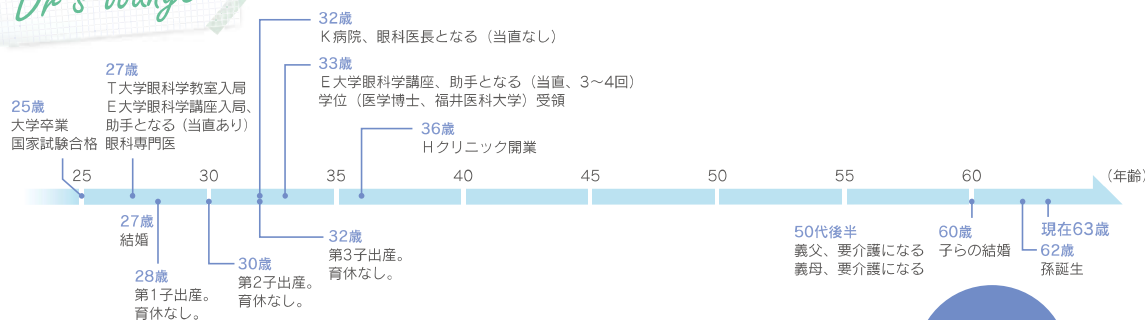
現在では、「出来る人がやる」「気が付いた人がやる」何でも満遍なく熟せないといけない、性別に関係なく家事・育児を熟せる事が大事である。ライフワークバランスという言葉を知っているだろうか、仕事と家庭の両立であるが医師の仕事は多忙であり多岐にわたる事が多いためバランスを崩しやすい、だから周りの手助けを借りないと維持が難しくなります。

そうならないためにどうするかが大事で、お互いに手助けを行い、話し合いが必要で仕事・家事・育児に積極的に参加し理解していく事が大切である。頭では理解できるのに感情的になり行動が伴わない事が散見されるが、あまり欲張らずポチポチ行く感じが良く、パートナーに求めすぎないようにして下さい。

私は奥さんに「あなたは患者は診るのに妻は見ないのね」と言われ、娘からダメ出しをくらう事が多く、耳が痛いことである。



Dr's lounge



63歳女性  
3児の母  
夫：医師



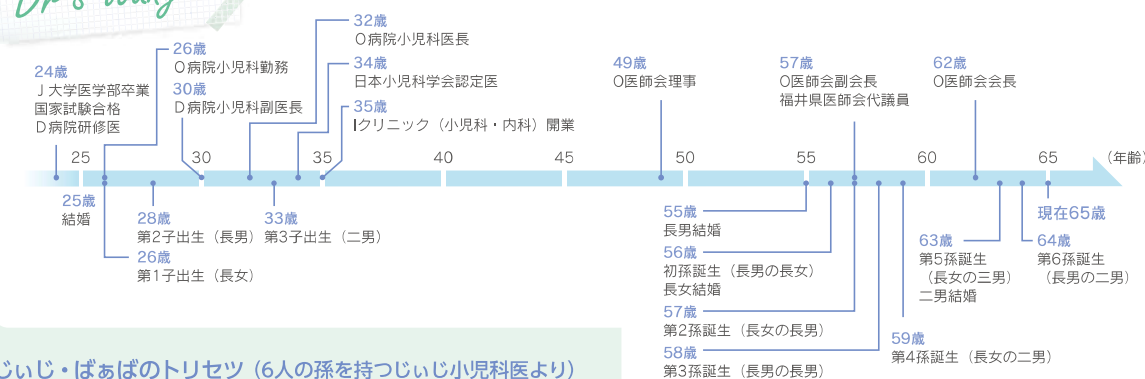
Hクリニック  
[マイナー科] Dr.H

マイナー科の開業医です。「子育てを頑張れば仕事の質は下がり、仕事を頑張れば子育ては手抜きになる」といわれますが、子供を持つ働く女性にとって子育てと仕事の両立は永遠のテーマです。私の同級生(女性)をみると、ずっと同じ科で常勤の人、保健所勤務に変わった人、途中で非常勤にした人といった自分にあった勤務形態をとりながら、全員仕事は続けています。子育ても人それぞれで、夫はもちろん、実母や義母の手を借りるとか、家事代行などを利用しているようです。

私が当直しながら、フルタイムで働けたのは義母のおかげです。義母に子育てしてもらおうという隔世の感を抱く若い先生もいらっしゃるかもしれませんが、私の場合は正解でした。猪突猛進(恩師曰く)で視野が狭く(夫曰く)、ついつい子供に目が行き届かない私を補ってくれる存在でしたから。こんな私ですから、子育てにまつわる失敗談には、事欠きません。私は立志式を迎える年までの子育ては特に重要だと思います。

仕事も子育ても介護も、自分一人ではできませんので、周囲の人に相談することが大事です。求めていると必ず、力になって下さる人がでてきます。ロールモデルがいる人はほんの一握りですし、個人個人でアレンジしていく方が断然面白く、可能性が膨らみます。最後にどうぞ、毎日寝る前でもいいですから自分で自分を褒めてあげてください。明るい朝が待っています。

Dr's lounge



じいじ・ばあばのトリセツ(6人の孫を持つじいじ小児科医より)

昭和生まれの年代物で、一点物につき、ずっと正しく優しく扱ってね。

忙しいとき、困ったとき、夫婦でリフレッシュしたいときは、いつでも子どもを預かるから、遠慮しないで携帯メールで連絡してね。早めに伝えてもらえるとう助かります。じいじ・ばあばは、時間があって、孫と遊ぶのが大好き。かくれんぼ、ドッジボール、鬼ごっこ、アスレチック、そして一緒に料理もできますよ。ばあばは抱っこも上手です。頼りにされ、褒められると長持ちします。

夜の寝かしつけに「お話」も得意です。脚色した物語も語れます。孫にパパ・ママのお気に入りだった絵本を読み聞かせると、昔の光景がよみがえり、ゾーンときます。

孫たちは、みんなとてもいい子に育っていて、大丈夫だよ。いつも感謝しているよ。

寝返り、ハイハイ、つかまり立ち、伝い歩き、独り歩きなど、孫の成長と発達を見るのは、パパ・ママだけじゃなく、じいじ・ばあばの成長にもつながるよ。動画や写真を送ってくれるとううれしいな。

孫からの手紙にキュンとします。絵もついていると、キュンキュンです。じいじ・ばあばの一生の宝物です。パパ・ママの子どもの時の作品をひっぱり出して、孫と一緒に眺めると大うけします。

「同じ箸やスプーンで食べさせる」「噛み砕いたものの口移し」「フーフーして食べさせる」「チュー」などはNGです。

予め、「虫歯菌は大人の唾液を通してうつるからダメなんですよー」とやんわり伝えておくと防げるよ。育児の常識も変わって、「離乳食の準備段階としての果汁」「お風呂上がりの湯ごまし」や「日光浴」などもありません。

これからもどうぞよろしくね。こんなじいじ・ばあばだけで笑って許してね。ずっとお互いにリスペクトし合えるといいね。永久保証の私たちだから。

「西野カナ」の「トリセツ」をおおいに参考にしました。

65歳男性  
3児の父  
妻：薬剤師



Iクリニック  
[小児科・内科] Dr.I

## ふくい女性医師支援センター

〒910-0001 福井市大願寺3丁目4-10 (福井県医師会内)

TEL.0776-24-5055 FAX.0776-21-6641

E-mail : [fwdr-sc@fukui.med.or.jp](mailto:fwdr-sc@fukui.med.or.jp)

URL : <http://www.fukui.med.or.jp/fukuijoseiishi/index.html>