

## 介護・医療機関でも出来る！ワークライフバランスの本当の意味と実現方法

### ■ 想定する対象者

介護・医療機関におられる皆様

### ■ 対象者の現状・課題

人を相手に、命を預かる仕事  
をしている介護・医療従事者にとって、  
それだけ重要な役割を担っている分  
労働時間も長くなってしまいう傾向にあります。

長時間労働になると、  
それだけプライベートの時間が削られ  
自身の癒しやストレス発散の時間も減ってしまうという  
こととなります。

すると、  
自身の心身バランスが崩れ、  
仕事への取り組みに影響を与え  
やがて重大な事故やトラブルに発展してしまうという  
悪循環になります。

日々の労働時間のなかにも  
自身が取り組まなくてもよい作業や  
無駄な時間を見つけ、  
その時間を削っていく必要があります。

また、プライベートを充実することが  
仕事のパフォーマンスに直結します。

そのバランスを整えていくことが  
今最も介護・医療従事者に必要であると感じております。

### ■ 提供する価値・伝えたい事

ワークライフバランスがトレンドとなっている昨今、  
介護・医療機関の皆様においては

我々は対象外だと感じておられる方も多いのではないのでしょうか。

確かに、

介護・医療機関では「命を預かる」お仕事をしている以上、自身のプライベートは度外視してしまうのも無理はありません。

ただ、

ワークライフバランスという概念をしっかりと理解し、  
こういったメリットがあるのかを知ること  
介護・医療機関の皆様でも取り組めることはたくさんあるのです。

例えば、

ワークライフバランスというと、  
「労働時間を短縮して、早く家に帰ること」  
というイメージが付きやすいです。

でも、

「労働時間を短縮することは、その時間分の労働量を減らす」  
わけではありません。

労働時間が減っても、

その短い時間でどれだけ労働量を維持するか  
を考えるのが、ワークライフバランスなのです。

そのための方法に

『選択と集中』

『時間管理』

『チームワーク』

などが挙げられます。

今回は、その方法を解説いたします。

また、

仕事だけでなく  
プライベートを充実させるのも  
ワークライフバランスの概念にあります。

私自身、  
現在一児のパパです。

長男誕生の際に、  
1か月の育児休暇を取得しました。

普段の仕事を1か月も空けることは  
それだけの引き継ぎや周りの理解が必要でした。

そのため、出産までの10か月もの間に  
粘り強く周りを説得し、  
トラブルを未然に防ぐために引き継ぎを実施し、  
晴れて取得することが出来た経緯があります。

育児休暇の間に、  
子供との時間、家族との時間、  
そして、自分自身を見つめ直す時間は  
復帰後の仕事の質を大きく変えたことを  
とても実感しています。

今は、効率の良い作業と時間配分、  
それまでの周りとの連携を重視した  
仕事パターンを身に付けました。

おかげで、  
現在は仕事と私生活とのバランスが保て、  
心身ともに充実した毎日を送っていることを  
実感しています。

この経験から、  
「我々は、他とは違うんだ」  
という意識を変えていただき、

介護・医療機関でも実現できるワークライフバランスをご提案いたします。

仕事でも、私生活でも  
イキイキとしている方を広げたい！

そして、そのためのノウハウを  
ぜひ皆さんにお持ち帰りしていただきたいと考えております。

## ■ 内容

### 1、ワークライフバランスの概要

- ◎今の日本の現状
- ◎なぜ、ワークライフバランスが必要なのか？
- ◎ワークライフバランスの本当の意味

### 2、仕事への取組み方

- ◎時間短縮におけるリスク
- ◎仕事量を維持する方法
  - 選択と集中
  - 時間管理
  - チームワーク
- ◎愚直に実践（トライ&エラー）

### 3、プライベートの取組み方

- ◎親子、夫婦との時間
- ◎自身の趣味
- ◎周りの環境づくり

### 4、事例

- ◎あるクリニック医院長の生活
- ◎ある介護士の生活

### 5、質疑応答