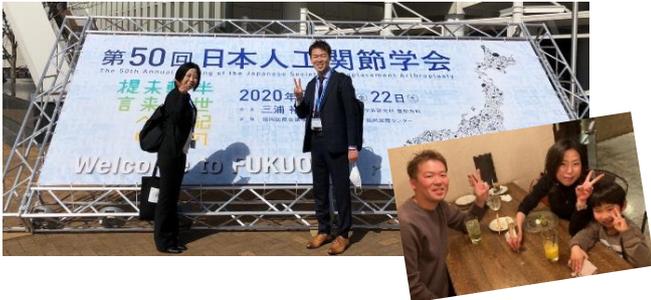


Lady Go!! 第20号

仕事と生活の両立を目指して、毎日頑張っている PT を紹介します。

教えて 先輩パパママ PT Vol.5 ～理学療法士夫婦のルールとは～

我々理学療法士が要求される業務は年々増えており、仕事と家庭・育児を両立することが難しいと感じている方が多いのではないのでしょうか。ある調査によると、仕事と家庭・育児の両立に悩み、ストレスを感じている人は男女ともに7割以上になるそうです。そこで、夫婦ともに理学療法士で、5歳の子供さんの育児に奮闘なさっている福井総合病院の久保直之先生にPTと家庭の両立のコツを教えてくださいました。



【平日の夫婦タイムスケジュール】

| | 夫 | 妻 |
|-------|--------------|------------------|
| 5:00 | 起床・家事 | 起床・家事 |
| 6:00 | 出勤 | 息子と朝食 |
| | 診療準備 管理業務 | 幼稚園準備 掃除・夕飯準備 |
| 7:30 | 研究関連業務 | 保育園登園 |
| 7:45 | | 出勤 |
| 8:00 | 業務開始 | 診療準備 研究関連業務 |
| 8:30 | | 業務開始 |
| 16:50 | 帰宅 | |
| 17:15 | 幼稚園迎え | 帰宅 |
| | 子供との時間 | お風呂 |
| 18:00 | 子供とお風呂 | 夕食準備 |
| 21:30 | 就寝 | 就寝 |

Q. PT 同士の夫婦が仕事と家庭と両立するためのルールはありますか？

A. ON（仕事）とOFF（遊ぶ）を日頃から心掛けています。平日朝早く出勤し、時間を作り、毎日コツコツと積み重ねること、相手が仕事に時間を使いたい時は、家事や育児をお互いが助け合うことでバランスを取っています。休日は基本的に仕事をしないようにしています。

さらに、夫婦間の決め事として、①子供を理由に仕事を制限しない・断らない、②学会発表、論文執筆、セミナー講演など依頼があったら快諾する、を心掛けています。女性は出産・育児の時期に仕事の依頼が減る印象があるので、妻が不公平に感じないように努めています。「一度仕事の依頼を断ると、二度と依頼は来なくなる」との恩師の言葉を胸に、仕事の依頼は断らず、有り難い気持ちで、頑張りたいと思っています。PT 同士の夫婦だからこそ、PT として成長したい気持ちは理解し合い、お互い協力しあえると感じています。

Q. 仕事を通して夫婦から子に伝えたいことは？

A. PT 夫婦が熱心に仕事や研究活動をしていると、育児に不安を感じる方がいるかもしれません。ですが、だからこそ家族の時間を大切にしています。休日は子供がやりたいことを積極的に行い、全力で遊ぶことで絆を深めています。また、息子には、仕事や研究活動を頑張っているカッコいい両親と思われたい、両親の姿をみせて、やりたい職業に就いてからも、探求・成長し続けることが大切であることを教えたいと考えています。近い将来の私達家族の夢は、子供も連れて学会に行き、発表後は思いっきり観光をすることです！

