はたらくレシピ

はたらくパパとママのライフスタイルをご紹介 Vol.8

今だからできることを、楽しむ

子どもたちの笑顔に元気をもらいます。

患者さんが不安になっていないか常に気にかけています。

安部 安代（あべ やすよ）さん

1980年生まれ。
歯科技術専門学校卒業後、歯科衛生士として就職。結婚を機に退職し、三男が年中になったころに今の職場へ再就職。

- 家族構成／夫、子どもの5人家族
- お子さまの年齢・預け先／長男17才（高校生）、次男12才、三男9才（小学生）
- 勤務先／東温市内歯科　歯科衛生士
- 勤務時間／9:00〜12:30、14:00〜18:00（週5日）
- 勤務歴／5年

●そろそろ仕事をしようかなと考えていたころ、ママ友から「産休に入る人がいるので、ぜひ助けて欲しい！」と声をかけてもらいました。人助けだと思ってやってみたら？と夫にも背中を押され、とりあえず1年は頑張ってみようと今の職場へ再就職。初めは基本的に午前勤務という契約で13年ぶりに復職、1週間ほどは実習期間を設けてもらいました。仕事をする様子を見て慣れる実習だったのですが、専門用語や器具の名前を思い出したり、収納場所を覚えたりするのにはやはり苦労しました。実際に仕事に入るようになると、頭に入りやすくなり、実践することの大切さを実感しました。

●今は"患者さんへの声掛け"を大切にしながら仕事をしています。どんなことをされるのか分からないままだと不安になるので、当日の治療内容や今後の流れなどを中心に患者さんと話をする時間を設けます。お子さまはもっと不安が大きいので、当日に治療で使う道具を見せてお話したり、治療＝痛いわけじゃないんだということを説明したりもします。「あなたの話し方は安心するわ」と言っていただいたことがあり、とても嬉しかったです。

●長男が高校へ進学し部活をしていることもあり、以前と比べると家族みんなで過ごす時間はかなり少なくなってしまいました。家にいる時間や送迎の隙間時間を利用し、子どもたちと学校生活のことなどたわいもない話を毎日必ずするようにしています。失敗したり怒られたりといった話も前向きになれるように、一緒に笑って話が終えられるよう工夫しています。

タイムスケジュール

5:30	起床　長男と夫のお弁当作り
6:30	朝食
7:00	長男登校
7:30	次男・三男登校
8:00	夫出勤
8:30	出勤
12:30	お昼休み　昼食
14:00	午後勤務開始
18:00	退勤　買い物など
19:00	夫帰宅・夕食
20:00	長男夕食
21:00	家事・自分時間
24:00	就寝

お昼は一旦帰宅し、この時間を利用して家事も！

勤務時間が増えてから、夫が積極的に家事を担ってくれるように。

Q. 会社との関係作りは？

子どもの学校行事など、きちんとお休みをとれるよう調整してもらえています。勤務体系も決まっているわけではなく、9〜10月などは勤務日のうち週2は午前中勤務でした。11月から産休に入る人がいたため、今の勤務時間に。お互いカバーし合う関係性ができています。

Q. 大切にしている自分時間は？

ピアノやハンドメイド作品づくりの趣味の時間です。アイロンビーズにはまって、できあがったものを治療をがんばったお子さんたちにプレゼントしていた時期もあります。最近はレジンやスイーツデコの製作も楽しんでいます！

Q. これから働く＆働き続けたい方へ

復帰する前は、仕事をしながら家事も育児も…とできる自信は全くありませんでした。周りの理解や協力に感謝する日々です。体力があるうちしかできないことかもしれないと思うと、忙しい毎日も意外と楽しめている気がします。

今回の取材担当：
NPO法人
ワークライフ・コラボ
渡部　文

2児の母。短時間子連れ出勤と、在宅で仕事をしています。

【FB】【HP】
ワークライフ・コラボ　検索

ワークライフ・コラボからのお知らせ
WORK LIFE COLLABO

2018 12/1(土) 13:30〜15:30

ワーコラ交流会参加者募集中！

お菓子やお茶を楽しみながらワークライフバランスについて情報交換しましょう。

●会　場：ワークライフ・コラボ事務所（和光会館）
●参加費：500円/人（3才以上のお子様200円/人）

お申込み・お問合わせはこちらから