

# 職場復帰



4月は育児休暇明けで職場に復帰される方も多いかもかもしれません。復帰の際に強い味方となる保育園や幼稚園。でも病気にかかったお子さんを前に、「親の都合で仕事復帰したから?」という自責の念にかられていませんか?



## 保育園・幼稚園の洗礼

保育園や幼稚園は、子どもたちの集団生活の場。集団生活をしていなかった子が入園すると、多くの病原体にさらされ、毎週のように熱を出し、最初はほとんど通えないお子さんも…。職場への急な連絡は、ようやく仕事復帰これから!という親御さんにとって大きな負担。こんな大事な時期に!というやり場のない怒りもあるでしょう…。

でもこれは、いつかは集団生活を経験しなくてはならない以上、必要な免疫を付けるための「通過儀礼」です。決して親御さんの判断が悪かったわけではありません。何度も風邪を繰り返すうちに色々な抗体を作れるようになった子どもは少しずつ戦う力がアップしていきます。3歳を超えれば風邪をひく頻度もぐっと減りますのでご心配なく。

～現実～

また熱でお迎え…



～理想～

仕事復帰頑張るぞ!!



## 入園の前に…

### 復帰までに予防接種を済ませる

仕事復帰するとついつい予防接種のスケジュールを忘れがちです。

1歳になったら

- ヒブ/肺炎球菌/4混 4回目
- MR/水痘/おたふく 1回目

1歳3か月以降で

- 水痘 2回目

### あらかじめかかりつけ医を決めておく

あらかじめ決めておいて家族で共有しておきましょう。



## 入園後の洗礼に備えて

お迎えに行けない時などに子どもをお願いできるルートを「あらかじめ」用意しておく。

子育ての一大事ですから、お父さんも一緒に協力を。



ファミリーサポート制度や病児保育の利用登録。頼れる選択肢をできるだけ増やしておくで安心です。



夫婦で対応できない時に誰に頼むかを決めておく。

祖父母に頼ることについて、一度立ち止まって考える。多くの祖父母世代は仕事をしている、高齢化して体力も落ちている、子育ての価値観が違いトラブルの原因にも…。メリットばかりではありません。



## 慣らし復職期の設定

いきなりフルパワーの復職は、3か月ほどでメンタルの落ち込みが来ることも。保育園の洗礼にも対応できません。慣らし保育と同様、復職は週〇日から、など少しずつ。コツをつかむのには時間が必要です。



## 慣れるまではママの体を休めることが最優先

家事は二の次で構いません。とにかく休んでください。この時期のパパの育児もおすすめ!



## 「洗礼」を浴びた時は

前日夜に熱が出ている場合、朝解熱していても昼から再び熱が出る可能性が高いです(=登園していれば呼び出される)。登園の判断は、前日夜に熱があるときは翌日は休む、と決めたほうが、結局連日呼び出しというストレスも軽減でき、また子どもも早く治ります。



## 子どもといる時間が少ないのではと感じたら…

帰宅後15分は、何もしないで子どもをハグして話をする時間を元々のタイムスケジュールに入れておくことをおすすめします。あらかじめスケジュールにあるので「夕飯が」「お風呂が」と気持ちも焦らずまた必ず家族との時間があるので子どもも安心できます。



## ひとつの袋にまとめておく

受診に必要な物はひとつにまとめておきましょう



病気がかかっている・治りかけている [要事前登録] 病児保育・病後児保育

病児・病後児保育は、保護者の子育てと就労の両立を支援するとともに、児童の健全な育成に寄与することを目的としています。病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者のやむを得ない事情により家庭での保育が困難な場合に専用の保育室で看護師などの専門スタッフがお子さんを一時的にお預かりします。

病気がかかっていたり、病気が治りかけている子どもを預かります



病児保育

[佐久広域で対応]

浅間総合病院

0267-67-2295

病後児保育

[佐久広域で対応]

岸野保育園

0267-63-0123

病児・病後児保育

[佐久穂町内在住の方のみ]

高野町保健センター内 (千曲病院院内保育に保育を委託して実施)

千曲病院代表 0267-86-2360

夜間・休日に診療して欲しい

平日夜間  
なら

佐久地域平日夜間急病診療センター

浅間総合病院内に併設  
平日19:00~21:30

0267-67-2295

休日なら

佐久地域休日小児科急病診療センター

浅間総合病院内に併設  
休日9:00~12:00

0267-67-2295

休日に  
受診する  
とき

佐久医師会休日当番医 <http://www.saku-ishikai.or.jp>

佐久医師会のホームページや休日の朝刊に掲載しています。そちらでご確認ください。

ファミリーサポート事業「ほっと・ホット」 [要事前登録]

- 出産前後の家事援助 (買い物・調理・掃除)
- 一時預かり (冠婚葬祭・通院・PTA等)
- 病気回復期の一時預かり

佐久市社会福祉協議会

0267-64-2426

◇ 白田支所

0267-82-4332

◇ 浅科支所

0267-58-0383

◇ 望月支所

0267-51-1520

利用料 1時間あたり700円~800円

この事業は有償サービスで行い、社協では育児に関わる紹介・支援を行います。

※原則、子どもの宿泊は行いません。

※発熱等の症状がある場合は、お預かりできません。

※送迎のお手合いはしていません。

ショートステイ [要事前登録]

佐久市子育て支援短期入所事業

佐久市役所 子育て支援課

0267-62-3149

保護者の病気やその他の理由で、家庭において18歳未満の児童を養育することが一時的に困難となった場合に、児童養護施設において宿泊を伴った一時預りを行います。



利用料 対象時の年齢や世帯所得に応じて異なる

利用期間 原則7日以内