

より柔軟に、働きやすく。看護の労働環境、進化中!

夜勤・交代制勤務に関するガイドラインができました

夜勤の負担を軽減し、もっと安全で健康的に。

日本看護協会は、夜勤や交代制勤務という負担の大きい働き方でも、患者さんに安全で安心な看護を提供できるように「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」を作成しました。

24時間365日、看護に休みはありません。そのためにかかせないのが夜勤・交代制勤務です。しかし、夜勤の時間が長ければ長いほど、身体面でも精神面でも負担が大きくなるもの。看護職の主な離職理由の一つが、夜勤と時間外勤務を含む労働環境です。

夜間に勤務することは、昼間に働く以上に心身に負担をかけます。夜勤は、疲労や睡眠障害、ストレスなどの健康リスク、医療事故、通勤時の交通事故などの安全リスク、不規則な生活により家庭や社会生活に支障が出る生活リスクなどが生じやすくなります。

こうした職場状況を改善し、安心して看護の仕事が続けられる環境を整えられるよう、勤務間隔や拘束時間の長さ、仮眠、休憩時間の目安など勤務編成の際に役立つ基準、個人レベルで取り組める対策、無理なく取り組めるステップなどを、具体的に提案しています。

もちろん、職場によって働いている人も、職場環境も患者さんの状態もそれぞれですから、課題とその対策は変わってきます。しかし、どの職場でも共通して言えることは、夜勤や長時間労働の問題点や課題を明らかにし、職場の中で話し合い、自主的にルー

ル作りに取り組むことです。その際、このガイドラインを参考にしてほしいと思います。

健康や安全に配慮しながら、仕事と生活の調和が取れる職場づくり。今、そういう取り組みに一歩を踏み出している病院施設があります。そういった病院は、チームワークのとれた、生き生きとした笑顔の多い職場になっています。一人でも多くの看護職が、夢や志、誇りや自信を持って働き続けられる環境が、看護ケアのなおいっそうの向上につながる、と信じています。

ガイドラインで提案する 組織レベルでの対策ポイント

安心・安全を保ちながら、24時間365日の看護ニーズに応えるためには、組織的な取り組みが必要です。ガイドラインではいくつかの対策ポイントを示しています。夜勤・交代制勤務の負担軽減の指針として活用してください。

●労働時間管理

休日の確保や超過勤務の削減、長時間労働の改善など、労働時間全体を見直すことを提案しています。

●勤務編成の基準

現在、労働科学で明らかになっている、夜勤・交代制勤務による負担を軽減するポイントとして11項目を提案しています。

●休憩と仮眠のための時間の確保

夜勤中に確実に休憩や仮眠をとることは、負担軽減だけでなく、安全な医療を提供するという面からも大切です。

●多様な勤務形態の導入

ライフステージや健康状態などによって、可能な働き方も違えば希望する働き方も違います。いろいろな働き方をすすめる看護職がいても安心・安全な医療・看護は提供できます。

●労働安全衛生

医療従事者の安全と健康が患者の安全と健康を守ります。職員の慢性疲労の兆候や健康状態の自覚症状などをチェックすることも大切な取り組みです。



ガイドラインで提案する 個人レベルでの対策ポイント

安全や健康も考え、看護職一人一人が個人レベルの対策を行うことも必要です。夜勤中の仮眠や夜勤前に十分な休息を取ることの大切さを皆で認識し、休める環境、風土づくりを進めましょう。

友人や家族、周囲の人とのつながりを大切に

普段から質の良い睡眠をとりましょう

1日3回規則正しくバランスの良い食事を習慣に

適度な運動を心がけましょう

最も眠気を感じる深夜3時～早朝6時ごろの業務を工夫

夜勤中の注意力を保つため、仮眠をとりましょう

夜勤明けに家に帰ったらまず睡眠をとりましょう

▶ ガイドライン全文 URL <http://www.nurse.or.jp/nursing/practice/shuroanzen/guideline/>

ワーク・ライフ・バランスが進んでいます

仕事もプライベートも充実。働き続けられる環境を。

働き方を良くする ワークショップを開催

日本看護協会は、都道府県看護協会と一緒に、看護職が働き続けられる職場を目指す病院を応援しています。

それぞれの地域で、ワーク・ライフ・バランスの実現に取り組む「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ」を展開。病院や施設が安心して院内の改善に取り組めるように、地域の先進的な病院の看護部長さんや事務長さん、人事、労務管理のプロの人たちとチームを組んでワーク・ライフ・バランスに取り組む病院を支援する体制を整えています。

来年までに全国の43都道府県で300以上の病院がワークショップに参加。将来像と行動計画を定め、ゴールに向けて取り組みます。

短時間正職員など 多様な勤務形態の推進

結婚や出産、子育てをしながらでも、看護職として働き続けたい。将来に向けて勉強する時間がほしい。習い事や趣味、自分の時間も大切にしたい…。働き方の希望や条件は一人一人違いがあり、ライフステージによっても変化します。そのため日本看護協会では、柔軟な働き方が可能な勤務環境づくりのため、「多様な勤務形態の推進」に取り組み、国への働きかけなどを続けています。

例えば、2010年施行の改正育児・介護休業法により、事業主に義務付けられた3歳未満の子どもを持つ労働者への短時間勤務制度を利用し、家庭や子育てと仕事を両立させる看護職も増えています。

看護の仕事のことはナースセンターへ 自分に合った職場の情報が、きっと見つかります

都道府県看護協会が運営するナースセンターでは、就職先を探している看護職と看護職を雇用したい施設にそれぞれ登録してもらい、無料の職業紹介事業を行っています。

全国には免許を持っていないながら看護の仕事に就いていない潜在看護職が、55万～65万人いると言われています。ナースセンターでは、一人一人の条件に合った職場を紹介したり、病院に働きかけて職場の改善を促したりして、看護職の復帰を支援しています。

■ **看護のお仕事をお探しの方、もう一度看護職として働きたい方へ**
看護職の相談員が条件に合う職場を探して紹介します。また、復職に不安のある看護職のための各種研修を実施しています。

■ **困ったことがあったらまずはナースセンターへ**
看護職のさまざまな悩みを受け付ける窓口を設けています。職場や学校では相談できない不安や悩み、経験豊富な看護職の相談員が丁寧に対応します。

■ **被災地の看護職確保を支援**
東日本大震災の被災3県(岩手、宮城、福島)では、看護職の確保が困難な状況が続いており、全国のナースセンターが協力して支援しています。被災地での就業を希望される方はぜひ、お近くのナースセンターにご連絡ください。

▶ **e-ナースセンター** URL <https://www.nurse-center.net/>

※インターネット上で「看護協会」「ナースセンター」などの文言を使って、サイトへの誘引を行っている職業紹介事業者があります。ご注意ください。

働きやすい職場 実感レポート2

医療法人社団 豊南会
香川井下病院
(香川県観音寺市)

「お互いさま」の気持ちで、働きやすい環境に

「働く時は働き、休む時は休む」を実践し、看護ケアを向上



看護部長 岩田 輝子さん



副看護部長 三宅 由美子さん

病院の後押しがあり、香川県看護協会の「ワーク・ライフ・バランス」ワークショップに初年度から参加して、約3年間取り組みました。毎月、スタッフによる促進委員会を行っています。最初に取り組んだのが、看護職へのアンケートから「生の声」を聞き、業務の調整を行ったことです。他部署の業務量の多い時間帯を把握して、病棟間で助け合い作業効率を上げると同時に、介護福祉士との業務調整にも努め、お互いさま精神と協働に対する理解が得られました。

またアンバーサリー休暇を導入して連続休暇を取りやすくなったことで、「働く時は働き、休む時は休む」といつかじめがつき、有給休暇の取得率がアップしました。最初は、アンバーサリー休暇なんて無理と思っていたスタッフも、制度を利用して、家族旅行をして大感激し、「明日からはまた頑張ろう」と良い影響ができています。病院・看護部全体での取り組みが、スタッフそれぞれの立場でも、ワーク・ライフ・バランスへの意識とケアの向上という形で生かされているのを実感しています。今後はメンタル面のサポートのための窓口を作り、気軽に相談できる体制を整えたいと考えています。

協力し合うことで残業が減り、病院のチーム力もアップ



循環器病棟 主任 久保 智美さん

「ワーク・ライフ・バランス促進委員会」に参加するようになり、通常勤務では分らなかった他の病棟の業務や仕事の大変さを知ることができました。それがお互いを思いやる気持ちにつながり、部署の違う看護師や介護福祉士などいろいろな職種が協力。病院内がひとつのチームとなり、より質の高い看護ケアが提供できるようになったと思います。

私のいる循環器病棟は残業が多かったのですが、他の部署の働き方を参考に皆で話し合い、時間のロスを削減。特に若いスタッフは「仕事が終わっても”帰りづらい”ため無理に残業することがなくなりました。また、忙しくても声かけやあいさつを積極的に行うようになった結果、雰囲気も良くなり「循環器病棟で働きたい」という声も聞こえてきてうれしいですね。



各部の看護部長が集まり、月に一度の「ワーク・ライフ・バランス促進委員会」を実施。



働きやすい職場環境は、若い看護師の定着に欠かせません。



くわいちゃん
オリジナルのナースバッグは吹田の名産品にちなみくわいちゃん(ナース)と名を命ずり、ラクター「くわいちゃん」も制作しました。



仕事の手伝いをサポートするスタッフと共に改善に取り組みます。



消化器内科病棟 看護部長 小林 香保里さん



消化器内科病棟 志場 千織さん



看護部長 池田 恵津子さん

私たちの病院は、かつては離職率が高く、全国的にみて離職率の高い大阪の平均を上回るほどでした。連日のように退職手続きの説明をする日々が続き、病院全体で待遇改善をしなければと考え、師長やスタッフを交えて「ワーク・ライフ・バランス」に取り組みました。休みを増やしたり、院内保育所の設置、幼稚園との提携、短時間制度や夜勤免除も行っています。その結果、取り組みの翌年には離職率が5ポイント減、その後も減り続け、昨年度は約9.5%。いい結果が出てほっとしています。

夜勤時間の短縮について考えていた時、タイムズよく日本看護協会の「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」の「勤務編成の基準案」を知り、さっそく病院側に報告。社労士さんの助言や人事部の力強い協力もあり、看護師が疲弊しないシステムを構築することができました。特に取り組んだのは、負担の大きい長時間夜勤の短縮です。それまで、16時間以上だった夜勤を約2時間短くしま

働く現場からも、喜びの声が集まっています

福岡師長 笑顔で働く「くわいナース」にはベテランも多く、点滴などさっとこなしてくれる人もいます。「くわい」さんの仕事の終わりにスタッフから「お疲れさまです。ありがとうございます」とおれの言葉が必ず出るほどいい関係が築けています。この取り組みを通じ、みんなの団結力が高まりましたね。

地子さん 夜勤時間が短くなって交代の時刻が変わると、忙しい夕方の時間がどうなるか心配でしたが、慣れるに従って残業時間も減り、看護業務もやりやすくなりました。チームワークが良く、日勤は17時半ぴったり終わるので、アフター5も充実しています。

小林師長 スタッフのモチベーションが上がると「みんなですぐ帰ろう」と声をかけています。例えば、食事介助のない口腔ケアは通常の日勤より出退勤が遅い「中日勤」が担当する、など業務を明確にして文書化し、掲示板や電子カルテも駆使しています。部署ごとによりやすい方法をスタッフ主体に作り上げていければ負担軽減がしやすくなります。

志場さん 夜勤時間の短縮後は、夜勤に入る時間帯が遅くなり、業務が集中する夕方の処置や食事介助が業務から外れ、ずっと楽になりました。夜勤は神経も使い体も疲れますが、病棟から離れた静かな個室で2時間程度の仮眠が取れるのでリフレッシュできますね。もう以前の夜勤には戻れません(笑)!

