

新人看護職員の皆さまへ



第2回

活用しよう！「はたさぼ」

日本看護協会では、新たな職場で働き始める皆さまへ向けて「はたさぼ ナースのはたらくサポートブック」を発行しています。「はたさぼ」は新人としてスタートする皆さまに働く上で知っておいてほしいことを網羅しています。例えば勤務時間・休日・有給休暇など基本的な労働条件はもちろんですが、試用期間など採用時の制度、夜勤などの働き方に至るまで丁寧に解説しています。学生から社会人になると、皆さまを取り巻く環境は目まぐるしく変化します。これから始まる長い社会人人生において自分らしく働き続けるためにも、職場での働き方についてさまざまな視点から考える必要があります。新生活が始まるこの大切な時期に、社会人として働くとはどういうことか、今一度考え直す機会として「はたさぼ」を手にとってみてください。

働くにあたってまず確認したいのが、職場の環境を整える制度についてです。職場には必ず「就業規則」が存在します。就業規則とは、その職場において雇う人と働く人の間で守られるべきルールです。新人看護職員の皆さまは、まずこの就業規則に目を通しましょう。就業規則には勤務時間や賃金等の基本的な内容が記載されています。このルールを守ることが、職場において自分の身を守ることに繋がります。

新人看護職員の皆さまには入職時に雇う側から就業規則についての説明があるはずですが、その時の内容を思い出しつつ、一度、就業規則と「はたさぼ」を照らし合わせることをおすすめします。「はたさぼ」には就業規則を読み解く上で手助けとなる法律用語の解説や規則の解釈方法を掲載しています。この2つを読み比べることで、職場での働き方に対する理解がより深まるのではないかと思います。



一方で、職場には就業規則には書かれていない慣習的なルールが少なからず存在することも事実です。就業規則や職場内のルールで分からないことがあったら、上司や人事労務担当者に詳しく聞いてみましょう。

そして実際にその職場で働くにあたって最も気を付けたいことが体調管理です。新しい環境に順応することは身体的・精神的に負担が掛かります。新生活のストレスによって心身共に疲弊してしまうこともあるかもしれません。しかし、新人看護職員の皆さまにとっては健康であることが何よりも大切です。配属されて間もない頃は、学生生活と何もかもが違うことに戸惑うでしょう。実習で学んだことと現場での対応が異なり、不安に思うこともあるかもしれません。分からないことや困ったことがあれば、どうか1人で抱え込まずに周囲の方々に話してみてください。同僚であれば同じ悩みを共有することで精神的な負担が軽減することでしょう。また、上司や先輩職員の方々は新人看護職員の皆さまをそれとなく気に掛けています。この職場で長く働きたいと思ってもらえるよう、きっと親身になって皆さまの声に耳を傾けることでしょう。もし同じ職場の方に悩みを打ち明けることに抵抗があれば、第三者機関の相談窓口に頼るという選択肢もあります。「はたさぼ」には各種相談窓口についての情報を掲載しています。仕事上の相談に加えてメンタルヘルスについての相談にも対応していますので、相談する相手に迷った時の選択肢の1つとしてこの相談窓口の利用も検討してみてください。

ここでご紹介した内容以外にも、「はたさぼ」には職場選びに役立つ情報や看護職としてどのようなキャリアをデザインしていくのか、働く上で知っておいてほしいことなども多数掲載しています。新生活のガイドブックとして「はたさぼ」をぜひご活用ください。

「はたさぼ」は全国の都道府県ナースセンターで入手できます。また、[本会 HP](#)からもダウンロードできます。

○本会 HP「看護職の働き方改革の推進」>「はたらくナースの相談窓口」>「はたさぼ ナースのはたらくサポートブック」

