

県立病院ではたらく仲間をつなぐ

病院組合ニュース

2025. 6. 16

No.187

愛知県病院事業庁職員組合
〒453-0016 名古屋市市中村区竹橋町36番31号
電話(052)212-8031 FAX(フーアケス)0120-930-340
メールアドレス byoin@aichikenshoku.gr.jp
発行責任者 近 藤 陽 介

WOMAN EXPO 2025

自分らしく輝く
すべてのワーキングウーマンのために
レポート①

2025年6月7日、渋谷ヒカリエにて女性活躍推進を後押しする取り組み「日経ウーマノミクス・プロジェクト」の一環である「WOMAN EXPO 2025」が開催されました。今回病院組合から沢山の参加がありましたので、みなさんのレポートを複数回に分けてお届けしていきます。

2024年度前期の連続テレビ小説「虎に翼」が好きでよく見ていましたが、その脚本



私は手帳を持っていますが、もっぱら勤務予定を毎月記入して日々出てくる予定を書き足していくというもので、これを毎日見ないとしなればいけないことが落ちます。手帳なしでは生活できません。今回手帳を違う意味でなくてはならないものとして活用されている話を聴いてきました。それは、夢をかなえるツールであるということでした。

「書くことで夢を実現する！」

家である吉田恵里香さんが出演されるということでセミナー「書くことで夢を実現する！」に参加してきました。「タワマン」で直木賞にノミネートされた作家の麻布競馬場さんも登壇、生活と仕事の両立の難しさを語られ、「書くこと」を仕事にされているお二人ならではの自己実現の方法を語られました。それは、毎年年初に叶えたい夢や目標を手帳に書くというもの。16年に朝ドラを手掛けた、と書き込み22年にオファーを受けたので夢が実現するの6年かかった、そして24年に「虎に翼」で脚本家として脚光を浴びることになり長年の夢がかなったと言います。



書くことは自分の目標がぶれない、見返すことで自己肯定感を上げるツールになる、いっしょなことを考えていたか、何に興味を持っていたか、また家庭での出来事も書き込むことで仕事の種を拾ったり自分を元気づけたりして自信を持たせたりしているそうです。手書きにこだわるのはいつ

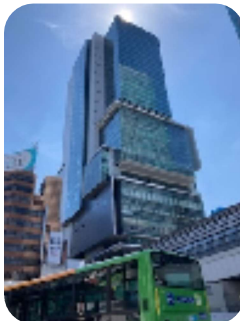


毎年手帳には40個ほど高いハードルのものからすぐできそうなことまで書き込み、低いハードルのものも入れることによって「何もできなかった」と落ち込まずに済ませようとするのだそう。いくつ今年も達成できたか見返して来年度の目標設定につなげるのだそうです。

目標や夢をいくつも書けるといのはなかなかそれ自体ハードルが高いなあと感じてしまいがちですが、少しでもいいから書いていると書けるようになってくる、自分の考えていることに気づけるとのこと。また、体が健康だとたくさん浮かぶそうです。

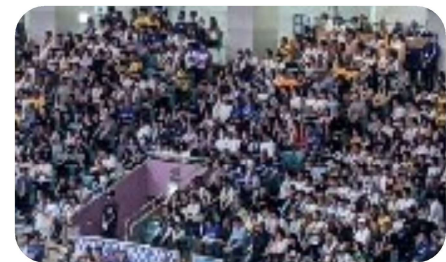
かけがえのない手帳をこれからは吉田さんのように使っていこうと思いました。

(参加者 Aさん
精神・女性)



5月24日(土)病院組合レク、地元ゆかりのあるOB選手座談会とプロ野球観戦ツアーを開催し、71人が参加しました。座談会にはドラゴンズOBの彦野利勝さんを迎え、野球の話のあと参加者からの質問、サイン会を行いました！その後はドームに移動して「中日VS阪神」戦を観戦！両チームの良いところが出た白熱した試合となりました！試合後にはグラウンドウォークが開催され、普段入れないグラウンド内を歩くことができ、貴重な時間となりました！

→3塁側内野席で応援！
タイガースの応援は大迫力！



病院組合レク

地元ゆかりある

OB選手座談会とプロ野球観戦ツアー

in パナリンドームナゴヤ



ドラゴンズOBの彦野さんをお迎えして野球に関する深いお話を聞くことができました！

参加した組合員の家族から感想が届きました！ありがとうございます！

ぼくは、初めて野球観戦をしました。ナゴヤドームにも初めて行きました。まずナゴヤドームの広さにビックリしました。ぼくは、今まで野球に興味がなく、テレビでも見たことがありませんでした。しかし、野球観戦をしているうちに楽しくなってきた。声を出してドラゴンズを応援していました。選手が、ヒットを打ったり、ピッチャーが早い球を投げるのを見て、迫力があると思いました。試合の後にグラウンドウォークをしました。人工芝はやわらかかったです。そしてとても広く感じました。選手がこんな広いドームを速く走っていてビックリしました。また野球観戦に行つて応援したいと思いました。



サインを書いてもらえました！



グラウンドウォーク！
広さにビックリ！



ドラゴンズOB 彦野利勝さん

現役時代と変わらないさわやかさで、キレのあるトークでした。座談会後には、写真撮影や握手にも快く対応してくれました。ありがとうございました。

野球少年から彦野さんに質問！

Q. 盗塁や走塁がうまくなりたい。速く走るにはどうしたら？
A. 足の速い遅いはあるけど、野球での足の速いは100メートル走でない。100メートルを10秒で走るより、最初の10メートルを速く走る人が走塁がうまいと言われている。最初の走り出しが遅い人はダッシュ力が無いから盗塁がうまい。最初の走り出しを早くするためには「ショートダッシュ」を沢山練習する。あとは上に飛びジャンプ運動をすると瞬発力が鍛えられる。野球教室でも、今の子供はジャンプできない子供が多いと感じる。



委員長と彦野さん



女性は、思春期から更年期に至るまで、月経や妊娠・出産、更年期など、ホルモンの大きな変化にさらされながら生きています。エストロゲンやプロゲステロンといった女性ホルモンは、身体だけでなく感情や自律神経のバランスにも影響を与えるため、生理痛やP

「漢方スペシャリストに聞く
女性特有の症状の向き方」
を講じて

がん・女性
(参加者 Cさん)

環境でなければ、業績は上がらない。
良いモチベーション、組織、環境が自分らしいキャリア形成には不可欠である。それぞれの女性にとって良い環境で働け、生き生きと働いている女性が増え、多くのロールモデルになることを期待する。

MS、更年期障害といった不調を引き起こす要因になります。こうした症状は目に見えにくいため、周囲の理解が得られず孤独感を感じる女性も少なくありません。特に職場や家庭において、男性が女性特有の体調の変化について無理解であると、無意識のうちに負担やストレスを与えてしまうこともあります。男性の視点からすると、自分には直接関係がないと感じがちなこれらの問題も、実は日常生活で深く関わっていることが多いのです。

パートナー、家族、同僚といった身近な女性たちが体調不良に悩んでいるとき、理解ある態度や適切な声かけが大きな支えになります。男性にとっても、女性の身体のリズムや不調への知識を持つことは、より良い人間関係

漢方では、身体を「気・血・水(き・けつ・すい)」のバランスでとらえ、月経不順や更年期の症状を「気の滞り」や「血の不足」「腎の衰え」といった状態で説明します。たとえば、加味逍遙散はイライラや不安をやわらげ、当帰芍薬散は冷え性や疲労感に効果があるとされます。また、更年期には「腎」の働きが弱まるとされ、のぼせやほてり、発汗といった症状が現れます。こうした状態には、六味地黄丸や八味地黄丸



係を築く上で重要です。漢方医学は、こうした女性の不調に対して、根本的な体質改善を目指す治療法として注目されています。

などの補腎薬が用いられます。
漢方は一人ひとりの体質や心理状態に合わせて処方を変える「オーダーメイド医療」であり、副作用が少なく、心身全体にやさしく作用する点が特徴です。男性自身も、漢方の視点を通して女性の身体や心の変化を学ぶことで、共感や配慮のある接し方が可能になります。たとえば、生理中のパートナーに無理をさせない、イライラの背景にホルモンの波があると理解して余裕を持つ、職場での体調不良に配慮する。こうした小さな行動の積み重ねが、女性の心身の健康を支える一助となるのです。

社会全体として、女性の不調を「個人の問題」とせず、周囲が理解し支え合う風土をつくることが求められています。

分会三役の紹介です

分	会	分	会	長	副	分	会	長	書	記	長
本	庁	有賀大輔	賀大輔	今村穰一郎	水谷雅樹	が	ん	セ	ン	タ	ー
近	手	藤景子	近手	柴田眞子	岩田徹	分	会	長	書	記	長
阪	西	部千春	阪西	宮西優子	國島円	精	神	医	療	セ	ン
大	心	橋陽子	青山由紀	斎藤綾	香棟	小	児	セ	ン	タ	ー

(参加者 Dさん)
精神・男性

本部から感想!

今回は男性組合員の参加もありました。女性特有のお話でしたが、不調は女性、男性を問わずに個々にあると思います。この第一歩から第二歩へと進み、皆さんがお互いに理解しあえるようになればいいですね!



「漢方スペシャリストに聞く
女性特有の症状の
向き方」



み合わせて作っているそうです。西洋医学と違い、人工的な感じがしないのがいいのかもかもしれません。なので、普段の生活から取り入れやすいと思いました。

漢方では、健康であることは、3つの要素である①気 原動力(エネルギー)②血(栄養)③水(潤い)

が十分にあること、すみずみまで巡っていることとされているそうです。不調が生じるということは、これらのうちどれかもしくは全てが少なかったり、滞っていたりすることだそう。6タイプの分類されていて、『からだかがみ』というサイトから、自分のタイプを調べることができました。



がん・女性
(参加者 Bさん)

会場で実際に調べてみて、それぞれの体質によってアドバイスあり、またなりやすい症状や生活養生の方法、おすすめ食材ものつています。なるほど自分の状況にピッタリと当てはまりました。せっかくの機会なので、この経験を活かして自分の不調とうまく付き合えるように、生活改善してみようと思いました。いただいたハンドブックには、自分の症状に合わせた漢方薬も紹介されていて、今はドラッグストアで簡単に購入できるから、お試してみようと思いました。みなさんも良かったら、自分のタイプを調べてみてください、簡単にできますよ!

まず1つ目はできることから始める、行動を起こすことである。3分の1の女性が性別によるキャリアの諦めを経験したことがあると回答している。キャリア5年目(年齢にすると20代後半)を起点にキャリア形成の難しさを感じ始めている傾向にあり、キャリア10年目(年齢にすると30代前半)には仕事内容に満足している女性は

「身だしなみを磨くために
必要と

1985年に男女雇用機会均等法が制定されて今年で40年経つが、日本女性の社会における活躍は先進国の中で低い水準にとどまっている。女性が自分らしいキャリアを描き続けるために必要なことを3項目次に述べる。

半分以下に減少している。キャリア形成の難しさの要因としては自分に自信がない、ロールモデルの不在、将来への不安、組織の体制を変えること、声を上げることの難しさが挙げられる。自分で動いたこと、行動を起こしたことが自信につながることから始めてみよう。

2つ目は自分の可能性を信じることである。働く女性がキャリア継続に希望を持ってない要因は、子供が3歳になったら時短勤務からフルタイムにならなければいけないことである。その課題は3つあり、物理的な制限(時間・体力)、活用しにくい制度、そして仕事に対するモチベーションを維持しにくいことである。

自分と向き合って視野を広げるためには、第三者(メンター)と話すことが大切である。3つ目は自分らしいキャリアを描き続けるために、自分を俯瞰して自分のキャリアを考えることである。それには3つの選択肢がある。今の場所我慢する、今の場所環境(制度)を変える、自分が今の環境から出ていくことである。良い

