

SANTA ~vol.2~



今月のテーマはライフステージ！

ライフステージの変化とは？その時の為に自分や周りのスタッフに出来ることはなにか、一緒に考えていきましょう！

<ライフステージの変化とキャリアの関係>

出産・育児・介護・引っ越し、自身の病気や治療といった私生活における転機や節目は突然訪れることも多く、ライフステージの変化によって仕事上も休職や退職を余儀なくされるケースがあります。

長期休職からの復帰後も以前のような働き方が出来るようになるまで時間もかかり、また私生活との両立で、以前と比べ思うように働くことができなかつたり、心身への負担からストレスも感じやすくなる人は多くいます。予め計画を立て、今から準備できることをリストアップしておきましょう！

STEP1. まずは10年先まで思い描いてみる

自分の年齢	
家族構成と家族の年齢 (夫や子供、両親、ペット)	
自分の仕事内容や職場などの 働き方	

※年齢を書いてみると未来が具体的になります！
※10年後がイメージできない場合は、年数を想像できる数字に設定して考えてみてください！
※人と比べることは何の役にも立ちません！自分のペースや感覚を大切に！

STEP2. 勤務先の制度を事前に確認する

結婚(休暇の有無や日数・祝い金の有無・被扶養者になった時の制度など)
妊娠(通勤緩和や勤務時間変更の制度・不妊治療や通院に関する制度など)
出産(産前産後休暇の制度・祝い金の有無など)
育児(育児休暇制度・勤務形態変更の制度・子供の看護休暇など)
引っ越し(通勤や住宅手当の制度など)
介護(介護による休業や休暇の制度など)
治療(治療に伴う休業や休暇の制度など)

※職場の同僚に聞いてみたり、制度について調べておくとならば後々役立ちます！
<厚生労働省委託のHP>



STEP3. STEP1 で描いた未来の自分の為に、今できることは？

- | | |
|---|---|
| ・ | ・ |
| ・ | ・ |
| ・ | ・ |

※具体的でも、漠然としていても、少しずつ未来をイメージしておくことで、突然ライフステージの変化がやってきても、より柔軟に対応することが出来ます。思い描くことがいつか自分の道標に！

ライフステージの変化は誰にでも訪れる可能性があります。だからこそ、いざという時院内や社内でもお互いが支え合えるように「自分ごと」に落とし込んで考えることが大切です。