

# はじめての 入園・職場復帰

## 保育園・幼稚園の「通過儀礼」

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、ようやく仕事復帰しこれから！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いけない以上、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。たとえば入園前と比べ、入園後数か月は風邪症状は増えますが、1年経つ頃には入園前と変わらない頻度に減るとい報告があります<sup>(1)</sup>。一般的に1～2歳の乳幼児は年に5～6回風邪を引きますが就学前には2～4回に減っていくとされています<sup>(2)</sup>。

(1) BMJ Open. 2017; 7(9): e014635.  
(2) Lancet. 2003 Jan 4; 361(9351):51-9.

～理想～

仕事復帰  
頑張るぞ!!

～現実～

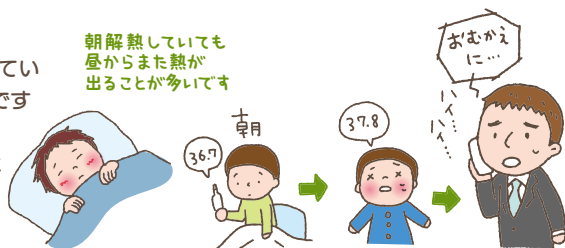
また熱で  
お迎え…



## 発熱した時は

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。

朝解熱していても  
昼からまた熱が  
出ることが多いです



## 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。

ハグの時間を  
毎日の予定に  
入れておく

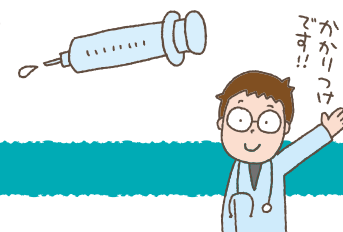


## 慣らし保育が終わる前に…

### 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「通過儀礼」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。

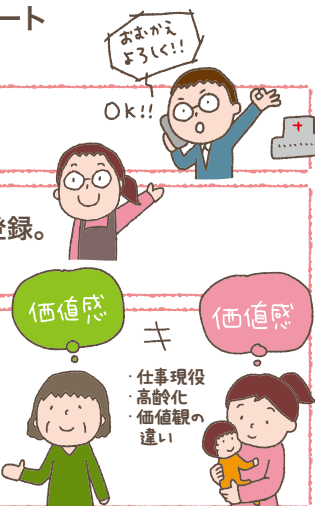
子育ての一大事ですから、**保護者**と一緒に協力を。

### 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ことと安心です。

### 保護者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、高齢化してい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。通過儀礼にも対応できません。慣らし保育と同様、復職は週0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。

### 慣れるまでは休息を最優先

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。

※育児については、自治体によって難しい場合もあるのでご確認ください

