

ワーク・ライフ・バランス推進活動

— 夜勤・交代制勤務改善の取り組み —



鳥取県中部医師会立三朝温泉病院
看護師長 本庄つゆ子 (WLB推進委員)



社団法人 尾取県中部医師会立

三朝温泉病院





三朝温泉南院

7
10

病院概要

(平成27年10月)

病床数：178床

一般病棟 69床 : 内科・整形外科の2看護単位
(地域包括ケア病床14床含)

回復期リハビリテーション病棟 60床

療養病棟 35床

入院基本料：一般病棟 7対1

回復期リハビリテーション 3

療養病棟 2

病床稼働率：H26年度累計 85.4%

(一般病棟 78.0% 療養病棟 91.8%)

豊富な温泉資源(ラドン含有量世界有数)をリハビリテーション、入浴設備、飲泉、足湯などに活用・提供している。

運動浴



介助浴室



回り八病棟
集団指導





看護部概要

(平成27年10月)

看護要員： 137名

看護師職員 105名 (正規職員98名)

看護補助者 32名 (正規職員27名)

看護単位： 一般2・療養1・回りハ1・外来・手術室(中材)の6単位

平均年齢： 39.4歳

離職率： H25年度(3.3%) H26年度(5.4%)

有休取得率： H25年度(65.5%) H26年度(76.6%)

平均超過勤務時間 (年間1人あたり)

： H25年度(48.8時間) H26年度(42.5時間)

勤務体制： 一般病棟 「看護師三交代と看護補助者二交代」

(H25年度時点)

回復期リハビリ病棟・療養病棟 「二交代」

平成24～26年度 WLB推進活動 体制

	構成メンバー	活動内容
推進委員会 (1回/月)	看護部(12名):看護部長、副看護部長 師長、主任 他 事務部(3名):事務部長、総務課長 他 コメディカル(5名):各職場長 他	小集団グループ 活動による アクションプラン の推進
統括推進委員会 (1回/月)	副院長・看護部長・事務部長 各小集団グループリーダー(4名)	情報共有や課題 の検討
アドバイザー	院長・副院長	

平成27年度からは活動が軌道に乗ったため、委員会
を隔月とし、組織横断的活動を継続している。

WLBアクションプラン



1. WLBの活動の周知と意識の向上
2. 時間外勤務削減
3. 休暇取得促進
4. 夜勤時間短縮・交代制勤務体制の改善
5. 人事評価システムの構築

(平成27年4月より導入)

日本看護協会の基本理念

「看護職が生涯を通して安心して
働き続けられる環境づくり」

☆夜勤交代制勤務に関するガイドライン(11項目)

＜当院では11項目中、3項目に課題＞

基準1. 勤務と勤務の間隔は11時間以上空ける

当院：一般病棟の日勤→深夜（勤務間隔：7時間）

基準2. 勤務の拘束時間は13時間以内とする

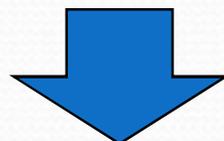
当院：療養・回りハ病棟の拘束17時間夜勤

基準10. 勤務交替の方向は正循環とする

（正循環＝勤務開始時間を時計回りに遅らせていく）

当院：一般病棟の日勤→深夜（逆循環）

- 夜勤・交代制勤務や長時間夜勤は看護師の過労死や重大な医療事故につながる。
- 過酷な労働で体調を崩す、生活との両立ができなくなったとの報告も多い。
- 当院看護師を対象としたインデックス調査の結果でも、「体調が良い」との回答が減少傾向にある。
(平成24年 65% → 平成25年 55%)



夜勤・交代制勤務の負担を減らし、生涯を通して心身ともに健康で働き続けられる環境づくりを目指したいと考えた。

勤務体制変更

- 療養病棟

拘束17時間夜勤→拘束13時間夜勤へ

- 一般病棟

逆循環3交代→変則2交代へ

「療養病棟：拘束13時間夜勤への取り組み」

1. 療養(3病棟)・回復期リハビリテーション (1病棟)病棟看護職員に説明会の実施 (平成25年9月)

- 看護部長より改善の目的について説明
- 療養病棟師長より拘束13時間夜勤の提案
- 総務課長同席

＜3病棟の場合＞

看護師 12名(25対1)・看護補助者 7名

従来の体制(拘束17時間)

日勤:8時30分～17時30分

(看護師4名・看護補助者3名)

夜勤:16時30分～9時30分

(看護師2名または看護師1名と
看護補助者1名)

早出:看護補助者(1名)

7時～16時

遅出:看護補助者(1名)

10時～19時

仮眠時間:2時間

提案した体制(拘束13時間)

日勤:8時30分～17時30分

(看護師4名・看護補助者2名)

夜勤:20時30分～9時30分

(看護師2名または看護師1名と
看護補助者1名)

遅出:看護師(1名)

12時30分～21時30分

看護補助者(1名)

12時～21時

仮眠時間:2時間

2. 説明会後のアンケート調査結果

「遅出勤務の追加により、夜子供と過ごす時間が減る」
「家族に負担がかかる」「地域活動ができなくなる」
など、生活リズムが変わることに不安を感じていた。

しかし・・・

療養病棟(3病棟)で話し合いを重ねた結果、
「やってみないとわからない！とにかくやってみよう！」

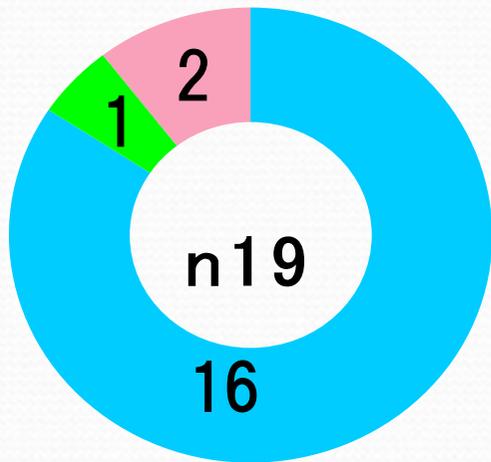


平成25年11月から試行開始

3病棟スタッフとたたみのある新病棟デイルーム



3. 試行6ヶ月後のアンケート調査結果



- 拘束13時間を希望
- 拘束17時間を希望
- どちらでもよい



平成26年5月より
短時間夜勤へ移行

☆夜勤手当削減

☆遅出手当新設

<体制変更後の反応>

「身体的・精神的に楽になった。」

「患者と落ち着いて関わることができる。」

「夜勤前の時間が有意義に過ごせる。」

「体調が良い。」

「一般病棟：夜勤体制改善の取り組み」

1. 一般病棟(2病棟・2-2病棟)看護職員に 対し説明会の実施

(平成26年10月)

- 看護部長から改善の目的について説明
- 一般病棟師長から変則2交代または正循環
3交代勤務試行の提案
- 総務課長同席

<2-2病棟の場合>

看護師 25名 (7:1)・看護補助者 5名

従来の体制(逆循環3交替)

日勤:8時30分~17時30分
(看護師11~12名・補助者2~3名程度)
遅出:12時30分~21時30分
(看護師1名)

準夜:16時~1時
深夜:0時30分~9時30分
(看護師2名)

手術日(火・水・木)
夜勤:16時30分~9時30分

手術日以外
早出:7時~16時
遅出:10時~19時
(看護補助者1名)

提案した体制

☆変則2交代☆

日勤:8時30分~17時30分
(看護師10名・補助者2~3名程度)
夜勤:20時30分~9時30分
(看護師3名または看護師2名と
看護補助者1名)

仮眠時間:2時間

遅出:12時30分~21時30分
(看護師3名)

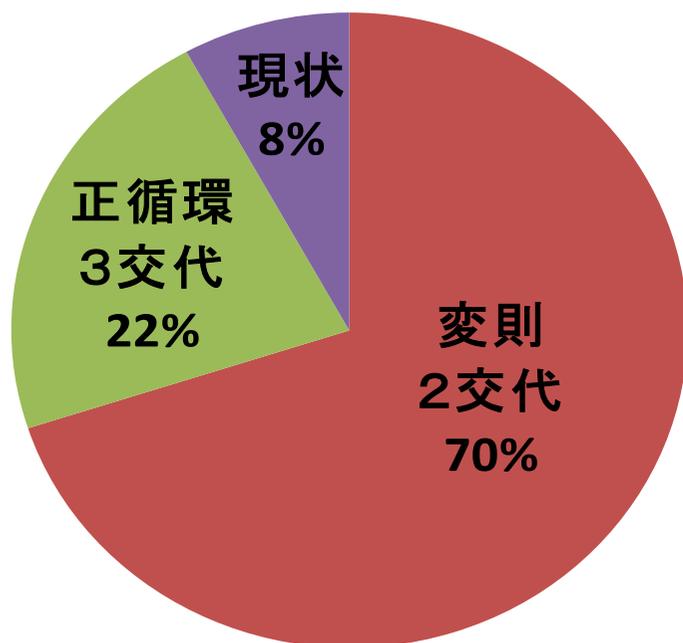
☆正循環3交代☆

日勤→準夜→休み→深夜
体制は現状のまま

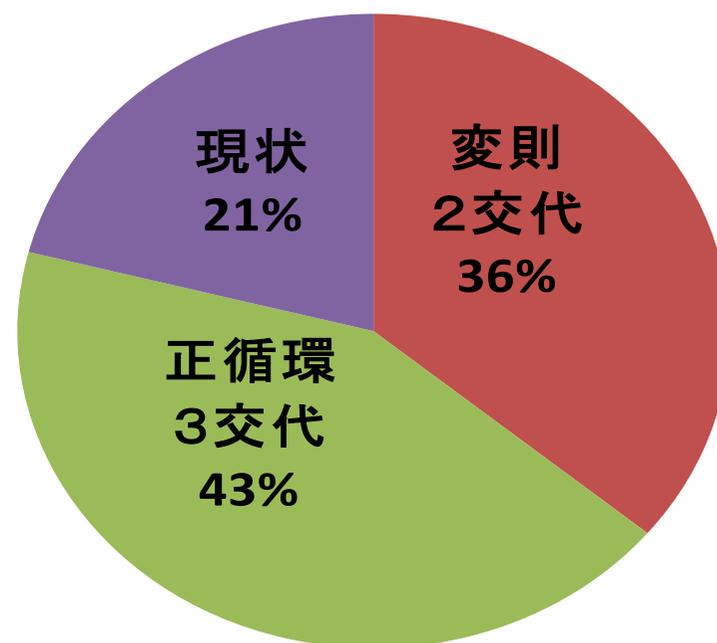
2. 説明会後のアンケート調査結果

(平成26年10月)

＜2－2病棟＞



＜2病棟＞



2－2病棟で変則2交代勤務の試行を決定

2-2病棟スタッフと三朝のゆるキャラ「ラドン君」



2-2病棟で変則2交替試行の意見が多かった背景

☆ 師長

- 看護師の夜中の出退勤に安全面での問題を感じていた。
- 日勤後、短時間の仮眠で深夜勤務をするという身体的負担の大きさを感じていた。

➡ 「夜勤交代制勤務に対するガイドブック」や「協会ニュース」などを基に、病棟カンファレンスで情報提供を行い、改善を勧めていきたいという思いを伝えていた。

☆ 職員

- 正循環3交代は「休み」→「深夜勤」のクールとなるため、ゆっくり休日を過ごすことができないと感じていた。

＜試行前の職員の反応＞

「今より忙しくなるのではないか」

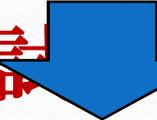
「仮眠時間が確保できるのか」

「夜、家にいない時間が増えるのが不安」

「深夜に出てくるのがつらいので早く導入して欲しい」



1. 業務内容を検討するプロジェクトチームの立ち上げ
2. 勤務ごとの業務手順作成
3. 病棟のリーダー会や病棟カンファレンスでの説明と検討
4. 勤務条件(夜勤・遅出勤務の可否や回数制限など)について、職員個々に意向調査の実施

平成27年2月から試開始(3か月間)

3. 試行3か月後のアンケート調査結果

<職員の意見>

「夜勤明けと休みが続くため、ゆっくり休める」

「超過勤務が減った」

「仮眠時間の確保はできる」

「手術日の遅出勤務は忙しい」



45%が**変則2交代勤務移行**を希望

55%が**試行の延長**を希望



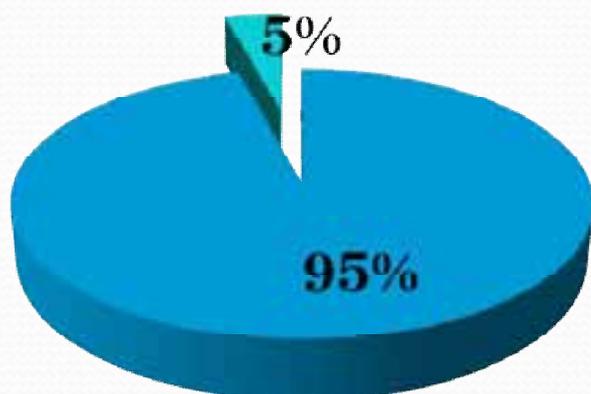
さらに**試行の3か月延長**を決定

4. 試行6ヶ月後アンケート調査の結果

夜勤・遅出勤務の試行を行った
看護師20名中19名が変則2交代への
移行を希望

希望する勤務体制

■ 変則2交代 ■ 3交代



平成27年8月より本稼働へ

体制変更になった現在…

- 夜勤人員確保のため、以前より日勤者が1～2名減った。
緊急入院や手術患者の入院が多い曜日にはリハビリ入院を避けるなど、外来と入院予約数の調整をしている。
- 遅出勤務者3名は12時30分～16時30分までフリー業務を行うため、日勤者は午前中、回診・手術準備・入院対応などを優先している。
- 日勤者が遅出勤務者に「業務を引き継ぎやすくなった」「夜勤の記録時間が減った」などの理由により、超過勤務が減少した。

体制変更になった現在…

- 夜勤時間を短くした分日勤業務を行うため、週休数は減る。
連休などの休日確保のため、有休休暇の取得が増えた。
- 職員からは「夜勤入りが遅いためゆっくり過ごすことができる」「子どもの用事がしやすくなった」「遅出勤務の翌日が日勤だとつらい」などの意見がある。
- 超過勤務の削減に向けて業務改善を続けている。

おわりに

1. 勤務体制の変更は職員だけでなく家族に与える影響も大きいいため、取り組みの**目的を十分説明し理解を得ることが必要**。
2. 家族背景やライフスタイルは個々により異なるため、**職員の意向を聞きながら改善を進めていくことが必要**。
3. 部署ごとに異なる勤務体制は異動時などの不安要因となるため、今後検討が必要である。





2015

みんな仲間！
一緒に働こう