


No.	WLB川柳	ペンネーム	No.	WLB川柳	ペンネーム
1	同僚の 励まし心に 里へ飛ぶ	博多生まれの幸行娘	45	マインドは 家でも大切 PNS	Sちゃん
2	冬が来て 乗るたび焦る 体重計	T.O	46	あぶら顔 スタバで締める 4日勤	ほんとうはオタク
3	楽しみは 仕事上りの 生ビール	T.O	47	泣かれたら こっちも泣きたい 深夜2時	魂の歌姫
4	いつの日も 帰ると必ず あるご飯	W.N	48	5時退勤 ごちそうメイクで 彼を待つ	鬼ちゃん大好き♡
5	毎日の 帰宅のお迎え ペットだけ	W.N	49	夜勤明け 掃除・洗濯 頑張るぞ	年齢不詳
6	毎食です。まとめて作った カレーライス	ショーツ	50	帰り待つ 犬(ボチ)は我が家の 世帯主	藍ちゃん
7	エブリデイ 笑顔で過ごせば プレミアム	ショーツ	51	残業を 減らして和む タごはん	藍ちゃん
8	寝るときの 歯ぎしり増えて エラが張り	ショーツ	52	さあ今日も 我が子抱くまで がんばるぞ!!	ゆづっきー
9	帰宅して ここから私の sweet time ♪	Y.T	53	残務ゼロ 今日の采配 神ってる	ゆづっきー
10	未婚者も 旅行に遊び WLB!!	Y.T	54	眉間しわ 家へ帰ると 笑いしわ	天の川
11	落ちてきた 女子力はんし 忍耐力	ラーメン女子	55	帰宅後は おきまりのハグ 愛充電	天の川
12	足がつり 目覚ましなしで 起きる朝	ラーメン女子	56	四六時中 考えるのは 嫁の機嫌	T.S
13	お弁当 昨夜と同じ 目をつぶる	ラーメン女子	57	父になり 初めて分かった 親の愛	T.S
14	主婦と主夫 夢見る今は 共働き	たあ坊パパ	58	働けど 全然減らない 家のローン	T.S
15	嫁のため 男料理で お出迎え	たあ坊パパ	59	気が付けば あつという間に 夕暮れだ	残務をなくしたい
16	おかえりと 腹出た嫁に 我が子感じる	たあ坊パパ	60	「休みましょう」言った自分が 言われたい	横になりたいよ
17	妊婦でも 重い責任 背負えます	たあ坊ママ	61	ドライアイ 自分にしたい 点眼薬	夜は目がかすむよ
18	ハブニング ダイジョブグッジョブ ポジティブに!	たあ坊ママ	62	だるいけど 病棟入ると ギアチェンジ	マッキー
19	悪阻生活 定時を過ぎれば 遅生活	たあ坊ママ	63	朝が来て 日勤者顔見て 安堵する	マッキー
20	家・職場 温もり溢れ 愛溢れ	タネ	64	レディースデイ ねらった映画は 水曜休みに	ばるる
21	戦場だ 職場も家も 落ち着こう	タネ	65	お母さん いつもお弁当 ありがとう	ばるる
22	看護職 やりがいなしには 続かない	タネ	66	低糖質 運動なしでは 痩せません	J.I
23	母となる 看護と同じ 受容の身	まゆゆ	67	たっち出来、一人で歩くと 手を払う	Y.N
24	産休中 産休サンキュー んなわけない	まゆゆ	68	レントゲン 透けて写して 芝の日も	K.T
25	夏休み 気になる職場に つい土産	まゆゆ	69	週末は ウキウキ出張 楽しみだ	S.H
26	どんな日も 始まりや終わると そう信じ	さっちゃん	70	朝起きて 飯食って寝て 朝起きて	Y.O
27	癒しの手 看護と育児の 基盤です	さっちゃん	71	ジジには ワークにまさる マネーかな?	ウルトラマンX
28	死を看取り 移り行く四季 心に染みる	さっちゃん	72	ジジには ワークにまさる マネーバランス	オーバー
29	ワーキング 帰宅後すぐに クッキング	おかちゃんマン	73	年休は 使っていいのかわからない	年次
30	ワーキング 明日に備えて スリーピング	おかちゃんマン	74	ライブ前 指折り数える 哺乳回数	3代目
31	終えた悪阻 終えた仕事に 安堵感	おかちゃんマン	75	先輩の「おーいいね」に ハイテンション	くま
32	母となり 助産師として 経験活きる	1122	76	NICU 来てみてわかった 6つ子の育児	大家族
33	結婚し 出来立てごはんに 感動す	1122	77	赤ちゃんの 笑顔にいやされ やる気倍増	よし
34	家で母 職場でナース 二足のわらじ	1122	78	新人の 初々しさに 初心にかえる	かり
35	四季がない 快適室温 我が職場	R.S	79	お正月 働いたのに 小遣いなし	Baby
36	看護とは 肩腰痛める 苦行なり	R.S	80	疲れても 私を癒す 妄想力	パンデイト
37	飲み会は イニシャルトークに 花が咲く	R.S	81	明日のため 料理しながら 飲むビール	受付嬢
38	パパ仕事 いたずらするのが 子の仕事	1歳ママ	82	休みの日 エンジョイしたら やる気満々	うら
39	「熱出たら」常に張ってる 予防線	1歳ママ	83	一日中 癒してくれる 子の名言	ままだいすきよ
40	夜明け前 妻子を眺め 家を発つ	はくちゃん	84	父よりも 土産の帰り 待つ娘	悲しきパパ
41	仕事終え 帰宅の後に 子を抱く	はくちゃん	85	「パパくさい」言った娘は まだ3才	悲しきパパ
42	今日一日、精一杯やって 明日休み	風まかせ	86	会えずとも すきま時間を 見逃さない	夜は研究者
43	あと5分、悩むあいだに 飛び起きよう	風まかせ	87	つらくとも 元氣もらえる 置き手紙	夜は研究者
44	PNS 家でも待ってる パートナー	Pちゃん	88	忘れたい 忘れられない この「におい」	夜は研究者

No.	わたしのたからもの	
1		<p>お気に入りのものをつくって眺めるのが私の楽しみです</p>
2		<p>よく考え、話し、笑い、食べ、時には泣いてがんばっている37名のスタッフです♡</p>
3		<p>これに勝る癒しはありません。見つめている時間も、たからです。</p>
4		<p>3才の娘がいつも寝かしつけ。疲れてもこれを見るとほっこりです。</p>
5		<p>猫の親子。人間よりいいもの食べてます。</p>

No.	WLB実践例	所属
1	<ul style="list-style-type: none"> ・デッドラインにPHSアラームを鳴らす。 ・残務を明確にする。・お互い様の精神でいさぎよく退勤する。 	看護部 GCU 業務係
2	前超勤ゼロを目指し、部署で「前超勤ゼロ週間」を実施。ポスターを作り取組み中。	看護部 GCU PNS係
3	研修に行った先でおいしい物を食べる。	看護部 NICU
4	ロングは、日勤が時間通りに終わるよう声をかけている。	看護部 NICU
5	年に数回はライブに行き、ストレス発散。	看護部 NICU
6	病棟で、スタッフの子どもも参加しクリスマス会、BBQを毎年行っている。	看護部 NICU
7	<ul style="list-style-type: none"> ・子持ちの職員はできるだけ残業せずに、早めに帰宅できるよう配慮している。 ・当直が2人体制に代わり、夜勤の労働が分散できている(代休あり) 	放射線部
8	1クールの内、1日は17時15分で帰る人を決めて必ず帰るようにしている。残務者2~3人決めて皆が残らない。	看護部 A病棟7階
9	今日は定時で帰る日うれしいなあ	看護部 A病棟7階
10	 <p>ポスターを作ってナースステーションに貼っています。</p>	看護部 A病棟6階
11	前超勤削減の為と新人看護師の情報収集の目安として、情報収集項目を決め、カード化して各自に配布した。前超勤削減の意識づけになっている。	看護部 B病棟7階
12	休みの日、孫の子守でつかれるが、笑顔にいやされがんばるぞ。	看護部 C病棟7階
13	スタッフのWLBのために、補完調整が機能するように努めています。	看護部 B病棟6階
14	<ul style="list-style-type: none"> ・時短のメンバーの毎日の勤務割の名前の前に、「～時から～時、～時から記録」と札を作り意識をもち、ペアやリーダーで補完し、退勤できるようにする。 ・毎日ペアで帰る目標時間を確認し、それに向かって業務をする。 ・前超勤はしない。8:15以前にはスタッフステーションに入らない。 	看護部 C病棟9階
15	男性職員も積極的に育児休暇を取得している。	リハビリテーション部
16	妊娠中の職員は休日出勤のシフトから外して心身共になるべく過負荷とならないように配慮している。	リハビリテーション部
17	Workにおける相互連携とLifeにおける充実を図る目的で、部内でのBBQ大会や各部門でミニ旅行を毎年行っている。	リハビリテーション部
18	前超勤削減の為、部署で業務の見直しや割振りを変更し、日勤8:30スタート、夜勤17:00スタートができるようになり、前超勤「ゼロ」を実践できています！	看護部 C病棟6階
19	WLBのマインドをみんなで共有できるようなポスターを部署のPNS係中心に作成して貼っています。	看護部 C病棟6階
20	それぞれ担当の仕事を持っているが、大きな仕事は進捗状況を声に出してスタッフ皆に伝え、分担できる業務は手伝い合うようにしている。声を出すこと、声を掛け合うことでチームワーク作りをしている。	総務課

投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp



投票用紙

お気に入りの川柳（一句）、『わたしのたからもの』写真（一枚）、
ワークライフバランス実践例（一例）の番号をご記入の上、
投票袋に入れて下さい。

川柳	『わたしのたからもの』	WLB実践例

お問合せ：ワークライフバランス支援室0853-20-2534(内線2534)
wlb@med.shimane-u.ac.jp

