

疲労に関係する因子

得点	
1	風邪を引いて体調が悪かったため、
2	風邪気味だった。
1	勤務中に発熱し、体調悪化があった為。
2	少々風邪気味で、体がきつかった。
2	発熱のため。
1	仕事も忙しかったし、体調も悪い。
2	リーダー業務が初めてで少し緊張したから。
3	深夜の前に睡眠をとっておいたので。疲れはあります。
3	夜勤前に良く寝たので疲れはいつもと変わらない。
2	眠い。しかし、今日は夫も私用で不在。子供が気になり眠れなかった。
1	仕事前に眠れず、また仕事も忙しかった為。
1	気が張っていた為。
1	眠い。でもやらなければならないことがいっぱいだ。
2	連休ボケ。体が思うように動かなかった。
3	日曜日で夫が休みだったので、子供の事は任せていたため、疲れまでには至らなかった。
2	帰りに買い物をしたから。
1	帰り道が混んでいた。久しぶりの夜勤で疲れた。
1	夜勤明けで寝ずに論文（研究）用のアンケートを作ったりしたため。
2	睡眠不足。
1	夜勤入りであり、余り眠れなかった。
2	仕事の疲れがあり。
1	朝方は眠気と体力の勝負で、帰るの車の運転中、何度か居眠りをしそうだった。
3	体はだるいが、比較的前より良くなりつつある。
1	受け持ち患者が多かったため。
2	重症の患者を受け持った為。
1	受け持ち患者の処置がずっと続き忙しかった。低脳温療法が導入となったから。満床状態でもホットラインが頻繁になっていて忙しかった。
2	入院受け入れもあり、バタバタしたので疲れた。
1	入院を受け、急変もあり、バタバタしていた。
1	忙しかった為。
1	仕事が忙しかった為。
1	忙しかった。
1	忙しくて疲れた。
2	忙しかった。
1	忙しかった。2日目の夜勤だった。
1	忙しかった。
2	夜勤2日目で、殆ど仮眠をとっていないため。
2	朝方、患者の状態が変化した。
2	緊急な処置があったから。
2	ナースコールが頻回だったので、行ったり来たりだったので。
4	仕事が忙しくなかった。
3	病棟も落ち着いており、時間に追われることもなかった。
3	落ち着いた勤務で、それほど疲れていない。
3	病棟内がいつもと変わらなかった為。
4	患者の数が少なく、落ち着いている。
3	仕事もほぼ時間通りに終わったので。
2	所定の勤務が終わってから、来月の勤務表作成のため残業したため。
2	短時間で集中的に動いたため。
2	色々なアラームが鳴って、走って患者の所へ行ったため。
4	経験年数の多い、気を使わなくても良いスタッフとの仕事だったため。
1	状態の悪い患者が多くいるので、走り回ったため。

2	けいれん患者に気を使ったから。
2	早朝に力仕事が多かった。
1	1日目からの疲れか、とても眠たい。
2	朝まで仕事で、また夜は夜勤だったから。
2	夜勤は疲れる。
2	仕事の的にはそれ程大変ではないが、夜勤は辛いですね。
3	仮眠で熟眠は出来なかったが、それなりに眠れたので。
3	勤務中、仮眠で熟眠できたし、忙しくなかった。
2	勤務中余り睡眠が出来なかった。
4	少し眠い程度。仮眠が取れたため。
3	疲れはあるけれど、仮眠がしっかりとれたので体は楽です。
4	忙しくなかったので仮眠も出来たから。
1	仮眠が殆ど出来なかった。
1	休憩中横になれなかった。
2	仕事前の疲れが残り、休憩中眠れなかった（いつも寝ないが・・・）
2	勤務中の仮眠で眠れなかったため。
3	仮眠で、ウトウト出来たので。
2	仮眠中に睡眠が取れなかったから。
3	夜勤入りの前、買い物へ行ったりして、余り睡眠をとっていなかったが、勤務中仮眠もとれたので。
2	仮眠で、いつ起こされるかと思い、熟眠できなかったため。
1	夜勤明けで、仮眠の時間は熟眠できなかったため。
2	病棟内は余り変化がなかったが、熟睡感がなく、やや疲れた。
2	仮眠は取れたが、横になっただけであった。
3	仮眠で目を閉じた程度であったから。
1	重症患者さんに時間を使ってしまっ、仮眠が出来なかった。また、自宅での睡眠が浅かった。
4	休憩がとれた。
1	休憩時間はいつもちゃんととっていても、目を閉じても眠れないので、結局ずっと起きていたために、体が重い様な気がする。
1	夜中に寝る時間はあったのに、眠れなかったために体がだるい。
1	余り休憩が取れず、忙しかったので。
1	忙しくて休憩が余り取れない。
1	休憩が取れず、疲れてしまった。
1	休憩できず。
1	仮眠後、身体の調子が悪くて疲れた。
1	殆ど休息できなかったため。
1	仮眠も取れず、休憩も殆ど取れず。
1	休憩にあまり入れなかった。
1	入室がある、記録のまとめに時間がかかり、余り休みがなかったため。

16時間夜勤条件

忙しさに関する因子

得点	患者の状態
2	患者が変わりなかった為。
3	落ち着いていたので、ゆったり仕事が出来た。
3	夜間、良眠できた患者が多く、処置、介助が少なかった。
3	病棟が落ち着いていた。手の掛かる患者が少ない。
3	1/14~15 同じような感じです。
2	病棟は落ち着いていたが、休み明けで採血がたくさんあった。
2	病棟内が落ち着いていた為。
3	外泊患者が多く、病棟内も静かで落ち着いていたため。
2	重症患者がいたが落ち着いていた。
3	病棟のPtが落ち着いていたため。
3	全体に落ち着いていた。
2	外科がいる割にはナースコールも多くなく、落ち着いていた。
2	ベビー室に入り、プライマリーのプラン修正などをしたが、ベビーが比較的小となしかった。
2	いつもと変わらず、患者さんも落ち着いており、やることも適度であって、いつも通り。
2	患者が落ち着いており、それ程忙しくなかった。
3	入院患者が落ち着いていたから。
2	患者が落ち着いていた。
2	同様に忙しい。寝ているときは落ち着いていた。
3	みんなよく寝ていて、落ち着いていた。
3	みんな落ち着いていた。
3	患者が落ち着いていた。
3	患者が落ち着いていた。
3	重症患者がいなかった。
3	ナースコールする患者が少ない。
1	9時出しのOPE患者がいたから、オシッコのナースコールが夜間に多かった。
1	OPEの準備があり、ナースコールがとても頻回だったため、チャートもゆっくり出来なかった。
1	重症が多い。
1	血圧の低下と変動の重症患者がいた。
1	手術後の患者、重症患者がいたから。
1	重症患者がいたため。
1	重症患者が多かった為。
1	重症患者がいて、処置が多かった。
2	いつもと同様に重症患者の対応に追われた。
1	不穏の患者さんがいたので手が掛かった。
1	いつもより重症の児が多かったので、忙しかった。
1	いつもよりも重症の児の受け持ちが多かったので、大変疲れた。
1	受け持ちの児が調子が悪かったので、いつもより忙しかった。
1	緊急処置をした患者の他に、訴えの多い患者がおり、その対応が数多かった。
1	訴えのある患者に様々な対応をし、記録することとなったケースがあった為。
2	木曜日のOPEの費が祝日だったため、少し楽かと思っていたら、緊急入院に癌の末期患者がナースコールを頻回したので、結局忙しさはいつもと内容が違っても一緒だった。
2	普通。

得点	人手
1	手の掛かる患者が多く、忙しかった。
1	手の掛かる患者が多かった。
3	患者数も少なく、急坂もな落ち着いていた。特に自分はベビー室担当だったのでのんびりしてい
3	日月であったため、患者総数が39名と少なかったため。

1	夜間入院が3人あり、バタバタしていた。
2	入院は1人来たが、受け持ち人数は多くなく、重症児も急変なく落ち着いていた。
3	3人夜勤で入院もなく、落ち着いていた為。
2	3人夜勤だったので、朝は落ち着いていた。
3	ゆっくり休憩がとれたので。
3	休憩がゆっくり取れた。
1	2人勤務で、病棟も満床だった。
2	入院もなく落ち着いていたが、ほぼ満床。
3	患者数に変化がなく、皆落ち着いていた。
2	夜中になり、だいぶ落ち着いていたが、入院患者さんが満床で大変でした。
2	手術患者が少なく、病棟が落ち着いていた。ナースコールが多くなかった。
2	月曜日の朝はいつも忙しい。大きな急変はなかったが、看護のまとめ記入があり、遅くなった。明けは疲れる。
2	忙しいながらも残業もなく終了した。
3	深夜勤務のメンバーみんなが協力して勤務していたので、余り忙しくなかった。
3	今まで看護婦2人で深夜をしていたのが、今日から3人になったので、またナースコールも少なかった。
3	定時に終了することが出来たし、他の人の力を借りなくてもケア出来ることが多かった。
1	カルテ書きも多く、仮眠が出来ずに朝まで動き回っていた。
2	今日はカルテ記入が少し早く書くことが出来た。
1	グループ以外の慣れていない患者を受け持ったので。
1	初めての児を持ったので忙しく感じた。

得点	突発性のイベント
2	急患もなく、いつも通りの夜勤だった。
3	夜間バタバタすることなし。
3	入院がなく、患者も落ち着いていた。
2	入院が来たが、処置的なことはなかった。自分の受け持ちも慣れている児で落ち着いていた。
3	夜の入院はなかった。
2	いつも通りで入院もなく落ち着いていた。
3	患者が落ち着いていて入院がなかった。
2	入院もなく落ち着いていた。
3	入院があっても、全体的に落ち着いていたから。
2	入院がなかった。
2	入院もなく落ち着いていた。
2	外泊者がいたが、緊急入院があったので。
1	急変が夜中にあった。
1	朝方、ベビーの急変あり。

得点	その他
3	体調が悪かったので、余り病棟を動き回らないように、ベビー室に入ったため。
2	入院が1人だったが、患者は落ち着いていた。細々と業務以外のトラブルがあった。
3	重症患者もいず、入院もなく落ち着いていた。
3	夜勤はいつも疲れる。夜なのに寝ないから。

### 疲労に関係する因子

得点	
1	体調が悪い。
1	インフルエンザに罹患してとても辛かった。
2	何となく疲れが残っていたので。
1	夜勤はいつも疲れる。
2	忙しさはいつもと同じだが、夜勤だったので疲れた。
2	患者が落ち着いていたが、夜勤は疲れる。

1	夜勤明けだから。
2	夜勤で眠かったから。
2	たくさん眠ってから出勤したため。
2	ずっと起きているからテンションが高い。
1	仕事が4日ぶりだったことや勤務内で看護計画が立てられず、残業したことで疲れた。
2	精神的に心配事が多い。
2	寝ていないから。それなのに、受診しなくてはいけないから。
2	夜勤は疲れる。
2	2週間ぶりの夜勤であり疲れた。
2	朝方から、また体調が悪くなり、辛くなった。
2	生理痛があつて体調がやや悪かった。
2	今までの日勤の生活リズム、昼から夜勤になってからだが適応しなかったから。
3	普通。夜勤はいつも眠い。
3	いつもと同じ。
3	通勤で車が多くて疲れが出た。
3	患者は落ち着いていたが、夜勤の疲れが少し。
3	いつものリズムだったから。
1	重症患者がいて、記録と処置がいつもより多く、疲れた。
1	重症者を夜中に観察し、朝亡くなった。
1	ナースコールが多き。サクションが多い。重症が多い。
1	ナースコールが多かったから。
1	勤務終了後、物品の管理についてのトラブルがあり、精神的に非常に疲れた。
1	最初にベビー室に入ったが、病棟のグループの患者が落ち着かず、受け持ちをチェンジしたため、時間の間隔が何か変だった。
2	検査がなかったの。
2	業務上においては急変者などなく、マイペースに出来たが、やはり16時間当直なので。
3	ふだんとあまり変わらなかった。
3	落ち着いていた為。
3	病棟が落ち着いていたから。
4	スムーズに仕事が終わった。
4	勤務が落ち着いていた為。
3	手間取る患者も少なく、申し送りも手早くできた。夜勤者の相手のカルテを書き終わるのを待って、今日の朝食を食べて帰ったが、以前の職場へ寄ったら、後輩から話を聞いてほしいと言われ、喫茶店で話をした。
2	いつもより仕事の休憩が遅く、また、小児外科患者が入ったばかりで、緊張感があったから。
2	勤務後に研究発表の打ち合わせをした。
2	午後カンファレンスがあるため、早めに寝付くようにしたが、また、カンファレンスで病院へ行くと思うと気が重い。
1	仮眠が出来なかった為。
1	仮眠中横になるだけだった。椅子に座って仕事をするのが少なかったから。
1	仮眠休憩の時、殆ど眠れず、仕事はあまり忙しくなかったもののかなり疲労あり。
1	仮眠時殆ど眠れず。
1	仮眠時間が早めであり、また、眠れなかった為。
1	眠れなかった。疲れた。
1	夜勤が忙しかった。仮眠が出来なかった。
1	いつもと変わらないが、夜勤中は仮眠しないので疲れる。
2	しっかり仮眠は出来たが、ここ数日の疲れが溜まってきている。
2	仮眠の時眠れなかった。
2	忙しかったが仮眠の際、ウトウト出来たの。
2	仮眠でよく眠れなかった
2	仮眠は殆ど眠らなかったため。
2	眠れていないから。
2	記録などをしていて仮眠が余り取れなかった。

2	休憩中に仮眠が取れなかった。
2	仮眠をとらずに行事の雑祭り準備をしていたので。
2	ずっと夜勤が続いていたし、休憩が早い時間だったから。
2	仮眠が殆ど出来なかった。
3	仕事が終わると疲れが出てくる。仮眠がしっかりと眠れていないから。
3	少し仮眠できたから。
4	珍しく仮眠で眠れたから。
4	仮眠で、ネイルまでに時間がかかって、短時間だったが熟睡できたから。
3	ゆっくり出来たが、眠っていないので、余り変わらない。
1	余り休憩が取れなかった。
1	休憩が取れなかった。
1	休憩時間内も自分のプライマリーの見の計画などをやっていたから休んでいない。
1	休憩中も仕事（チャートや計画立案）はやっている（いつもだが）。寝ていない。
4	とてもゆっくり休憩できた。
4	十分に休憩が取れた。
2	夜勤は人数が少ないから疲れる。
2	二人夜勤だったため。
3	3人夜勤で二人の時よりは休憩が取れたため。
3	1深目だし、割合に早く帰ってこられたから。
3	いつもの明けとそれ程変化はない。でも2深目であったため、暇な割に入るも辛い。疲れる。
3	いつもの夜勤明けとそう変わらない。
3	いつもの明けと同じくらい。朝方寝られたから。
4	今まで看護婦2人で深夜をしていたのが、今日から3人になったので、またナースコールも少なかった。
4	3人勤務で負担が少なかった。

条件	年齢	子ども	自由意見
<b>8時間夜勤</b>			
8時間	34	未就学児あり	患者数で看護婦の人数が決めているが、ケア度によって人数を決めるべきではないのか？看護婦の人数が社会的にはあまっているようだが、現実には忙しくケア度も高く、医療も高度化し、入院期間の短縮に伴い、指導も短期集中し引き取り手（ファミリーの問題）もなく、中堅病院も入院困難。ギリギリの人数であり、人員の基準を見直して欲しい。休み（有休）もとれないし、休みがあっても疲れがとれない。
8時間	33	未就学児あり	時間外業務が多いためかなり家族の協力が必要。新しいことを取り入れる必要もあるが、それに見合った看護婦の人員確保も必要と思う。看護者側が病気になるのも働かざるをえず、子供への影響も大きい。独身者が多いためどうにかまわっているのではないだろうか。指導面、精神的フォロー（患者の親への）などを考えると、子育て経験者などの割合も重視しないといけないと思う。NICUにて働いているため、常にモニター管理下での勤務、子供のそばから離れられないなど、他の病棟とは違う体制である。昼夜の差がまったくない、少人数での夜勤ということもありかなりハードと思う。看護婦の人数を増やすことでも、ゆとりのある看護につなげていけるのではないかと。しかし、勤務後の業務も多く、チャージ、リーダークラスになるとカンファレンスも増え、勤務内でのカンファレンスのありかたを考え直す必要が十分にあると思う。子供をかかえ常勤をやっている看護婦は、現在私一人であるが、もう少し病院側の考慮も期待したいものである（現在のところ勤務調整のみ）。
8時間	31	未就学児あり	育児休暇を1年間とって復職したが、復職に合わせて保育園のあきがなく大変困った。3交替をしなければいけないため生活リズムが家族とずれることがある。子供いないときは、それでもうまくやっていたが、子供ができてからは保育園に預けている。準夜の前や深夜明けなど休めていた時間も家事などに追われるようになり、疲れを感じる。病院に保育所がないため外に預けなければいけない。それも結構大変なことで、結局長続きせず、やめていく人も多いたと思われる→経験をたんだ看護婦不足→新人の方が多かったりする。子供が病気になる時、なかなか休めない。休むことに対して他のスタッフに申し訳ないと思う。ギリギリの人数で勤務しているのだから、自分が休むことで他の人にしわ寄せされていると思うととてもつらい。子供をもって働いている人が少ないので、早く仕事を終わらせて帰ろうという気持ちがなかなかわかってもらえない。この病院は組合がないためか、有休の消化がとても悪いと思われる。必ず翌月から休みを前借りしてきたりして、なかなか年休消化がない。年休を買い取ってくれるものも、年に20日以上も捨てている。産休・育休で抜けてもその分の（パートとか）補充がない。病棟勤務であるので夜勤をしなければいけない。希望で準夜を多くしてもらっているが、準夜の翌日の休みは休みであっても疲れていたり、家のことをしたりで疲れる。産後も復職する人が多くなったと思うが、保育所が設備されておらず、長く続けるには難しいのではないかとと思う。
8時間	36	未就学児あり	子供を持つ看護婦はきついなあと思っております。今回の調査中は、風邪をひいたりして夜勤もあまりなかったのですが、日勤→深夜勤などは、ほとんど睡眠がとれない状態です。また深夜勤務が明けからの休息も保育園の都合上、十分にとれないこともしばしばです。自分では、がんばって病棟勤務を続けているつもりではありますが、病院、病棟側では、雇用するのにわずらわしい存在の看護婦とみられているようで、人生の中で子育て期はあるものであると思いつつも肩身の狭い思いで過ごしております。自分では自己の休息時間を削って勉強の時間に費やしたりしていますが、求められるものはもっと高く、そして、二次保育者を捜してもっと病院内での勤務ができるようにしろと求められ、子供持の看護婦はかなりきつい状況です。
8時間	26	未就学児あり	育児・家事・仕事と忙しい日々を送っているため、1ヶ月の調査は正直大変でした。病院側ももう少し子供を持ち働いている私たちの気持ちを考えてくれたら・・・と思います。
8時間	31	未就学児あり	受け持ち制なので時間外が多くて時間が作れない。子供がじゃまをするので家では出来ずに、少しずつためてしまい大変でした。仕事内容、勤務は仕方ないと思っているのですが、時間外で子供を見られる所があれば常に思っています。3交替なので、日中家に1人である時間があるので、その時に自由にいろんな事が出来て助かっています。
8時間	44	就学年以上子あり	時間外で行う仕事が多く、私のように育児と言ってもそれほど多くの時間を使わなくてすんでいる分、仕事の方に時間が回せるので良いのですが、もう少し時間内で出来るようになればよいと思いました。
8時間	39	未就学児あり	1. 仕事を充実するためにはナースの日勤者の増員がほしい。2. 子供が病気になる時に、預かってくれる保育所を（院内保育所があるが、診断書が必要なため、朝の勤務は遅刻となるし、夜間・時間外はないので休むか実家を頼っているが、休むことが多い）。
8時間	37	就学年以上子あり	職場内で若いナースや独身のナースの占める割合が多く、時間外勤務になっても、私一人だけが早めに退勤するわけに行かず、気が引ける。特に、日勤などでは帰宅が午後7時半頃になることも多い。せめて家族のために6時半には帰宅してあげたい。

8時間	25	なし	約5年間3交代勤務で働いてきてやっとリズムが取れてきています。最近2交代制がよいといわれていますが、やはり病棟によって、またはその人によってどちらが合うのか異なってくると思います。今の病棟では個人の選択で準夜・深夜を続けて行えるようになっていて、私としてはこういう形式が理想的なのではないかと思っています。1ヶ月間行動内容をつけてみて結構、単調な生活を送っているのだな、と思いました。三交代ということで規則的なリズムをつけるのも大切ですが、時にはハメを外してみるのもいいのかな、と思ったりもしています。また、仕事についての学習時間がいかに少ないか、客観的に実感できたので、もう少し積極的にとれるように時間配分を考えていきたいと思っています。私は昨年まで内科病棟で働いていたのですが、（今は循環器内科と心臓外科です）やはり病棟によって仕事のハードさや精神的な疲れのタイプが異なるように思います。（前にも記載させていただきましたが）二交代、三交代とすべての病院や病棟を統一させてしまうのではなく、働いている私たち自身がある程度選択できるようになればよいのではないかと思っています。私たち看護婦の実状を具体的に調査していただけたことに感謝いたします。よろしくをお願いします。
8時間	22	なし	日勤→夜勤（入り）は睡眠時間3~4時間で、すぐに仕事にいかなければいけないので、とても疲れます。仕事に行けば疲れなど忘れて働けますが帰ると疲れます。準夜明けの休みは前の日の夜中2時頃帰り、すぐになてしまって休みをとった気がしないことが多いです。
8時間	25	なし	休みの日をいかに無駄に使っているかがわかった。またよく寝ていた。3交替をしているので、毎日継続しておこなっていききたいことが継続できないのがつらいが、3交替をしている分、時間を上手に使えば、自分の時間がとれるが現実と理想は違ひどうしても寝ていることが多くなってしまい、時間をうまく活用できていないと感じた。
8時間	26	なし	この仕事はきらいでもなく、大変ではありますが、やりがいはあると思います。しかし、もうすこし看護婦の人数が増えたら、もっとゆとりをもって仕事もでき、自分のやりたいこともできるようになると思います。普通の週末休みの人とは違い、1ヶ月の2連休が少ない。1日休みが多いので寝て疲れをとることだけで終わってしまう。今は3交替をしていますが、日勤→深夜は、年を重ねるごとに体にこたえてきました。せめて、もう少し人が増え、半日勤→深夜になれば、もう少し楽になるように思います。それとうちの病院は4週7体制で、週休2日をきちんともらえるようになりたいと思います。この1ヶ月はみていただければわかるとは思います。休みが少なく、夜勤の多い月だったので非常に疲れました。やはり、日勤→深夜は体にもこたえます。半日勤→深夜入りができたらよいと思います。今までに何度か、休日の深夜入りをしたことがありますが、これは休みが減った感じがしたこと、また体があまり疲れていないせいか、短時間の仮眠があまりとれませんでした。5年目にもなると夜勤のチャージはほとんどで、またリーダーも多く、心労も多いです。
8時間	22	なし	仕事を始めてまだ数ヶ月ですが、仕事を始めたばかりの頃から持っているギャップ（学生から看護婦になった時の気持ち、看護婦とは口という考え）が、日に日に大きくなっています。何となく、今は看護をしていると言うよりも、仕事をしていると思います。勤務については時折辛いと思うこともありますが、仕方がないのかなあと考えています。他院に勤務している友人の話を聞いていると、病院の大きさが違ひますが、2日勤の後は深夜か準夜勤をし、休み、または連休だ。それなので、生活のリズムはあまり乱れずに来ているという話を聞きました。現在の勤務は、不規則に夜勤があるため、生活のリズムは乱れています。それに伴い、気をつけていても食生活も乱れつつあります。これは自分の問題であるので、今後注意していきたいと思っています。はじめにも書きましたが、勤務条件について、もう少し考えてほしいと思います。夜勤があるため、規則正しい生活を送ることは難しいと思いますが、自分が今回この調査中、一度倒れてしまったときに、「健康管理がなっていない」と先輩から言われました。看護婦だから仕方がない（こう言われることが）のか。気をつけていても病気になることがあると思います。友達に聞いても、そう言われると。他の人の看護をする者だからと言うのも分かりますが、もう少し他の言い方がある気がします。
8時間	33	なし	婦長としての勤務なので、患者さんの症度だけで忙しさを決められず、自分のペースで仕事を出来ないのはストレスです。2交替といえ、2~3回/当直で、殆ど日勤ばかりの勤務ですし、「婦長」という名前で勤務している精神的疲労の方が強く感じます。また、この3日、引越したこともあり、自分自身が生活に慣れていないため、仕事にも何らかの影響が出てくるかと思っています。年度末のまとめの会議が3日はとても多く、持ち帰って家でまとめる業務も多くあると思います。多いときと少ないときがあるので、家に仕事をもち帰るストレスも多いと思います。引越したばかりなので、自分自身がまだ生活のリズムをつかめず、アンケートを書くことで、自分の生活の無駄無理を考えることが出来助かりました。看護婦の仕事は不規則ですが、私は不規則の方が生活しやすいので、上手く利用すると自分の時間も増え、ストレス発散にもなります。3月以前は引越す前で、通勤時間は10分でしたので、夜勤の仮眠も取らずにいましたが、通勤の条件が悪くなる一方、きちんと仮眠を取ることで、リズムを上手く作っていくようになったと思います。私は結婚していますが独身者であったり、生活が枠にはまる必要のない人は、どんどん自分の生活が崩れていく気がします。上手く利用する気持ちが大切ではと思います。今回、多少の面倒さは感じたものの、自分が時間を意識する良い機会であったと感じ、本当にありがとうございました。



8時間	23	なし	どう頑張っても、殆ど残業なのが厭だと思っています。日勤でナース1人に対して15人位（最高）受け持つことになるので、半分くらいになれば、毎日清拭出来ると思います。勤務終了後、12時間以上空ける規則になっているので、体は楽は方だと思います（1日で日勤、深夜、準夜の次の日が日勤という病院と比較して）。
8時間	32	なし	看護婦の仕事はおそらく病院によってかなり違いがあると思われます。当院のように、点滴の針刺し等は看護婦の仕事です。大学HPでは全て医師が施行しています。そして医師が多い分「看護」というものが追求できるという利点があると思います。世の中には大小さまざまなHPがあり、私は地方も含め、いくつかのHPで働きました。HP個々のカラーがあつていいものだと思いますが、目指す看護そのものに大きな差があるようにも思えます。目指すところが高ければ高いほど、看護業務は多岐にわたり、時間もかかり、激務に変わってきます。私たちとしては、専門性も、質も高い看護を提供する義務があると思うのです。社会の流れとともに、ニーズも変わってくるはずですが、良い看護を提供するために考えたりする時間は毎日の業務の中では持てないのが現状です。先日、看護婦国家試験の発表があり、合格率97%と聞きました。厚生省は病院を減らすことを考えているのに、そんなに合格させてどうするのでしょうか？（本当はよいことなのですが）私自身、育ててもらった今までのものを、これから看護婦をどう育てるのに役立てることは大切なことだと思います。しかし、ただでさえ、人数が少ない中、彼女たちを育てるため、患者さんへの安全、安楽を守りながら、事故の無いようにして行くには、とても大変で、実は大きな恐怖感を持っています。子供を産み、育てながら仕事がスムーズに出来るように保育の充実を是非、是非してほしい。
8時間		なし	連休がある時は身体をやすめられるけど、普通に働いている人（OL・サラリーマン）とスケジュールをあわせると、自分の睡眠時間をけずらなければいけないのがつらい。今回、1ヶ月間つけてみて、それに気づいた（今まではそれほど思っていなかった）。精神的にも重症の患者を受け持つととてもつらい。緊張感がある。
8時間	29	なし	若いときは日勤→夜勤もそれほどつらくなかったが、今は日勤→夜勤の間に十分睡眠がとれないとつらい。3交替をしていて一番体力的につらいのは、そこである。他は大丈夫である。昼間だけの仕事をしている友達から、勤務が不規則で大変だねと言われるがうまくつかえば自分の時間も増えるのでよい。
8時間	34	なし	こうしてあらためて自分の生活をグラフ化すると何と単調な日々であろうかと思った。看護婦の仕事は今の勤務場所では充実しているが他ではまだまだ医師の言いなりである（バイト先をみると全体的に共通している）。勤務条件は個人的に夜勤が好きなので夜勤10回前後でも平気であるが、今後少なくなるにつれて収入が減るのはとてもつらい。やっぱり仕事の収入=夜勤手当では悲しいかな・・・
8時間	25	なし	不規則な勤務体制なので、睡眠時間が思うようにとれず、いつも疲労が残るような感じがする。患者さんの重症度によって、疲労の度合いも毎日変わり、また、突然、重症の患者さんの入院など、予測のつかないことがあることが、ストレスになっていると思う。
8時間	27	なし	3交替で日勤→深夜の時は眠れないと体力的にも精神的にもつらい。日中寝て起きるのは仕事とはいえ、生活リズムがくずれやすい。自分が体調がおもわしくなくても無理してしまう。まわりの人もどうやらそうだ。看護すること自体、体力と頭脳も使うのに、昼も夜も働くのに、残業を減らされたりするのはナンセンスだと思う。結婚して夫と生活時間が合わず、困る。
8時間	30	なし	自分の生活がワンパターン化しているのがわかった。よく寝ないと駄目なことが一番自分にとっての休養なのかなと感じた。仕事も大切だけど、プライベートも大切です。そのプライベートはいつも楽しい。それだけでいいのかなって思うこともありました。そし、家庭の事をしていない事も見つけてしまい、ちょっとショックでした。
8時間	26	なし	このアンケートでは普段、自分がどのように生活しているのかが見れて、とても楽しんでやらせてもらいました。私は、自宅からなので、1人暮らしの方や、また家庭を持ち、子供もいる方たちからみると、仕事をしやすい環境なのかも知れませんが、うちの場合は炊事、洗濯は、個人で行っており、また来客が多いので日勤→夜勤の勤務の時には、ほとんど眠れずに行くことが多いのですが、かといって3交替制がつらいというわけでもなく、私は今の勤務に満足しています。深夜の明けて爆睡するのが一番の楽しみになっています。仕事内容に関しては、3年目も終わろうとしている時期で、やっとリーダー業務も何とかこなせるようになってきましたが、毎日が緊張の連続で、内容としても大変だけれどもとてもやりがいがあり、楽しいです。要望というほどではないのですが、このアンケートがどのようにまとまり、結果が出たのか、興味あるところです。

8時間	22	なし	3交替制勤務は慣れてしまえば特に大変だと感じたことはないが勤務の並びによって疲労を感じることもある。比較的連続勤務が少なく、3~5日で休日があり、また2連休もつけてくれてあり、休みにしてほめて満足している。もう少し早く来月分の勤務がわかれば、予定を立てることもできたり、またそれに合わせているいろいろな計画も図れ、希望の休みをとることも少なくなると思う。遅くとも10日位前には来月の勤務を知りたい。仕事では人がもつといたらと思うこともあるが、今はそれなりの人数でやっていけるので、これ以上減ったら困る。1ヶ月、自分の生活をこうして表につけてみると、本当に不規則な生活だと思う。3交替であるためあたりまえだと思うが、これに慣れてしまったことに関して正直、自分でもすごいことだと思う。仕事が嫌だと思ったこともなく、大変だけど、それなりに楽しくできているので、このまま続けられたらと思う。ただ、今は2年目ということもあってか、任された仕事は少ないが、これから年を重ねること、リーダーチャージと責任も重くなっていき、そこで、自分がどれだけやっていけるのかは不安。でも、看護婦は患者さんをはじめ、多くの人と交わることでできる仕事で、そこから学ぶことも多く、自分の成長につながるいい仕事だと感じている。3Kとかいわれるが、毎日同じ仕事をやっている変わり映えのない職業よりは変化にとみ、いい職業（自分に合ってる）と思う。3交替も周りからは大変と思われがちだが、実際平日の休み、明け（深夜がおわる）などは、土日の休みより得した気分、メリットも多い。夏休み・冬休みとしっかり長期の休みももらえる（希望もとってくれる）ので条件としてはいい。
8時間	22	なし	勤務時間が様々だったり、次の月の勤務表が出るのが遅かったり（前の月の8日くらいにでる）、また仕事がいっぱい終わるかわからなかったり、と自分の予定が入れにくくて困っている。いつも忙しくて身体的にも精神的にも疲れている。研究や学会などがあり、休日でもなかなか休めず病院へ行かなければいけないことが多い。残業がきちんと残業手当に入らない。いつも時間に追われているような気がする。
<b>12時間夜勤</b>			
12時間	30	未就学児あり	2交替は時間が長く、心休まる時間が全くない。だが、私は現在の病棟スタッフそして仕事内容と患者さんが好きだから、家族に迷惑をかけていても続けさせてもらっている。
12時間	33	未就学児あり	子供がまだ小さいため保育園の送り迎えがあり、時間に間に合わない事もあります。しかし、そのために仕事の仲間に負担はかけたくなく、気持ちの上ではたぶん無理をしてやっているように思います。ただ時間外の研修などは受けることができず、それが出世できない理由にもなるのだらうと思います。私は近所に親、親類はいなく、夫婦だけでやらなければならないため、夫にはずいぶん負担をかけているように思います。夫も「仕方ない」といいながら、やってくれるので助かりますが、普通はできないことだと思えます。そのため看護婦をやめていく人が多いのではないのでしょうか。この調査をつけていて、私自身10分同じことをしていないことに気づきました。今回は1月~2月と比較的落ち着いた日であったが、これが3月~4月や仕事の中で学生指導や研修が入ってくると、ちょっと家族に迷惑をかけながら過ごしています。子供の保育園への送り迎えの時間があるため、仕事で残業があっても他のスタッフにお願いしたり、5時すぎの研修は1つも受けられない状況です。しかし、仕事と家庭をうまく両立するためには、いまはしかたないのかもしれない。
12時間	28	未就学児あり	表が小さく見えにくく書きにくかったです。それと1ヶ月は期間が長いです。子供が小さいのでもう少し簡単な調査だといっていました。
12時間	31	未就学児あり	子供がいるということで夜勤は、1チームに1クールで組んでいただいているが、今回1ヶ月半ぶりの夜勤で体調を崩してしまった。日勤ばかりも大変だが、自分の体は自分で守らなければならないので、気をつけなければならないと思う。子供がいるからという甘えではないが、社会福祉制度ももう少し働きやすいように、育児時間を延長できるとうれしそう思う。残業も本来考えられないだろうが、病棟に連れてきて行っているの、周りの人にも迷惑をかけるだろうし、時間内に仕事が終了できるようもっと自分の中で調節していかなければならないと思う。妻であり母親であり、その上責任のある仕事で毎日がたくたであるが、それはそれで楽しんでいるところもあるので、後はいかに時間を有効に使うか私の今後の課題になってくると思う。
12時間		就学年以上子あり	日勤（12時間）はキツイ！（夜勤に比べ処置、患者対応が多いため）。朝6時過ぎに家を出て、帰宅が22時前後となり、自分の時間がない。1日、仕事のためだけに過ぎてしまい、家族との関わりがもてない。夜勤明けや休日での会議や勉強会が多い。仕事も家庭も（プライベートな時間）バランスよく両立したい。仮眠室が欲しい。
12時間	41	就学年以上子あり	家族がいる私には二交替制の方が家事ができる時間がもてるためにいい。夜勤の時は体調のことを考えて、できるだけ外出などはひかえている（12時間勤務は長いので、夜勤明けには疲労感が強い）。1日だけの休日では家事をすることだけで終わり、自分だけの時間をもてたり、疲労回復するまでには短すぎる。せめて2日間あれば・・・。夜勤の時も家族がいるため、朝、起床する時間は同じであるため、日中仮眠をとるのがむずかしい（また日中は熟睡できないことが多い）。年に一度は長期間の休み（まとまった休日）がとれるため楽しみである。精神的にリフレッシュできる。

12時間	34	未就学児あり	勤務中に（夜勤中も）子供を預けるところが必要であり、親（祖父母）などの協力がなく、現状、夜勤は難しいと思う。現在の職場で働きたいと思うが、時間延長などは難しく、緊急入院などで自分だけ先に帰る時は、申し訳なく思う。子供を持って良かったことは、仕事とプライベートの区別がつくことで、子供の顔を見ると嫌なことも忘れてしまう（家庭でリフレッシュできる）。しかし、家へ帰ってから、落ち着く時間がとても少なく、疲れがとれないこともあるため、主人の協力、理解が足りないと思う。専門性と看護のレベルの向上のために、保育施設など、回りの環境を充実させてほしい（経験の長い人から退職してしまう）。
12時間	30	なし	3交替よりも、2交替の方が休みが多くとれるのでいいと思うが、やっぱり12時間勤務はたいへんで、今の病棟だからこそできると思う。とてもいい病棟で主婦が他の部署に比べると多いです。他の部署だと結婚・妊娠してしまうと、忙しさ、時間的なこと、保育園はあるにもかかわらず夜勤帯に、みてもらえなかったり、病気だと預かってもらえなかったり、もっと検討しないといけない。離職者が多いのもこれが一番の理由だと思う。見直すと、あまりにも単調な生活をしているなあと。もう少し生活にメリハリだけをしていこうと思いました。この病院は、2交替制で、夜勤、日中という勤務が12時間勤務になりますが、病棟によっては、休憩・仮眠がとれなかったりすることもあり、身体的にきつかったり、看護婦の平均年齢が若いかなあとあります。でも最近では、業務整理がきっちりされ、また看護部の病院における位置づけがしっかりしており、他の病院に比べたら単身者の私自身は働きやすい病院だと思います。
12時間	27	なし	勤務時間内に仕事が終わったことなく、時間オーバーして働いている事がほとんどの毎日です。残業が多い。夜勤2日間、日中（8時30分～21時）2日間の仕事が1つのクールとなっているが、その1つのクールとその次のクールが間隔なく、疲れがとれない。ほとんど仕事の毎日で自分の時間があつてないような気がする。普段なにげに勤務をしていたが、あらためて調査票をつけ、自分の日常行動の無駄な時間や勤務時間の（残業なし）徹底などを見つめ直すことができたと思います。ほとんど毎日、体力の疲労があり、それだけ仕事内容も厳しく大変なものだからだと思うので、労働条件内容の改善が少しでも図られていけばいいと思いました。
12時間	25	なし	不規則な仕事のため、体調のコントロールがむずかしい。時間外の業務が多く定時には絶対に帰宅できない。常に緊張して仕事をしており気が張ってつらい。1日の自分の生活実態を知ることができてよかった。やっぱり看護婦の仕事は不規則であり、睡眠や食事時間は十分とれていないことが多く、十分体を休めていないまま次の勤務に臨むこともあった。自分なりに休日のよりよい使い方、休養のとりかたを今後考えていきたい。1ヶ月間の自分の行動を知ることができ、よかったです。
12時間	22	なし	勉強の時間をとっていないため反省した。忙しいのはいつも忙しいのでいつも同じにした。
12時間	30	なし	12時間勤務は長すぎる（残業も多い）。休みが少ない（連休がほとんどない）。勤務外で病院に出てくる事（勉強会、会議）が多すぎる。一般病棟にいた時は、ほとんどなかった。12時間勤務になってからプライベートが有効に活用できない。現在の勤務状況（12時間勤務）では良い点がありません。8時間3交替制の方が疲労度も少なく、連休も多く、プライベートな時間が有効に使えていた。
12時間	29	なし	現在12時間2交替制で行っているが、夜勤（深夜）は、休憩時間が比較的にとれるので良いが、日勤は処置も多く、長く感じる。本当に落ち着いている時は楽だが、重症の患者を持った時の12時間は精神的に疲労を感じる。
12時間	25	なし	2交替は勤務による疲労は大きいですが、状態把握し、看護を行うには充実感があり、満足。また勤務間の休みの時間（日勤と準夜までの時間や、深夜後～日勤までの時間）が、とても有効に使え。次の勤務時に残る疲労は（日勤連続がないかぎり）少ない。
12時間	26	なし	前の病院は3交替制だったため、実際に2交替制を試みると前より人間らしい生活ができるようになったなあと感じています。3交替制だと日勤が終わったら数時間（2～3時間）眠ったら深夜に出かける。準夜だと夕方4時には仕事のため、それまでの時間で友達と会おうと思ってもかなりむずかしい。また準夜後は日勤のため、また4～5時間眠ったら仕事と……。2交替だとたしかに夜勤は生活リズムからははずれるけど、いつも夜勤の前にゆっくり眠って日頃の疲れをとり、夜勤の明けと休みは思いっきり遊ぶことができるし……。以前よりは生活が楽しく過ごせる気がします。日勤も夜勤も土・日も人数が同じで働いているのは楽になるけど、土日にてできればもっと休みがあるとよりよいと思っています。1ヶ月間、1日1日の振り返りができよい機会になりました。最後にとおしてみると、無駄に使っている気がしました。時間が無いと思っているのは、自分だけかもしれません。3交替制から2交替制になることで生活リズムも人間らしく自由な時間が増えたはずなので、これからはもう一度時間を有効に使えるようにしていきたいと思っています。
12時間	25	なし	12時間労働は非常に体がきつい。休みが少ない。連休がない。休みが有効に使えない（疲労がとれない）。
12時間	28	なし	完全2交代制の勤務は現在の勤務病棟が初めてで、夜勤明け→休みがあつという間にすぎてしまう感じで（睡眠時間が多いから…？）ゆっくり休憩がとれたという感じがいまだになく自分としては3交代制の方がリズムがあつているような気がする。日勤→夜勤→明け→休み→日勤…のパターンなのでせめて休みの次が夜勤入りだったら休みの日を有効に使えるかも…。

12時間	25	なし	勤務時間が長い。12時間働いた後必ず仕事が終わらず残業がある。そのため、日勤が終了後自分の時間がない。休日なのに会議や勉強会で病院へ出ていき、休んだ気持ちがしない。2交代のため、1ヶ月の勤務がワンクール（日勤、N、明け、休み）なので体がつかない。（疲労、ストレス共にupする。）
<b>16時間夜勤</b>			
16時間	44	未就学児あり	2交代勤務をやるまでは（以前は3交代）とても不安で、16時間も大丈夫だろうかとおもっていたのですが、やってみると3交代より2交代の方がいろいろと利点も多く私にとってはとてもよかったです。通勤で夜中に入出入りすることもなく（前は家中のものが3交代やっけるような感じでした。）安全でしかも無駄がありません。休みもとても有効です。ICUでも働いていたのですが、大変ですが2交代の方がよいとおもいました。患者にしてみてもおやすみとおはようは同じ人の方が安心なのではないでしょうか。人数さえ確保できて休けいさえきちんとならなければだれもが2交代を希望すると思います。
16時間	40	未就学児あり	就学前の子どもがいるのに病棟勤務するのは夫への負担を考えると本意ではない。日勤日保育園のない日、夜勤へ出ようとするといつも一泣きされてしまう。夜勤明けは休みで、体力的には無理な勤務とは思っていない。労働条件も恵まれていると思う。収入も家族を支えるには充分。夜勤回数も妥当。職場の人間関係も良好で恵まれている。子供は乳児ではないので直接的に育児といった項目に該当せず、一日中育児という時間はなくなってしまう。逆をいえば、子供という時間は長く、常に気にしたり声をかけたり、買い物など行動を共にし、休日などは24h育児ともいえる。直接的な援助を要しなくなった現在は、全く育児をしていないとも言え、記入に非常に迷いました。Part Iの背表紙に育児についての記入の意見を書きました。私は就寝時間などをけずって家事をする必要があるので恵まれています。子供がいることで起床時間を限定されるなど、制約されることも多いです。そういった面を調査の時間のうらからよみていただけたらうれしいです。
16時間	42	就学年以上子あり	私たちは少しでも患者に質の良いケアを提供しようと日々努力しています。しかし、現実には厳しい状況だと思います。1ヶ月はとても長い調査でした。
16時間	33	未就学児あり	病棟勤務ですが、日勤中心で、夫の休みと合わせて休みも取れ、また、子供の受診なども時間調整してもらっており、色々な点で考慮してもらっていると思う。調査記入には時間はかかりませんが、1ヶ月と言う期間はかなりの負担でした。
16時間	36	未就学児あり	休みが少ない。上司が勤務に対してきつくないが、どうしてほしいのかなど全く聞かれることがない。自分自身からも子供が熱を出したりすると、突然休むため、自分の気持ちを言いづらい上司のため、勤務の希望が出しにくい。たとえば、土曜日の保育園だと夕方5時までしか見てもらえないため、土曜日は保育の申請をしていないので預かってもらえない。そのため夜勤明けだと自宅自分で育児をしなくてはならず、夜勤明けだからと言って眠ることが出来ず、土曜日の夜勤明けは避けてほしいが、上記の理由もあり言いづらい。大学病院のように、看護婦の入れ替わりが激しく、新入教育や勉強会などの多いところで、子供を持っている者は明らかに忙しい。病棟への配点はやめてほしい。（16時間勤務で仮眠もとれない）
16時間	26	未就学児あり	子供が急に具合が悪くなったり、自分が具合が悪いときに仕事に行く時②はとても辛いです。また、子供の具合が悪く、どうしても病院をお休みしなければならない時、申し訳なくとも辛いです。子供がいると帰る時間など、忙しいときはとても気になりました。しかし、私の場合、職場のみなさんの協力を得て、とてもやりやすい環境で仕事をする事が出来ました。しかし、子供が急に具合が悪くなってしまった時や、自分が具合が悪いときに一番大変でした。
16時間	29	なし	今までの1ヶ月を振り返ってみると、私の勤務した日は病棟がおちついていることがとても多かった。産科病棟はとくに日によって忙しさはさまざまである。16時間の夜勤では、食事を含め、トータル1時間の休憩さえとることもできないことは少なくない。かつて我病棟では月に12~14回夜勤をすることがあった。当時3交代勤務であったため、深夜が6~7回/月あり、そのための深夜の前日の休み（よる11時に出勤のためほとんど休んだ気がしない）も6~7回あった。1ヶ月の休みの数が8~10回であるのに対しこれではきちんとした休日が確保できない。このことで2交代に変えて1年半が過ぎた。仮眠室もない状態で十分休めない。今まで準夜勤務後0時から超過勤務として働いていたものも今までは深夜の休憩時間さえ使って仕事をしていることになっている。16時間緊張感が続くことは大変きつい。などとの意見がでて、2交代勤務をもう一度見直している。今後もスタッフみんなの意見をききながら業務改善などを検討していくつもりである。このような調査をして頂くことはとてもいいことだと思いました。

16時間	24	なし	3交替の勤務は経験したことがないのでよくわかりませんが、2交替勤務は3交替に比べて休日が多く自由な時間がたくさんあるので気に入っています。(3交替の友人などは深夜入りの日に年休をつけられたりして嫌だといいます)嫌な所は夜、2人勤務なのですが、忙しい時は休めずはたらき通しになるのですごく疲れます。(翌日は1日中寝てしまいます)一ヶ月間、毎日調査票を記入するのは少し面倒でしたが、一日を振り返ることができ、なかなかない機会なのでよい経験でした。あらためて毎日の生活を振り返るとワンパターンなので、病院と家の往復だけでなく趣味の幅などをもっと広げていきたいと思いました。変則2交代勤務は他の友人などと比べても休日は多いと思います。しかし、16時間勤務はやっぱり長いので精神的もつかれます。忙しいときなどはスタッフがもう少しいればいいのと思ってしまう。
16時間	36	なし	今の病棟に来る前は3交替の病棟で今のところよりもずっと忙しい病棟だったので、16時間の夜勤をやっても前の病棟と比べて楽だと感じた。夜勤の拘束時間は長いですが、休憩はだいたいきちんととれることが多いし、2交替だと休日が全てまるまる24h休みになるので連休もとやすいし、疲れも3交替に比べてたまらない。3交替は「休日」でも1°~2°又は3°位まで働いていたり、22°~23°位から働いたりするので連休もとりにくく、疲れもとれない。休憩さえきちんと取れるシステムさえととのっていれば私としては2交替の方が良い。OLさんのように急に休むことができないので、愚引でない限り熱が39°Cあっても薬を下げて仕事に出るがそれは仕事上、仕方ないと思っている。いつも1人余分に人がいれば別かもしれないが…。しかし1人余分にいたらそれなりにその分患者さんいろいろなしてあげたいと思うので、やはり休まないと思う。
16時間	30	なし	1ヶ月間記録するのはやはり大変であると同時に少々負担でした。又、記入の際、どれにあてはまるのか、悩むものもありました。(通勤途中での買い物など)。普段、自分の生活について考えることがありませんでしたが、この調査票を記入し、改めて見直す事で、生活スタイルを振り返る事ができてよかったと思います。特に感じたのは、やはり仕事中心の生活で、二交代という事もあり、三交代勤務よりは比較的自分の時間が多くもてるという事を客観的に改めて感じました。(以前、三交代勤務をした事があった為、より感じました)自分自身の仕事のスピード、能力にも関係してくると思います。仕事内容が多く、勤務時間内に仕事が終わる事がほとんどありません。これは看護婦の人数が少なく、一人で行わなければいけない仕事量も多いという事もいえると思います。できれば、人数を増やし、患者と多く接する時間をもてるようにしてほしいと思っています。
16時間	29	なし	変則二交替の勤務は、夜中の出入りがなく、また、きちんと休養がとれるので自分の生活ペースに大変あっている。プライベートの充実もはかれる。年休も、残す事なくきちんと使えている。(私のいる病棟では)◎時間はかからなかったが、どこの部分にあてはまるか悩んだ所もあった。(近い所に入れたが…)◎現在、2交替(変則)であるが、(8°~16°)(16°~8°)、この方が休みがきちんととれるので、今の体制で満足している。(旅行etcも行きやすい)夜勤の人数は、土日、休日の前日は2人になってしまうので、(平日は3人)仕事面で大変きつくなってしまい、休憩があまりとれない時もある。曜日にかかわらず、3人で行える様になればよいと思う。
16時間	29	なし	3交替より2交替の方が休日を取りやすく楽です。でも2人夜勤があり、不安な時もあります。夏休み、冬休みなど決まった長期休みが欲しいです。
16時間	27	なし	どんなにがんばって仕事していても、スタッフ同士がお互いをわかろうとしない職場で働くのはつらい。夜勤は精神的な面でもとてもつかれる。もっと夜勤者を増やして欲しい。
16時間	26	なし	3交替より、2交替の方が自分の時間を作りやすい。働く時間は長いけど1回で3交替の準夜と深夜が終わってしまうためストレスにはならない。前の病院は3交替で、次の勤務までの時間が短くて寝る時間もなかなかストレスだった。休みがもっと欲しい。
16時間	38	なし	年齢とともに夜勤が辛くなってきている。日勤が主なため、夜勤になると生活のリズムが取れない。日中に熟眠できないので辛い。しかし、月に2回程度なので、しょうがないかな?とも思う。また、夜勤の流れや業務を知ることは責任上必要とも考える。
16時間	26	なし	夜勤が長いので、忙しいときは疲れます。(特に二人夜勤の時)。疲れがとれずに、次の勤務になってしまうことがある。連休が少ないため、休みにゆっくり休めず、疲れがとれきれないことがある。仕事内容は日々によって差があり、忙しいときは休憩もとれない(夜勤)。そういうときはとても疲れる。この調査を行って、振り返ってみると、自分の生活リズムは不規則だと改めて感じた。
16時間	21	なし	疲れがたまっていたり、不安なことがあったりすると、十分に睡眠がとれないので、日勤が続くと体力的に辛いこともある。1年目だし、まだ日勤が多いのは仕方が無く、自分で生活リズムを合わせて行かなくてはならないが、その辺が上手い出来ないこともある。勤務や労働条件が悪いと思ったことは1度も無い。三交替の友人に聞くと、もっと辛そうだし、休みもちゃんと取れるのでこんなものだろうと思っているが、精神的、体力的に辛い時はある。

16時間	26	なし	自分は時間の使い方が下手なので、自分の時間がなかなか作れません。2交替に生活を振り回されている感じです。もう少しいろんなことにチャレンジしたいのですが、生活が詰め詰めになるのが怖くて出来ません。もっと上手に時間を使えるようになりたいです。私の時間の使い方の不味さがよく分かりました。受け持ちの患者さんが退院を迎えると、在宅へ移す準備として色々しなくてはいけないので、ストレスが増加。自分のプライベートが無くなるという事がしょっちゅうなので大変です。今後も頑張ります。
16時間	22	なし	仕事では2月中旬より、外科のベッドが出来、準備や自分の勉強がままならないままだったので、ずっと忙しい日々が続いていた。残業は当然のようにになっているし、スタッフ（自分も含め）の気持ちの余裕が無くなり、カリカリしているの目に見えてわかった。すごくストレス+体の疲れを感じた1ヶ月であった。プライマリーでは、自分のプライマリー患者がいる時は勉強しているが、それ以外打破殆ど勉強していないことが分かった。この記録も忘れた時があったが、後になって、記入してみて、自分が時間に追われている分、やったことを忘れていないことに気付いた。プライベートでも仕事のことを気になっている時が多かったように思う。
16時間	25	なし	私は両親と住んでいるため、家事をすることはほとんどなく、記入が楽でした。勤務については、やはり不規則で何時身体を壊してもおかしくないと思います。2交替では、明けは休みにならず、1日きちんと休めるのがメリットですが、その分1回の夜勤が長いので、休憩をとれないといけません。私は多少眠くてもウトウトしてしまうと、その後仕事が出来ないので（ぼーっとする）眠りませんが、仮眠が出来るだけの体制は必要だと思います。また、妊娠したときなど、このような生活では恐ろしいと思います。もっと人間らしい生活がしたいです。
16時間	28	なし	1ヶ月間やってみて、自分が何時寝たのか、熟睡したのか、何時食事をしたのかなど、意識する癖がついた。やはり勤務内にサマリーや計画が書けて無くて（特に連休になってしまうと）必要性のある患者に関しては、休みでも出てこないといけなかったり、長時間残業になったり、なるべく勤務内に終えたいと更に強く思った。
16時間	28	なし	看護計画立案がどうしても勤務中に終わらない時、時間外で仕事をしていても超勤がつかない。1ヶ月自分の生活を意識でき、改善しなくてはいけない点など気が付くようになった。