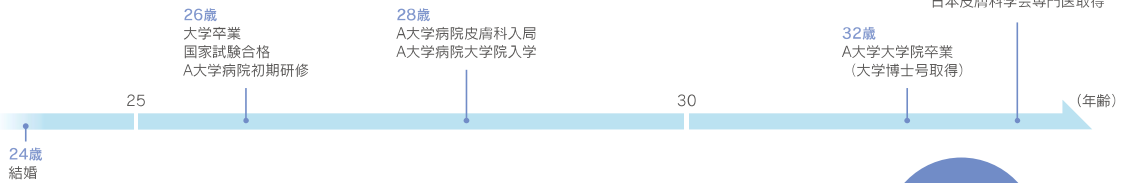




先輩ドクターの体験談 & 応援メッセージ

Dr's lounge



私は初期研修のときから明確な将来ビジョンをもって行動してきました。女性であること、医師であることを考えると明確なビジョンがなければ上手くキャリアアップできないと考えたからです。

まず、私は不器用であるため、若いうちに育児と仕事を両立することは困難だと考えました。そのために、出産するまでに最低限ある程度仕事が一人前にできるよう、専門医と学位は取得しようと決めていました。入局と同時に大学院に入学し、毎日必死で研究しました。専門医と学位を取得するまでの4年間は本当に大変でした。土日祝日はほぼなく、お盆や年末年始でさえ毎日深夜まで研究していました。

専門医と学位を取得してから出産しようと決めていましたが、予期せず大学院4年目に妊娠し、出産しました。育児をしながらの研究は思った以上に大変でした。実家の母に子供の世話をお願いし、心が折れそうになりながらなんとか卒業論文を書き上げ、学位を取得することができました。その後、専門医も取得できました。子供ができたなら仕事と育児の両立はある程度大変になるだろうと覚悟はしていましたが、実際は保育園に入れてもすぐ病気をもらってくるし、夜はほとんど寝れずと、想像以上でした。

現在は実母のサポートを受けながら仕事を続けることができています。復帰当初は仕事と育児の両立は自分には無理ではないかと思い、不安だったのですが、仕事を頑張って続けることで日々のリズムをつかむことができ、なんとか毎日をこなせるようになってきました。

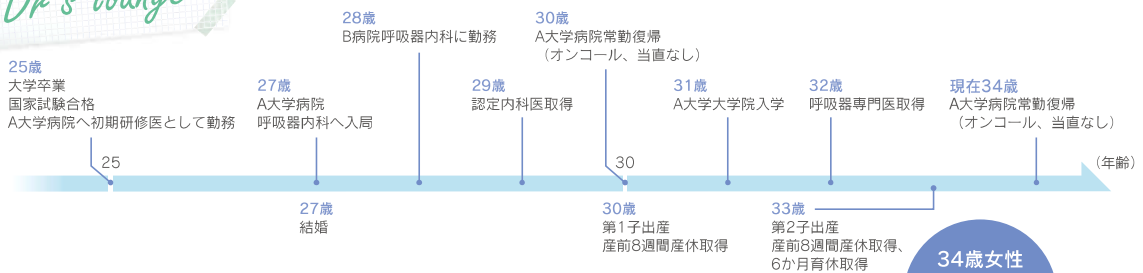
私は一度仕事から完全に離れるとどんどん復帰しづらくなると考えているので、周囲の力をフルに借りて仕事を少しずつでも続けることが重要だと思っています。せっかく皆さんも苦労して医師になったと思うので、自分にあった形で、少しずつでも良いので仕事を続けていってほしいと思います。

33歳女性
1児の母
夫：皮膚科医師



A病院
【皮膚科】Dr.U

Dr's lounge



医師となりもうすぐ10年目を迎えようとしています。その間、結婚、二度の出産とともに呼吸器内科専門医を取得し、なんとか仕事も育児も続けて来られたのは、周囲の理解と協力があったからにほかなりません。

出産後一番大きな変化は時間的制限です。家では子供が起きている間はもちろん、起きる前や寝た後も家事をしなければいけないので、自分の時間を持つことはなかなか難しいです。仕事では子供の迎えがあるので、いかに限られた時間の中で外来、内視鏡検査、病棟業務、患者家族への病状説明など業務を終わらせるか日々闘いです。患者さんの急変や子供の発熱など予期せぬ事態が起こることもあり、実家の両親の助けを借りたり、やむを得ず当直やオンコールの先生に引き継いで対応いただくこともあります。専門医試験や学会発表の前は睡眠時間を削って時間を捻出するしかなく、本当に大変でした。それでも、治療に難渋した患者さんがやっとなんか良くなったときや興味深い症例に出会ったときに医師としてのやりがいや面白さを感じ、この仕事をやっていて良かったなと思います。

女性医師の増加に伴い、当直やオンコールなど男性医師や子供がいない医師の負担が増えている面もあるかもしれませんが、曜日进行调整して子供を迎えに行く男性医師や長時間の手術や当直に入る子供のいる女性医師も増えています。実際私も一人目の子どもが1歳になってから月2回の当直に入っていました。当直前の準備や子供と離れる寂しさはあるものの時間を気にせず仕事ができる喜びもありました。

環境によって働き方の柔軟性は異なるので、一概に出産後も育児と両立してフルタイムで働くことが正しいわけではないと思います。しかし、医師という面白くてやりがいのある仕事を選んだからには、どういう形であっても、続けていってほしいと思います。

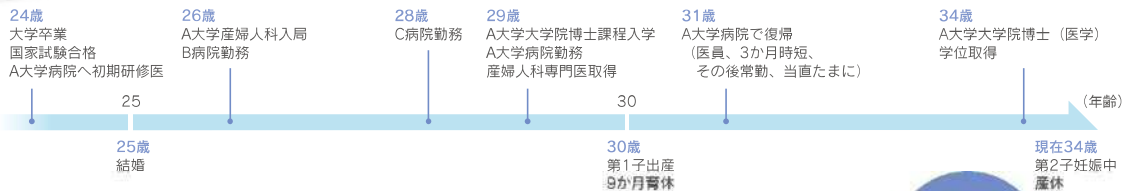
34歳女性
2児の母
夫：内科医師



A病院
【呼吸器内科】Dr.Y



Dr's lounge



34歳女性
2児の母
夫：地方公務員



A病院
【産婦人科】Dr.Y

医師として働き始めて10年ほどになります。子供は産みたいと思い、どのタイミングで産むのがいいのかというはずっと考えていました。いざ仕事を始めると忙しい毎日の連続で、診療もできることが増えると充実してくるので、キャリアとライフと、どうバランスを取っていくかというのはこれからも課題だと思っています。

私は医師6年目の専門医取得後のタイミングで第1子を出産し、今回10年目で第2子を妊娠しています。単純に4歳年をとっている分、今は足腰とか体力的に若干きついですが、第1子の時は慣れない妊娠でつらかったのと、今よりもキャリアがない分、診療も手術も当直も研究も思うようにできなかったなという思い出があります。

育児に関しては、県外で働く同級生の話を聞いたりすると、福井は保育園などのサポートも多く、恵まれた環境で育児ができていなと感じます。それだけでなく、今もこうして第2子を妊娠できるのは、周りのサポートがあるからです。もちろん1番は、授乳以外は何でもできる主人ですが、職場の先生方、スタッフのみなさんのおかげで、なんとか成り立っています。育児している女性医師だからということでもかなり優遇されているなと感じるところもあります。周りの先生方が家族の時間、自分の時間をしっかりとれるよう、自分もサポートできればいいというのは私の目標です。

医師の仕事はやりたいと思えば、いろんな分野があり、どこまでも突きつめていけるという魅力がある仕事です。私も最初からこんな風になりたいかと思っていただけではなく、10年間、患者さんと向き合う中で、そして周りの刺激を受けて、今はこんな感じです。周りをみても全く同じ経歴、環境の人はいないと思います。どれくらい仕事をしたい、育児をしたいというのは人それぞれだと思います。私は妊娠、出産、育児を通して、いろんな仕事の仕方があるということを知ることができました。その中で自分に合ったやり方を模索しながらやっていこうと思えます。

仕事も育児もこれでよかったのかなと思う時もあるかもしれませんが、でも、なるべく頼れるところには頼りつつ、そして感謝の気持ちを忘れずに、自分のできる範囲で仕事も育児も自分らしく自信をもって続けてほしいと思います。

Dr's lounge



35歳女性
2児の母
夫：製薬会社勤務(MR)



C病院
【泌尿器科】Dr.I

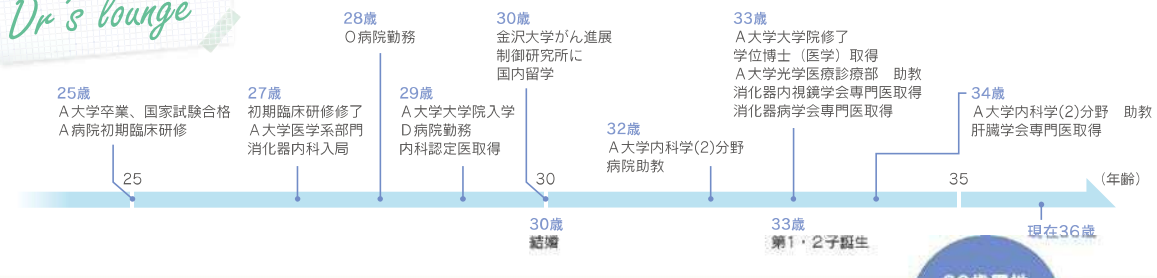
医師になって10年が経ち、私自身も今、人生の帰路に立っています。とにかく仕事が好きで仕事中心に生きてきました。結婚後も与えてもらったチャンスは逃すまいと思い、しがみついてきました。長男を預けて、海外学会で発表したり、da Vinci Certificateを取得するために東京に行ったりと好きなように仕事をさせてもらいました。これも全て、夫と親のサポートがあつてのことでした。本当に感謝しています。

しかし、第2子の妊娠がわかってすぐに、夫の転勤が決まりました。世間はコロナ禍で緊急事態宣言が出された地域でした。勤務先が変わって半年、第2子妊娠中ということもあり、夫には単身赴任をお願いしました。親に助けをもらいながら長男と2人の生活が始まりました。夜間・休日、どうしても急に呼ばれて病院に行かなければいけない時は、長男を連れて行きます。泣かずにナースステーションでYouTubeを見てくれる長男は本当にたくましいです(世間一般的には可哀想な子と言われるであろうウチの長男ですが、長男は私のことが大好きです。多分...)。夫が単身赴任になって半年、家族で過ごす時間の大切さに今更気がついた私はこれからの人生について考え始めたところです(夫の転勤について行くとか、夫を養うとか)。

今、いろいろな選択肢が私の前にあることは、医学部に行かせてくれた親、大学院で実験を頑張った自分、医師としてのキャリアを積み重ねることに一緒に子育て・家事をしてくれた夫がいるからだと思っています。悩んだこともありましたが、これまでの10年間は決して間違っていないと思っています(唯一、後悔していることは産休中に産業医の講習に行かなかったことかな)。

皆さんも人生の岐路に立った時に、悩んだり、自分の出した答えに自信が持てなかったりすることがあると思います。しかし、正解はありません、プライベートを優先することも仕事を優先することも、バランスよくどちらも制限することも、間違いではありません。自信を持って医師として女性として生きてほしいです。助けてくれる人はたくさんいます。同じ道を歩いて来た女性医師は必ず助けてくれます。だから迷ったり、悩んだりした時には相談して、助けてもらってください。

Dr's lounge



36歳男性
2児の父
妻：看護師



A病院
[消化器内科] Dr.N

私は消化器内科医として、臨床・研究・教育に携わりながら、2児の双子（現在3歳）の父として充実した毎日を送っています。妻のお腹に双子がいることが分かり、当時は安静加療が必要であったため、私が勤務している病院に入院しました。おかげで、妻の様子を見ることもできましたし、出産にも立ち会うことができました。1児は1か月間のNICU生活を送りましたが、それも勤務中の空いた時間にNICUを訪れ、ミルクをあげたりすることができました。以前より、双子の子育ては何事にも大変だと雑誌やネットなどから情報を得ていましたが、実際にその通りでした。当時を振り返ると、もし私たち2人だけであったら、十分な子育てではできなかったと思います。

双子の子育てのため様々な支援サポートを得た

私は夫婦ともに福井出身であり、出生後は多くのサポートをしてもらいました。妻の実家に住まわせていただき、両親の支えを受けて子育てをしました。両親は共働きであったため、平日の日中は市町村の子育てサポートを利用しました。妻は2人を連れて、地域子育て支援センターで通って遊んだり、未就園児を対象に開放している幼稚園のイベントに参加したり、市の双子教室に参加していました。同じ境遇のママ友ができ、精神的にも大変良かったと話します。現在、子供らは幼稚園に通い、私は一緒に料理をするのを楽しみに過ごしています。

ワークライフバランスの充実がキャリアアップにつながる

私は医局に所属し勤務しています。同僚の女性医師たちは産休明けに仕事復帰され、診療・内視鏡検査を行いながら、子育てを両立されています。臨床だけではなく、時間を見つけて研究活動を行い、国内・海外学会総会にてご発表されている姿を拝見すると、素晴らしい、こちらも活力をもらいます。皆さんも是非、いろいろな支援を活用しながら仕事と子育てを両立していただければと思います。

Dr's lounge



37歳女性
3児の母
夫：会社員



A病院
[眼科] Dr.T

大学を卒業する頃には、結婚や妊娠・出産を想定していたので、自分の希望する医局の女性医師が実際どのように動いているのが先輩医師によく聞いていました。幸いにも眼科の女性医師は、十分な産休、復帰後の短時間勤務、当直免除、土日の勤務免除など、個人個人の状況に合わせて働き方を選べるようなシステムでした。これなら安心して仕事と家庭を両立できると確信して、ますます眼科で働きたいと思ったことを覚えています。

実際に入局して感じたことは、もともと女性医師の多い医局だからか、男性医師の理解度が高く、協力的で、とても動きやすい環境だということです。手術や診療で遅くなりそうなきは「時間大丈夫？」と声をかけてくださる方も多く、大変ありがたいです。入局してよかったと思っています。

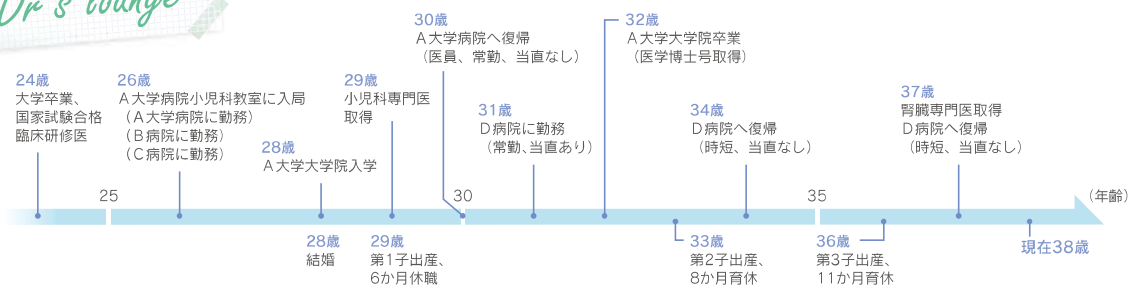
2人目を出産してからすぐ、2年間ほど主人が海外勤務をすることになったのは想定外のことで、自分1人ではもうどうしようもなく、さすがに行き詰まりました。すべて1人で抱えるのは無理です。このときから義理両親の助けを借りるようになりました。遅くなりそうな日の保育園の迎えや子供たちの夕飯の用意、休日も半日預かってもらい1人の時間も確保できました。この時期、シルバー人材の方にも協力していただいて週1回、家の掃除をしていただきました。これらの助けは大変ありがたかったです。

医師を志すような女性の方たちは、もともと自己管理がしっかりしていて、今まで周りの助けをあまり借りることなく、自分で何でもこなせていた人が多いと思います。自分でできるからと、全部背負ってしまてはいけません。自分の負担は余裕がある状態にしておかないと不測の事態が起きた時にキャパオーバーになってしまいます。子育ては不測の事態の連続です。手伝ってくれる人の手や制度は十分に頼ってください。それがプライベートの場でも、職場でも。私も今はたくさんの人の助けを借りています。申し訳ないと思いますが、仕方がない、これから子育てが一段落したら今度は自分が人の助けになろうと思って今は頑張っています。

女性医師の家庭と仕事との両立は大変なことです。もともと忙しい科ならなおさらです。自分が医師としてやりたいこと、女性としてやりたいこと、どちらもとても大切だと思います。どちらかをあきらめるとかではなく、その時借りられる支援を最大限に活用してどちらも叶えられ人生を歩んでほしいと思います。



Dr's lounge



私は現在、3人目の子の育児休業を終えて復職したばかりです。子供が2人も3人もそんな変わらないかなという希望的観測は打ち砕かれ、毎朝毎晩ドタバタの日々です。私が小児科に入局した頃は、身近に子育てをしながら働いている女性医師がそれほどおらず、働き方のイメージがあまりできていませんでした。第1子のときは大学病院へ移動した直後に出産だったため育児休業は取得できず、半年間の休職を経て、徐々に勤務日数を増やす形で復職させていただきました。この間に小児科専門医試験を受けたり、大学院の実験をしたりと有効に活用することができました。そして何より、子を持つ親の気持ちが実感としてよく分かるようになり、医師としての視点と母としての視点両方を持てるようになったことは、日々の診療でも役に立っているかなと思います、子供達に感謝しています。

第2子、第3子の出産後は現在の病院で時短勤務を選択させていただき、おかげでなんとか仕事を続けることができています。現在の勤務先には、育休復帰後の勤務サポートを活用しながら働いている先生方が複数おられ、私も復職支援プログラムを活用させていただきました。育休復帰前の1~3か月間、週に2回程度の外来勤務をすることで、自分自身の知識や技術面の不安解消だけでなく、子供達の生活リズムも段階を追って変化させることができ、スムーズに常勤へ移行することができました。使える便利家電をフル活用し、家事は極力手間を省き、子供の習い事送迎はママ友の力を借り、それでも子供達からさみしいオーラが出ていると心が痛みますが、なるべく短時間でも濃密な時間を取れるように心がけて過ごしています。仕事の面では、時間外対応が難しい分、周囲の先生方に負担をかけてしまっておりますが、せめて勤務時間内に100%以上の働きができるようにと思っております。

子育てしながら仕事を続ける、と言っても、それぞれの家庭環境や勤務先の状況によって、働き方はそれぞれだと思います。以前よりは周囲にロールモデルとなる先生方が増えていますが、それらを参考にしながら今の自分にできるやり方を、その場その場で選んでいけるとよいかなと思います。やらなかった後悔と、やった上での後悔では、意味が違うと思うので、迷うことがあったらとりあえずやってみる、というのがいいかなと思います。

38歳女性
3児の母
夫：外科
医師



D病院
【小児科】 Dr.I

Dr's lounge



私は皮膚科医になってから、いずれは自身のクリニックを開業したいと考えて診療にあたっておりました。仕事楽しくて毎日のように働いていたので、妊娠を機に仕事をしない時間が増えると、最初もったいなくてこんなにゆったりしていてもいいのかと落ち着かないくらいでした。産後はゆったりした時間を子供と過ごすことができ、子供優先へと生活もがらりと変わりました。私の周囲では産後すぐに職場復帰する先生が多く、私も何とか仕事は続けたいと思っていたので、産後3か月で仕事に復帰しました。仕事に復帰できたのは、周囲の助けがあり、職場でも救急や当直を免除していただいたおかげだと思います。昨年、念願がなつてクリニックを開業することができました。院長になると診療以外の事務作業が格段に増え、休みの日でも仕事をしていることが多いのですが、事務作業なら子供が遊んでいる横で仕事することもでき、一緒に過ごす時間は増えました。子供も5歳ながら、職場が近くなのでお母さんは仕事頑張っているな！と感じてくれているようです。

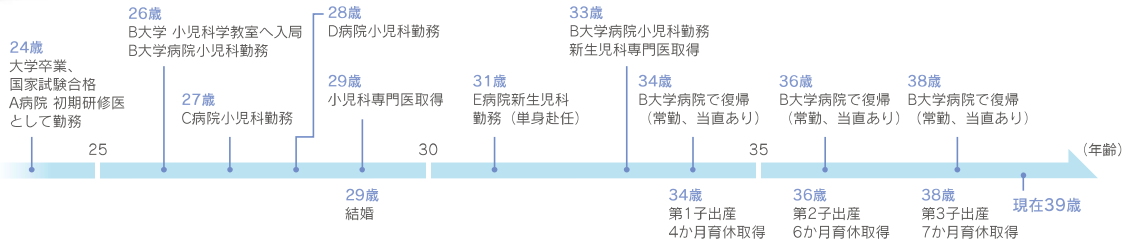
仕事と生活のバランスは人それぞれ、希望しても環境が許さないという場合もあると思いますが、医師としての仕事を辞めずに続けている方が多いのは、それだけ魅力ある仕事であり、やりがいがあると感じている方が多いからではないでしょうか。そして、私もその一人です。開業して子育てと何とかやりくりしている姿が、少しでも皆さんの参考になれば幸いです。

38歳女性
1児の母
夫：公務員



Tクリニック
【皮膚科】 Dr.T

Dr's lounge



39歳女性
3児の母
夫：会社員

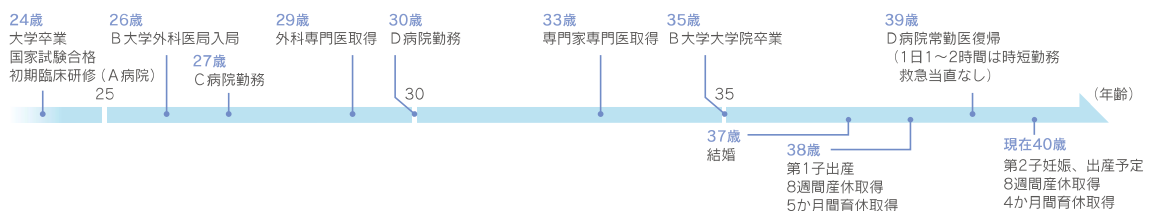


B病院
【小児科】 Dr.I

医師になって15年程がたちました。若い頃は仕事に夢中で、夜遅くまで病院にいて働いていました。結婚後も仕事に理解のある夫であったため、家事は行いつつも大きな制限なく働かせてもらいました。またサブスペシャリティの勉強のため、大阪に2年間単身赴任をしたこともあります。大阪から福井に戻ってきた後、そろそろ子どもが欲しいと思ったタイミングで、子供を授かることができ、産休→出産→育休→復帰を繰り返し、3人の子供に恵まれました。育児は本当に楽しいのですが、自分のキャリアの中断をなるべく短くしたかったので、院内保育園を利用して、一人目は生後4か月で、二人目は生後6か月で、三人目は生後7か月で復帰しました。3人とも哺乳瓶・ミルクを嫌がる子であったため、院内保育園に授乳しに行ったことが、とても懐かしく思います。職場の皆さんは子育てに非常に理解があり、当直をしなくてもかまわないと言ってくれましたが、当直は自分のスキルアップにもつながりますし、女性医師同様に育児や家事をしないといけない男性医師が周囲にたくさんいますので、男性医師の負担を少しでも減らしたいという気持ちもあり、当直に入らせてもらっています。ただ、夫も出張があるため、お互いスケジュールを調整して、限られた日に当直を入れてもらっています。当直や土日の回診中は、夫が子供3人をみてくれます。一人目から積極的に育児に参加してもらっていたので、「子供3人は無理」、「当直はやめてほしい」などと言われたことは一度もありません。夫には本当に感謝しています。

出産後は、臨床の第一線で活躍し続けるのは難しいですが、大切なことは、医師をやめずに働き続けることだと思います。子供が大きくなってから働き出そうと考えて、一旦現場を離れてしまうと、復帰するのがとても大変だと思います。さらに仕事・育児を両立して働き続けるためには、周囲の協力が不可欠です。両親や公的支援を最大限利用しましょう。私の場合は、自分の両親がすでに他界し、夫の両親も共に働いていることから、夫と協力し合い、保育所や病児保育を利用し、仕事と育児を両立しています。そして、職場の理解も得ましょう。ただし、当直免除や短時間勤務などの自分の権利だけを主張するのではなく、周囲の人（上司、同僚、後輩など）が自分の穴埋めをしてくれているということを忘れずに、感謝と配慮が必要だと思います。

Dr's lounge



40歳女性
1児の母
夫：会社員



D病院
【外科】 Dr.I

出産後は思うように仕事に打ち込めず、職場にも申し訳なさを感じるなど葛藤があると思います。私にとっては育休も仕事もどちらも大切であるため、できる範囲は精一杯やろうと思って過ごしています。

その中で、育児に関して行政や職場の使える制度を調べ、前もって準備したり、仕事や家事を効率よく行うために段取りをよく考えるようになりました。

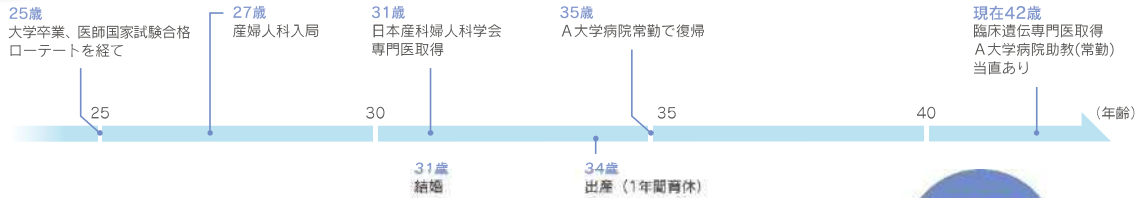
一番大きいのは職場や家族など周りの方々の協力です。妊娠中突然休まないといけなくなった時や、産休、育休中、職場復帰後も、自分ができない分を職場の同僚が支えてくれ、家族も協力してくれました。

周囲の手助けが得やすいようにコミュニケーションを心がけること、そして何より周りの方々に感謝の気持ちを伝えることが大切だと思います。

仕事も子育ても自分のやりたいことをあきらめずに進んでいってほしいです。



Dr's lounge



私は2年間のローテート期間を経て医局に入局し、医師6年目に産婦人科専門医を取得しました。34歳で妊娠・出産するまでは仕事一筋でプライベートの時間はとても少なかったように思います。しかし、出産してからは、否応なくライフワークバランスを考えなくてはならなくなりました。私の実家は県外で頼れず、主人の実家も遠方で育児の協力者がおられず、夫婦のみで協力して子育てをしなくてはなりません。夫も忙しい勤務医であり、お互いの仕事と育児を融通しあってここまでなんとか生活してこられました。最新の便利家電やネットスーパー、予定共有アプリなど、便利なものは何でも取り入れました。子供の習い事を託児代わりにして土日の回診の時間を確保したり、職場や外勤先の駐車場で子供の受け渡しをしてお互いの仕事をつないだりなど、毎日が綱渡りです。何より、周囲の協力に感謝しています。当直は翌朝に学校などがなくて余裕のある休前日に調整をしてくださったり、時間外の勤務を融通してくださったり、急な子供の体調不良などの時には快く休みをくださる職場の皆様には本当に感謝がありません。現状では、日中に頑張っただけで疲れて返すことしかできませんが、もう少し育児に余裕が出てきたら、今度は自分が先輩たちのために働いて、この恩を忘れずに返していきたいと思っています。

子供が成長して、少しずつ自分の時間も確保できるようになりました。育休復帰後から臨床遺伝専門医の研修を開始し、今年ようやく専門医に合格することができました。育児をしながらでも、ゆっくりでも、確実にキャリアアップしていきたいと思っています。

実家が近くて、家族の協力が得られれば、もう少し余裕のある業種であれば…など、欲を言えばキリがありませんが、我が家のように協力者のいない核家族で、夫婦ともに時間外業務の多い科であっても、周囲の協力を得て、楽しく幸せに暮らしていますので、皆さんも頑張ってください！

42歳女性
1児の母
夫：小児科
医師



A病院
【産婦人科】Dr.T

Dr's lounge



現在、検診を主に婦人科外来も週1枠といった勤務です。時短勤務ですし、当直もありませんが私としては精一杯の毎日です。職場の先生方や家族のおかげでなんとか乗り切っています。(世のママはすごいと思います)子育てと仕事のバランスはとても悩ましく、今でもこれでいいのが悩みます。

産後、使える時間が制限されたので優先順位をつけて動くようになりました。小さな子供と接することで、人との接し方や自分の感情のコントロールに関してもう一度考えるようになりました。

親になってまだ日が浅く、反省の毎日です。これから反抗期を迎えたり、予想できないような問題に遭遇するのだと思いますが、一緒に成長できればと思います。子育ては、なるべく多くの人で共有した方が心にも余裕が生まれ、より楽しめるのではないかと思います。

これから出産を考える方には、

①なるべく若いうちがお勧めです。

妊娠・出産のriskを考えてもそうですが、子育てにも体力が必要です。私達、初老の二人では、子供達が満足するまで遊んであげられず、いつも申し訳なく思っています。

②妊娠までに心ゆくまで好きな事をすると思います(仕事も含めて)。

産後、自分の時間はほとんどありません。仕事が終われば、子育て・家事が待っています。

仕事の時間を減らしても…子育て・家事が待っています。笑

食事・片づけ・入浴・明日の準備を終わらせて9時までには寝る…毎日時間との闘いです。

多くのドクターが自分の選択したバランスで仕事と子育ての両立ができればいいなあと思います。

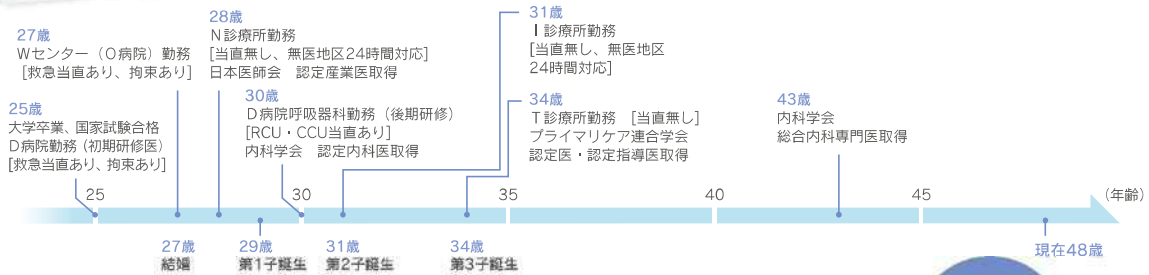
男性も女性も柔軟な働き方ができると、復職しやすかったり、男性医師や子育て中ではない女性医師への負担が少し減るかもしれないと思います。

43歳女性
2児の母
夫：公務員



D病院
【婦人科】Dr.A

Dr's lounge



48歳男性
3児の父
妻：専業主婦



T診療所
[内科・総合診療] Dr.M

初期研修医の頃、内科医になるか外科医になるか？と、焼き肉を食べながら先輩医師に相談にのっていただいた事を今でも覚えています。その時の決断は内科医でした。しかし、無医地区に行くことが決まり地域に赴いてみると、内科はもちろん、その他の様々な医療を住民の方が求めていることを実感します。それでも内科の呼吸器科に興味を持ち専門医取得を目指しますが、また転機が訪れます。自分のlifestyleにおける課題です。医師という仕事と家族も含めた生活の両立や、今後どういう医師人生を送りたいのかという自問自答です。選んだ答えは、多種多様なニーズに応える事を重視しながら、地域の診療所医師として勤務することでした。

その後かかりつけ医という言葉やfamilyドクターという言葉なども使われるようになり、地域に役立つ資格を取りながら、気が付けば10年以上が経過しています。地域で医療をしても、専門性とは何かを今でも自分に問うことがあります。必ずしも、日本専門医機構が特定する資格があれば地域に受け入れられるわけでもありません。地域に育てていただいているからこそ地域に役立つ医師であり続けたい。これがキャリアーになると考えています。

これからキャリアーを積もうとしているエネルギー溢れる皆さんにメッセージを送るとするならば、「専門医取得を目標に持ちながらも、必ず様々な寄り道をしてほしい」になります。寄り道先では決して目の前の課題からは目をさらさず一度立ち止まって考えてみてほしい。目の前の課題は、自分の家族である場合も、地域の住民である場合も、そして当然、診察を受けるために座っている目の前の患者さんでもあるでしょう。その課題を乗り越える時、自ずと医師は技術だけでなく、医師として成長すると思うのです。

Dr's lounge



48歳女性
2児の母
夫：市役所職員



A病院
[呼吸器内科] Dr.K

私が医師になった頃は、減私事や長時間労働は善の時代であり、そのように教育されてきました。そのうち、カルテは紙カルテから電子カルテになり、効率が良くなって仕事も楽になると思いきや、実際は医療の質が上がり、入院期間が短くなり、担当患者さんも増え、仕事量は増えました。担当する患者さんが増えたことにより、入院外来、休日夜間を問わずい急な呼び出しや患者さん家族の病状説明、予定された看取りの立会いも増えました。このような仕事がどれほどの価値があるのか、それは効率的なのか、疑問に思う様に世の中が変化してきた事は、私が医師になった当時はとても予想もつかなかったことです。

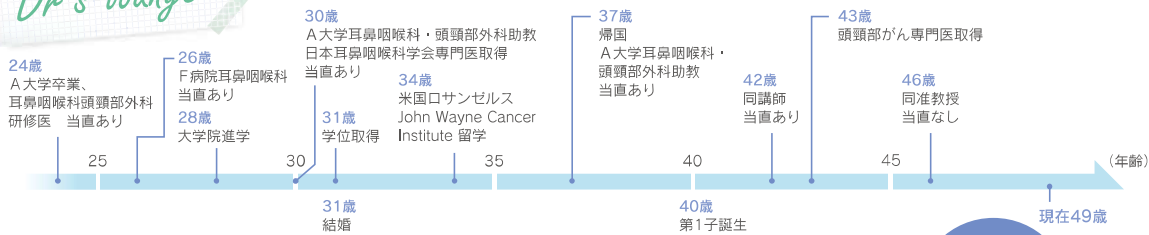
時代は、本人が好むと好まないにかかわらず、女性も仕事をせざるを得ない状況に確実に変わっていきます。労働人口の減少は確実で、社会資本を投じて高等教育を受けた女性を、金銭が発生する仕事をさせないでいるのは、大変非効率的だからです。このような、女性が当たり前のように仕事をしないと行けなくなる時代に、「女性の役割をこなさないといけないから」という理由で、自ら選択肢を狭めないでほしいと思います。「女性は、家事・育児・介護をしなくては行けない」という価値観も必ず変わります。家事・育児・介護の仕事は、男性/女性という括りではなく、人間であれば生きていく上で当たり前にならなければならないことです。

医師としての人生は意外に長く、家事育児が大変な時期も意外に短いです。人生を長い目で見てください。興味のない仕事、やっていて価値を見出せない仕事を、毎日続けるのは苦痛です。興味があるからこそ、人が気づかないことに気づき、その仕事に誰もつけられない付加価値をつけることができるようになります。自分にしかできない事があるという事は、大変な強みになります。強みというのは、人生の選択肢が広がり、自分の意志でより良い選択ができるという事です。これからは誰でもできない事が、価値を持つ時代になります。人材育成の分野でも、短所をなくす事に労力を使うより、得意な事を伸ばす事に労力を使う方が良いとされています。

まとめますと、時代とともに変わるもの、変わらないものを見据え、目先の事だけでなく長い目で見て、後悔のない充実した人生を送るにはどうしたら良いか、自己洞察を十分にした上で進路を決められることをお勧め致します。



Dr's lounge



私たち夫婦は結婚後長く子宝に恵まれませんでしたが、そのため長女が生まれた時は大変うれしく、自分の価値観が子供中心に大きく変わりました。是非育休を取りたかったのですが、当時は男性医師が育休を取るのは前例が少なく難しい状況でした。現在では育休を取る男性医師も増えてきていると聞きますが、まだまだ職場によるというのが実情だと思います。可能なら取った方が良いと思います。数ヶ月のキャリアの遅れなどたいした問題ではありません。

私の場合大病院勤務で平日は育児参加が難しく妻に負担をかける分、週末は可能な限り娘につきあいました。歩けるようになってからは雨が降ってなければ必ず公園に連れて行き、一緒に遊びました。福井県内の主要な公園は全て制覇し、石川県にまで遠征していました。雨が降ると、屋内型のプールに行き水泳の練習をしました。25m泳げるようになった時は自分のことのようにうれしかったのを思い出します。よく子供を勝手に遊ばせて自分はスマホをいじっている父親を見かけますが、あれでは育児のうちに入らないと思います。しかし、週末も子供のことでいっぱいなので自分の時間は皆無になりました。私はもともと多趣味な方でしたが、時間がないのでだんだん興味もなくなり趣味が一つずつ消えていきました。娘が9歳までこのような生活を続けていたので、10年こんな調子でした。自分の趣味がすっかりなくなり何を楽しみにしていたのか思い出せなくなった頃、娘は私よりも友達と遊ぶ方が楽しくなってきた急に自分の時間が戻ってきました。空いた時間にやりたいことが見つけれない日々でしたが、最近ようやく昔の趣味に興味に戻ってきた様に感じます。そんな時ふと娘と公園に行っていた頃のことを思い出すと、どれも美しい思い出として蘇ります。

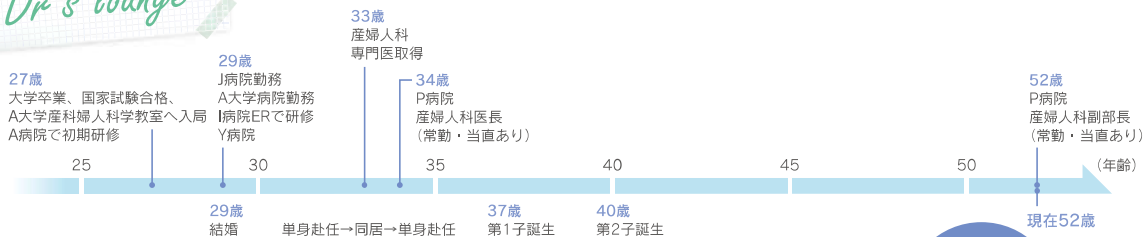
妻の理解・協力のおかげですが、完璧ではなくても自分なりに仕事と育児を存分にやっただと思っています。仕事と育児のバランスは勤務する職場環境や各家庭の状況でだいぶ違うと思います。完璧なイクメンでなくても、できる限り子供に向き合った方が良いのは間違いありません。育児のため自分の時間がなくなってもそれは一時的なものであり、二度とない大切な時間であるということを育児真っ最中、あるいはこれから父親になる男性医師に伝えられれば幸いです。

49歳男性
1児の父
妻：専業主婦



A病院
[耳鼻咽喉科・頭頸部外科] Dr.N

Dr's lounge



初期研修はストレート研修の中年男性産婦人科医より

僕の出会った女性医師は大変真面目で、頑張っておられる方ばかりです。自分にも厳しい分、患者さんや他の職種の方に厳しい方もおられます。

仕事で100点を取ることは困難ですが、やりがいもあります。仕事（臨床、研究、教育）も100点、家庭（結婚、子育て、介護）も100点を求めて辛くなるよりは、仕事40点、家庭40点でも良いと思います。仕事60点、家庭60点でも合わせれば120点ですから、それだけでもすごいことです。医師としての仕事をするだけでも世の中に貢献しています。妻として、母として、優しくあれば、それだけで家庭は幸せです。自分のやりたいこととやるべきことが一致していれば、多少大変でもやり遂げたいですね。

周りの方はそれを理解して下さる方ばかりではないかもしれませんが、助けてくれる人は必ずいます。両親や、義父母に頼れない方もおられると思いますが、「受援力」を身に付けて、周りの人たちと協力できる人間関係を作るといいと思います。

「お互いさま」「助けることで、救われている」関係もあります。そのような人間関係が作れた時に、きっと素晴らしい医師に成長されていると思います。知識や手技能力が高い医師も必要ですし、アップデートを怠ることはよくないことかもしれませんが、まずは人間味のある医師こそが、チーム医療の中心に必要なと考えます。

僕は、誰かを責めることなく、困っている人を助けてくれる医者に憧れて医師を目指しました。

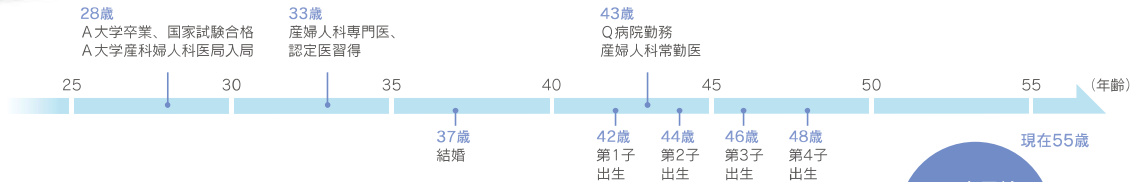
男性医師も女性医師も長生きすれば、医師としての仕事を長く続けることが出来ます。頑張ってください。

52歳男性
2児の父
妻：消化器内科医師



P病院
[産婦人科] Dr.S

Dr's lounge



55歳男性
4児の父
妻：会社員



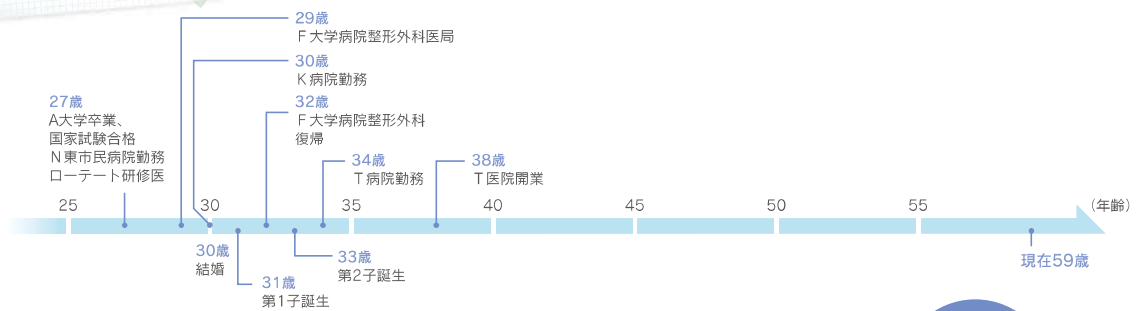
Q病院
【産婦人科】 Dr.T

医師の職業は知識や技術の習得、維持には大変な努力が必要ですが、やりがいがあり収入もある程度は保証されており素晴らしい職業です。やりがいのある医師の職業を継続させるためには頑張り過ぎず、仕事だけではなく自分のことも大切にしましょう。幸せで余裕がなければ他人を幸せにするのは困難です。そのためにプライベートを充実させましょう。何らかの熱中できる趣味を持つことは自分への自信の拠り所となり、医療以外の社会との関りは自己見識の広がりにつながります。またご縁の問題ですがパートナーを作り、そして子供を持つてみることを社会人生経験のひとつとしてお薦めします。他人と生活を共にすること、親になり子供を持って育てていくことは自分を何倍にも成長させてくれる絶好のチャンスです。僕は幸運にもパートナーとめぐり合い4人の子供を授かりました。育児、子育ては想像絶して大変ですが、周囲の多大な助けのおかげで継続できています。子供達と向き合うこと付き合うことが、自分を親として人間として日々成長させてくれていることを実感します。

そして自分周囲のことだけでなく社会と政治に興味と関心を持ちましょう。子供4人を育てていくことは何の資産を持たない我が家にとっては医師の収入があっても経済的に大変で、社会や政治、経済にも必然的に関心を持ってしまいました。福井県は他県に比べ子育てへの支援が手厚いとはいえ県のレベルでは限界があります。未来の社会を担う子供への経済的な援助は国のレベルで保護者や世帯ではなく、直接その子供たちに支援すべき問題です。35歳未満の夫婦の理想の数の子供を諦める理由の8割は子育てと教育にお金がかかるからだそうです。日本の合計特殊出生率（2015年）は1.45対して1.99（2013年）のフランスでは公立校は大学から専門学校まですべて無償。更に子供の数が増えれば収入にかかわらず所得税の掛け率が低下するとのこと。子供たちが安心して成長できるようになるためには国の経済的支援は大きいですね。子育てがしやすく働きやすい環境となれば特殊出生率ももっと上昇するでしょう。自分たちの自助努力だけではなく公助がいきわたり、弱者にもっと優しい世の中になるよう、社会と政治にもっと関心を持ちましょう。それは社会的に少しでも余裕のある職業についているものの義務でもあります。

出典：PRESIDENT Online 高橋順子著
フランス在住の日本人ライターが「この国ならもう1人育てられる」と思ったワケ

Dr's lounge



59歳男性
2児の父
妻：経理



T医院
【整形外科】 Dr.T

～これから働く若い先生方に～ 私の思うこと

医師の既婚率は男性より女性が圧倒的に少ない。それは、女性医師にとって結婚が有意義ではないと感じているからだと思う。一般職業での既婚率は男女差それほどなく男性がやや少ない状態だと思う。私が医師になりはじめの頃、医師の在り方と現在では環境が大きく違って、夜遅く家に帰り朝早く家を出る感じで、家のことはパートナーの仕事として割り切っていた時代だった。

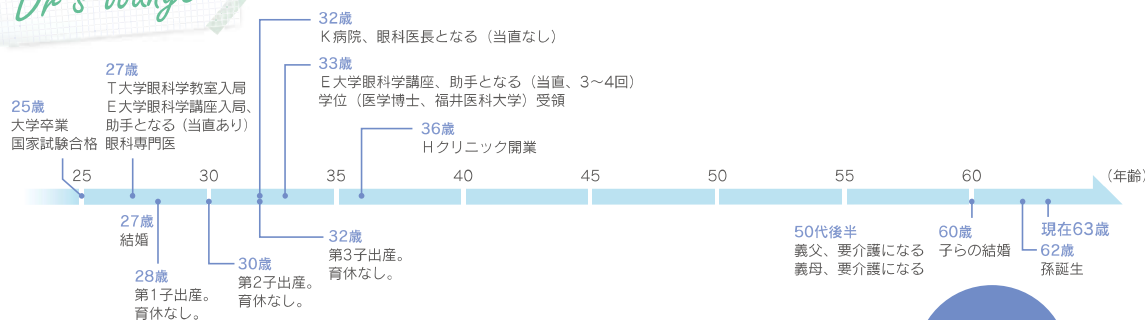
現在では、「出来る人がやる」「気が付いた人がやる」何でも満遍なく熟せないといけない、性別に関係なく家事・育児を熟せる事が大事である。ライフワークバランスという言葉を知っているだろうか、仕事と家庭の両立であるが医師の仕事は多忙であり多岐にわたる事が多いためバランスを崩しやすい、だから周りの手助けを借りないと維持が難しくなります。

そうならないためにどうするかが大事で、お互いに手助けを行い、話し合いが必要で仕事・家事・育児に積極的に参加し理解していく事が大切である。頭では理解できるのに感情的になり行動が伴わない事が散見されるが、あまり欲張らずポチポチ行く感じが良く、パートナーに求めすぎないようにして下さい。

私は奥さんに「あなたは患者は診るのに妻は見ないのね」と言われ、娘からダメ出しをくらう事が多く、耳が痛いことである。



Dr's lounge



マイナー科の開業医です。「子育てを頑張れば仕事の質は下がり、仕事を頑張れば子育ては手抜きになる」といわれますが、子供を持つ働く女性にとって子育てと仕事の両立は永遠のテーマです。私の同級生(女性)をみると、ずっと同じ科で常勤の人、保健所勤務に変わった人、途中で非常勤にした人といった自分にあった勤務形態をとりながら、全員仕事は続けています。子育ても人それぞれで、夫はもちろん、実母や義母の手を借りるとか、家事代行などを利用しているようです。

私が当直しながら、フルタイムで働けたのは義母のおかげです。義母に子育てしてもらおうという隔世の感を抱く若い先生もいらっしゃるかもしれませんが、私の場合は正解でした。猪突猛進(恩師曰く)で視野が狭く(夫曰く)、ついつい子供に目が行き届かない私を補ってくれる存在でしたから。こんな私ですから、子育てにまつわる失敗談には、事欠きません。私は立志式を迎える年までの子育ては特に重要だと思います。

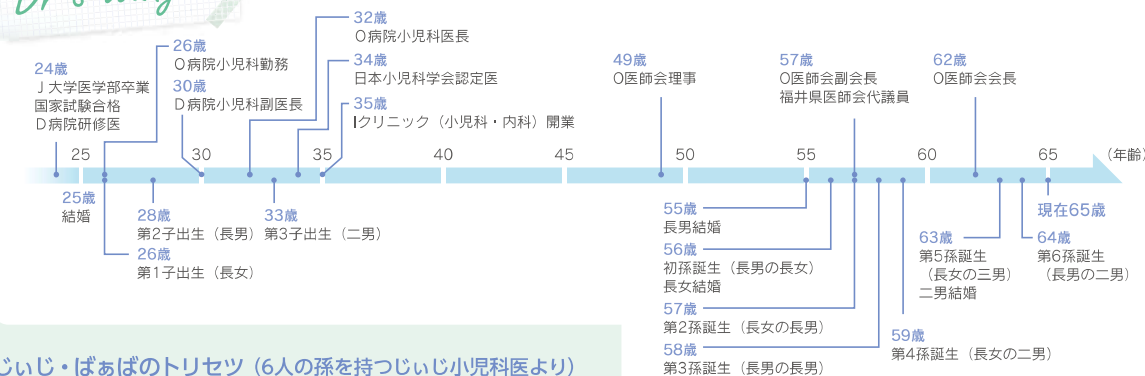
仕事も子育ても介護も、自分一人ではできませんので、周囲の人に相談することが大事です。求めていると必ず、力になって下さる人がでてきます。ロールモデルがいる人はほんの一握りですし、個人個人でアレンジしていく方が断然面白く、可能性が膨らみます。最後にどうぞ、毎日寝る前でもいいですから自分で自分を褒めてあげてください。明るい朝が待っています。

63歳女性
3児の母
夫：医師



Hクリニック
[マイナー科] Dr.H

Dr's lounge



じいじ・ばあばのトリセツ(6人の孫を持つじいじ小児科医より)

昭和生まれの年代物で、一点物につき、ずっと正しく優しく扱ってね。

忙しいとき、困ったとき、夫婦でリフレッシュしたいときは、いつでも子どもを預かるから、遠慮しないで携帯メールで連絡してね。早めに伝えてもらえるとう助かります。じいじ・ばあばは、時間があって、孫と遊ぶのが大好き。かくれんぼ、ドッジボール、鬼ごっこ、アスレチック、そして一緒に料理もできますよ。ばあばは抱っこも上手です。頼りにされ、褒められると長持ちします。

夜の寝かしつけに「お話」も得意です。脚色した物語も語れます。孫にパパ・ママのお気に入りだった絵本を読み聞かせると、昔の光景がよみがえり、ゾーンときます。

孫たちは、みんなとてもいい子に育っていて、大丈夫だよ。いつも感謝しているよ。

寝返り、ハイハイ、つかまり立ち、伝い歩き、独り歩きなど、孫の成長と発達を見るのは、パパ・ママだけじゃなく、じいじ・ばあばの成長にもつながるよ。動画や写真を送ってくれるとうれしいな。

孫からの手紙にキュンとします。絵もついていると、キュンキュンです。じいじ・ばあばの一生の宝物です。パパ・ママの子どもの時の作品をひっぱり出して、孫と一緒に眺めると大うけします。

「同じ箸やスプーンで食べさせる」「噛み砕いたものの口移し」「フーフーして食べさせる」「チュー」などはNGです。

予め、「虫歯菌は大人の唾液を通してうつるからダメなんですよー」とやんわり伝えておくと防げるよ。育児の常識も変わって、「離乳食の準備段階としての果汁」「お風呂上がりの湯ごまし」や「日光浴」などもありません。

これからもどうぞよろしくね。こんなじいじ・ばあばだけで笑って許してね。ずっとお互いにリスペクトし合えるといいね。永久保証の私たちだから。

「西野カナ」の「トリセツ」をおおいに参考にしました。

65歳男性
3児の父
妻：薬剤師



Iクリニック
[小児科・内科] Dr.I