

「第9回 医学部学生と女性医師の語る夕べ」報告

旭川市医師会女性医師部会 副部会長

坂田 葉子

(医療法人社団丘のうえこどもクリニック)

今回で9回目を迎えた「医学部学生と女性医師の語る夕べ」。今年も旭川医科大学二輪草センターの協力のもと、11月7日(水)18時から旭川医科大学機器センター3階カンファレンスルームにて行われました。学生さんへの事前アンケートでは「身近な先輩たちの話を聞きたい」という意見が多く、今回は『身近な先輩に学ぼう!ワークライフバランス』と題して、子育てに仕事に頑張っておられる、旭川医科大学出身の若手医師4人をお願いし、講演をしていただくことにしました。いつもより2週間ほど早い開催となってしまう、6年生は卒試の終了日、4年生は翌日に試験を控えた状態でしたが、19名の学生さん(うち男性3名)が参加。また今回は、旭川医大の研修医、子育て中の若い女性医師たちの参加も多く、保育室もとても賑やかで、総勢64名の会となりました。

第9回 医学部学生と女性医師の語る夕べ開催次第

司 会 旭川市医師会女性医師部会 副部会長 坂田 葉子

開 会 旭川市医師会女性医師部会 部会長 長谷部千登美

挨拶 北海道医師会 会長 長瀬 清
旭川市医師会 会長 山下 裕久

テーマ 「身近な先輩に学ぼう!ワークライフバランス」

第1部 <講演>

講師 1.旭川医科大学 皮膚科 菅野 恭子先生
2.旭川厚生病院 小児科 石羽澤映美先生
3.旭川赤十字病院 消化器内科 富永美千代先生
4.市立旭川病院 呼吸器内科 谷野 洋子先生

<講師の先生への質問コーナー>

第2部 <グループディスカッション>

閉 会 旭川医科大学二輪草センター 副センター長 山本 明美

第1部 <講演 演>

今回は、市内の病院に勤務されている、専門とする診療科の異なる4人の先生方に、「私のワークライフバランス」、「これからの目標」などについてお話しいただきました。皆さんの実際の生活の様子、後輩たちへのアドバイス、自身のこれからの目標については、皆さんの声が直接伝わるように、スライドをそのまま掲載させていただきます。

1) 旭川医科大学 皮膚科 菅野 恭子先生

菅野先生は、H11年卒業。卒業と同時に結婚され、旭川医科大学の皮膚科学講座に入局。

遠軽厚生病院、北見赤十字病院で勤務後、H15年に旭川医大に戻られ、H16年に皮膚科専門医を取得、翌年女の子を出産されました。育児休暇中は、育児の傍ら英会話、パソコン、皮膚病理の勉強をされて過ごされていましたが、次第に社会との隔絶、経済的自由度の制約や変わり映えのない毎日に業を煮やし、またよい保育園が見つかったこともあり、出産後一年で復帰、H20年からは市立旭川病院で勤務され、今年大学へ戻られました。この間国際学会でのポスター発表や英語の論文の発表なども精力的にされているそうです。

市立病院勤務時代のタイムスケジュール

4:00 起床
5:30 朝の準備
7:00 朝食
7:50 子供を保育園に連れて行く
8:30 仕事開始
18:00 仕事終業
18:30 保育園のお迎え
19:00 夕飯の支度
19:30 夕食
20:00 お風呂
21:30 就寝

月の2/3 当番
月1回 土曜の日直

現在の仕事

- ・ 外来業務
- ・ 病棟業務
- ・ 旭川近郊の出張
- ・ 皮膚病理診断

働く女性の三種の神器

食洗機、乾燥機付き洗濯機、掃除ロボット（ルンバ）

ファミリーサポートセンター

育児の援助を受けたい「依頼会員」と援助したい「提供会員」が事前に登録し、提供会員が子どもを預かる。

上川中部子ども緊急さほねっと

子どもを預かって欲しい「利用会員」と預かる「スタッフ会員」が事前に登録し、スタッフ会員が子どもを預かる。病児も預かり可能。（病院に受診していることが条件）依頼書があれば病院に連れて行ってくれる。

サポートの利用状況

- ・ 週一回の手術日はファミリーサポートを利用。
- ・ 子供が熱を出した時は緊急さほねっとを利用。自宅で祖母が到着するまでみてもらった。病後児保育を利用したこともあった。
- ・ 日曜・祝日の当番はみどりの保育園を利用。
- ・ 夫の理解と協力。

私が心がけていること

- ・ 常に心に余裕を持つ。
- ・ 権利意識はほどほどに。
- ・ 感謝の気持ちを忘れない。
- ・ 物事に優先順位をつける。



アドバイス

- ・ できない事を明確にし、どこまでできるかを意思表示する。
- ・ 限られた時間の中で自分にしかできないことが何かを考え代替えのきくものは積極的に利用する。
- ・ 子育ての忙しい時期は一時的。可能な限り仕事を継続した方が良い。

子供がいることのメリット

- ・時間の使い方がうまくなった。
- ・規則正しい生活を送れるようになった。
- ・子供を通して様々な人たちと出会えた。
- ・社会問題が身近に感じられるようになった。
- ・子供と一緒に自分も成長できた。
- ・仕事を頑張れた。



2) 旭川厚生病院 小児科 石羽澤 映 美先生

石羽澤先生は、H18年卒業。旭川厚生病院で初期研修を始め、翌年結婚。当初の予定（思い描いていた未来予想図）より数年早いH22年に女の子を出産。協力的なご主人、よい保育園とご主人の両親が旭川在住という好条件に恵まれ、H23年に復帰。今年は、小児科専門医にも挑戦（もう少しで発表があるはず）、子づれで全国学会にも参加しています。今回の講師の先生方の中で一番若く、元気いっぱいの先生です。

Q.結婚して変わったことは？

○Answer: ありません！

それは、仕事に打ち込むことを応援してくれる旦那さんだったから掃除ができなくても、夕ご飯準備できなくても、夜中に家を飛び出して3日間家に帰らなくても…掃除や洗濯も時間をみつけてしてくれました

ちなみに、結婚前に1年以上同居していました

Q.出産して変わったことは？

○Answer: 激変です！

- 仕事の量が減りました
- 仕事がより好きになりました
- 家事の負担が増えました
- 自分時間、なくなりました
- 感謝の気持ち、大きくなりました
などなど

ちなみに出産のつらさ・痛さは忘れちゃいました。

出産前後の仕事量の変化

○ex.旭川厚生病院小児科

	妊娠前	出産後
当直(回/月)	8	0→2
日直(回/月)	3	2~3
呼び出し	いつでも	なし
休み	なし	日祝

両親に感謝!!

基本、5時あがり

超未熟児が生まれれば
3日病院泊まり込み

一緒に働いている先生方に感謝しています

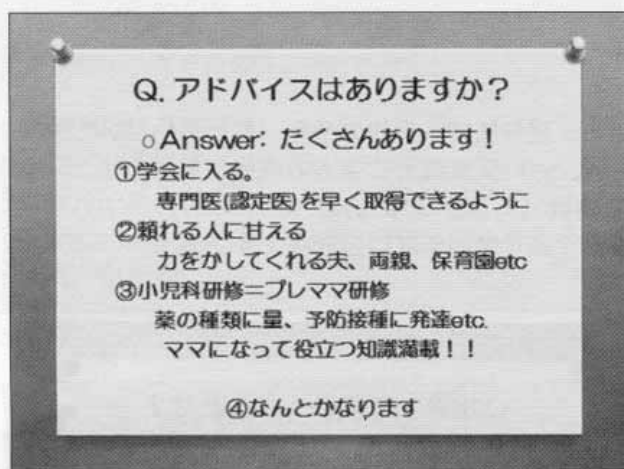
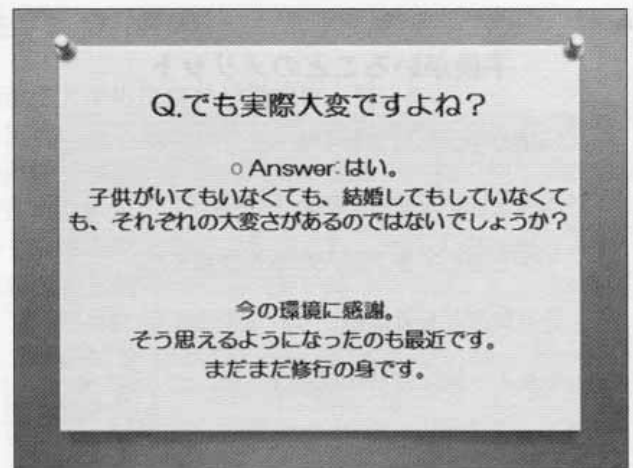
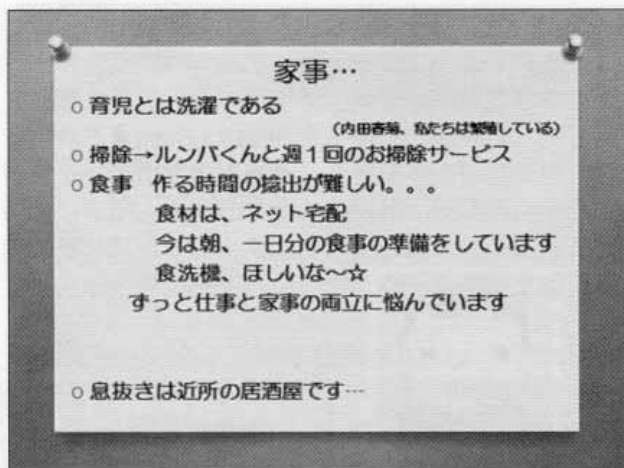
小児科、だからこそ…

出産前

- 子供の扱いに自信をもっていました。
- でも、何気ない質問には答えられずにいました。

出産後

- お母さんと悩みを共有。
- ちょっとアドバイスできることも。 信頼
- 子供の話についていけます!!
(月曜日はアンパンマンの話題で盛り上がります)
- 娘の体調不良→勉強させてもらってます



3) 旭川赤十字病院 消化器内科 富永 美千代先生

富永先生は、H14年卒業。旭川医大第三内科の初期研修医となり、翌年結婚。その年に長女を出産され、6ヶ月で復帰。佐野病院、函館協会病院、そして現在旭川赤十字病院で勤務されています。H21年に次女を出産され、小学3年生と3歳の女の子のお母さんです。長女の出産後は、子育てをしながらの勤務のため、医局の計らいで当時はまだ珍しかった時短勤務で働き、子供の成長とともに仕事量を増やし、次女出産後の現在は旭川赤十字病院で時短勤務ながら、外来診療や上下部内視鏡検査、また内視鏡的治療（止血術やEMR / ポリペクトミー）なども行っているそうです。まさに時代の先駆け、第三内科の医局の力はすごいですね。





まとめ

- 子供ができたために計画通りに初期研修ができなかった
- 初期研修はできなかったが、後からでも勉強はできると割り切った
- 現在、内視鏡検査(治療)や外来診療を行っている

学生さんから良く聞かれる質問

- 旦那さんが医師だと大変ではないですか？
- いつ出産すればいいのですか？
- メジャー科よりマイナー科のほうが子育てしやすいですか？
- 子育てするには実家が近いほうがいいですか？
- 希望する時間帯で働けるものなのですか？

これからの目標

- 子供達を大人に育てること
- 医師としては、内視鏡の手技(EMR)が上手になりたい

<質問に対する先生の言葉>

- ① 大変です。私たちの場合は、旦那さんが普通に働いて、私が時短で働くことで何とか生活しています。それでも、時間に追われて生活しています。
- ② 難しいですね。医師としてのキャリアを積んでからと、お答えになる先輩が多いと思います。私もそう思います。でも、キャリアを積んでからさあ子供と思っても思い通りにはいかないことも中にはあると思います。
- ③ どうでしょう？私は時短でも医局のご高配で働き口がないということはありませんでした。メジャー、マイナーと言うよりは自分の好きだと思えることを選んだほうが良いと思います。好きなことのほうが、大変でもきっと続けられます。
- ④ 近いほうがいいのかも知れませんが、私たちは札幌と新潟なので親には頼らず生活しています。子供が熱を出したときは、旭川であればこども緊急サポネット（いわゆる保育ママ）の制度を利用しています。基本的には仕事を休まないようにしています。
- ⑤ 私は、ほぼ希望する時間帯で働いています。特に旭川赤十字病院では上司の先生にいろいろご配慮いただき、無理なく仕事が続けられる環境と感謝しております。

4) 市立旭川病院 呼吸器内科 谷野洋子先生

谷野先生は、H7年卒業。北海道大学第一内科に入局されました。同年結婚後、道内各地の病院で研修を積み、H11年北大に戻られました。研究されながら、認定内科医、総合内科専門医を取得、二人のお子さんを出産。ご主人の留学に同行されたあと、H17年から市立旭川病院に勤務され現在に至っています。旭川に赴任してから、医学博士を取得、また呼吸器専門医も取得されています。

研修終了後の私

1999年4月～北海道大学病院第一内科
学位取得のための研究生生活開始
2000年9月：長女出産（産前産後6ヶ月休み、子供は保育園）
2001年：認定内科医、総合内科専門医取得
2002年5月：次女出産（産前産後6ヶ月休み、子供たちは保育園）
2003年10月～2005年6月：
主人の留学に伴いフロリダ州在住（子供たちは3歳と1歳半、専業主婦状態）

市立旭川病院での私

2005年7月～アメリカから帰国後
市立旭川病院呼吸器内科
勤務は平日日勤、夜間当番の免除、
病院当直も免除、月1～2回の病院日直（2次救急当番）
2006年3月：医学博士取得
12月：呼吸器専門医取得
2007年4月：長女が小学校入学、放課後は小3まで児童会。
2009年4月：次女が小学校入学、小2まで児童会。
現在は2人で留守番
現在に至る



私の一週間

呼吸器内科病棟：38床
常勤医3人＋初期研修医



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	病棟(回診) 	病棟(回診) 	病棟(回診) 前後カンファレンス 	外来	病棟(回診)
午後	一般内科 午後外来	病棟(処置) 胸水検査、胸部レントゲン 採入、中心静脈置換等	病棟(処置) 気管支鏡検査		病棟(処置) 気管支鏡検査

家庭と仕事を両立？

研修医時代：独身と同じ。同期の研修医と同等に仕事をしました。
研修を終了後：北大第一内科では、子持ちの先輩女医がおり、産前産後の休暇に対して寛容。外来と研究中心だったので、自分のペースで仕事できました。
市立病院に来てから：現在の立場で仕事ができるのは、上司、同僚の理解のおかげ！夜間、休日の当番を免除してもらっており、申し訳ないと思う。その分日中集中！
夫は、育児・家事を手伝ってはくれないが、仕事への理解はある。当直、日直は別々の日に。
大学のように代わりの医師が豊富ではないので、突然休むのは他の医師への負担増、親に頼めないときは、病児保育を使用。

これからの目標

母としての目標：なんといっても子供たちの自立！
医師としての目標：子供が自立したらフルで勤務？
個人的な目標：学生時代から続けている剣道で、五段！

若い先生方へのメッセージ

何事も初めが肝心！研修医時代に、たくさん経験しよう！
苦労・努力は惜しまない！

谷野先生には、市立旭川病院の卒後臨床研修についてもたくさんご紹介いただきました。

卒後臨床研修については、今回は割愛させていただきます。



第2部<グループディスカッション>



学年によって興味のあることや質問したいことが異なるため、今回は1～3年生、4年生2つ、5～6年生の4つのグループに分かれて話し合っていました。6年生は当日卒試を終え、すでに研修先も決まっているため、より現実的な話を真剣に聞いていました。研修医や若い医師も多かったので、お互いの日常生活の情報交換の場にもなり、あちらこちらで笑いが絶えない、和気あいあいとしたとても楽しい時間でした。

4人の先生方は、それぞれ違う環境で働いていらっしゃいますが、皆さんご自分のお子さんとの時間を大切に、家族や職場の同僚・上司に感謝しながら、今現在できる仕事を懸命になさっています。皆さんの生き方は、学生さんや研修医の先生方のお手本に、そして若い先生

方へのいい刺激になったのではないのでしょうか。素敵なお話、ありがとうございました。

<アンケートから>

- ・来年は初期研修中なので（旭川医大）、また是非参加させてほしいです。
- ・先輩医師の話を聞いて大変勉強になりました。来年度も参加したいです。
- ・女性医師の方とお話する機会をいただけて良かったです。
- ・楽しい会でした。今後の参考になりました。
- ・今年もとても良い会でした。
- ・学生さんも旭川に残ることのメリット感じてくれたのではないかと思います。ありがとうございました。
- ・大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・早目に日程を連絡頂ければ予定を組みますのでまた参加したいと思います。（今年はメールが早かったので、家族の中でも1番に予約（カレンダーに）入れることができました）
- ・自分のワークライフを見なおす良い機会になりました。ありがとうございました。
- ・山本先生のおっしゃるとおり即戦力となれるよう頑張ります！！
- ・育児中にキャリアアップを考えて、勉強した内容にスポットの当たった講演も良いのではと思いました。

