

## 「医学生・研修医・女性医師の集い」報告

旭川市医師会女性医師部会 部会長

長谷部 千登美

(旭川赤十字病院)

旭川市医師会で例年『女性医師と語る会』として開催されてきた、医学生対象の講演・懇談会ですが、本年度は装いを改め、『医学生・研修医・女性医師の集い』というタイトルにして、2014年11月12日に旭川医大で開催されました。今回は、学生さん達の最も知りたい情報はおそらく近い将来に始まる研修医生活のことであろうという観点から、市内各病院の研修医の先生にそれぞれの日常を語っていただき、さらに、出産・子育てなど多くの女性医師が将来直面する話題も取り入れたプログラムにしてみました。また、学生さん達が参加しやすいように普段使っている臨床講義室を会場とし、軽食メニューも学生さんのご要望に合わせて変更し、さらに二輪草センターの先生方からたくさんのご協力もいただいて、多くの方に参加していただくことができました。

**旭川赤十字病院の初期研修医阿部 恵先生**は、「旭川赤十字病院におけるちょっとゆかいな研修医の一例」というタイトルで、ご自分の研修医生活のことを症例報告ふうに、楽しく生き生きと語っていただきました。ご自身を症例に例えるという発想は斬新で、研修医生活が辛いことばかりでなく楽しいよ！というメッセージが伝わったと思います。

### 旭川赤十字病院における ちょっとゆかいな研修医の一例

旭川赤十字病院  
初期研修医1年目  
阿部 恵

①

#### 【既往歴】

- ・昭和の終わりごろ、留萌に生まれる。
- ・留萌高校を卒業後、暗黒の浪人生活に突入。その結果、(受験の諸事情により)宮崎大学医学部へ。大学だ！青春だ！スポーツだ！などとわけのわからない発言を繰り返してバドミントン部に入るが、宮崎はあまりに暑く、1年半で幽霊部員になる。
- ・大学在学中はバイトに明け暮れ、車で北海道に帰るなどの無茶も数知れず。  
(バイトでは家庭教師、お正月の巫女さん、駐車場誘導係など)
- ・お世辞にも優秀とは言い難い成績で卒業し、どうにか医師国家試験に合格。避暑目的に(?)北海道へ戻ってきた。

③

### 症例

【患者】20代 女性

【主訴】

医学生の方々に研修医の生活を紹介したい。

【現病歴】

患者は究極の面倒くさがりのため、大学在学中にはわずか2つの病院しか見学せず、実際のマッチングではそのうちの1つの病院しか受験しなかった(!)。

どうにか奇跡的にマッチした旭川赤十字病院で2014年4月より初期研修を始めたところ上記主訴を認めた。

②

#### 【入院後経過① ～血液腫瘍内科ver.～】

ぼんやり	病棟業務	昼食	検査、カンファなど	勉強 (読書も有り)	うだうだ
7:30 起床	8:00 出勤	12:30	13:30	17:00 終了	19:00 帰宅
					24:00 就寝

- ・ときどき早起きして朝の採血に参戦(5時起き！)
- ・休日は病棟業務のため午前中だけ出勤
- ・研修医もファーストコール担当(電話嫌いの始まり)

④

<余談①：その患者、893につき>

- まだ採血もままならなかった5月のある朝、採血を頼まれたのは、なんと893さん！
- こわもて&スキンヘッド&七分丈ぐらいの刺青
- (@\_@)
- 血管見えない！
- というか刺青に針を刺すなんてこわすぎる！
- 脈は、普段より若干ゆるめに
- 「もっとギュッとして〜。俺の腕いからさあ」
- それでも血管なんて見えない
- しかたなく触れる血管をさがし、葉っぱ(?)の模様を目印にえいっと。



教訓…人は見かけによらない。  
刺青はランドマークに使える。

⑤

【入院後経過② ～救急 + Walk in当直ver.～】

ぼんやり	カンシヤ	救急 (緊急) 対応	Walk in 当直 (寝たり起きたり)	カンシヤ	救急対応
7:30 起床	8:00 出勤		17:00 終了	7:30 開始	13:00 帰宅

- 救急車がきたら初期対応
- 希望すればドクターヘリに乗れる
- ローテート科に関わらずWalk in当直は月に3回。(AMIやSAHも歩いてきます)
- 翌日は午後からお休み (になることが多い)

⑥

<余談②：ノイズが出てます>

- ある日の当直、看護師さんから「なんかすごい人が来てます」と呼ばれ…
- 『奥室からノイズが出てるんです！』
- 『頭に熱がこもって、脳が煮沸されてしまいます！』
- 『頭に熱がこもっているせいで 普段はストレートの髪の毛今日はチリチリなんです！』
- ('Д')
- 上級医に相談
- 上級医「うちね、ノイズの専門科ないんですよ。ノイズの専門科、圭泉会病院にいますから、ね！」

教訓…当直っておもしろい。  
「〇〇の専門科」って便利です。

⑦

【画像】



↑発泡剤のんでみた



ぐるぐる回転させられ→

⑧

→豚の皮膚で縫合練習



↓歯科研修医のモルモット



⑨



→なにやら調べもの

(災害救護訓練)



めまい、嘔吐の元気そうな患者

麻酔科Dr  
「せんせ、挿管しちゃうよ～」の回

⑩

まとめ

- 今回、非常にゆかいな仲間たちと非常にゆかいな研修生活を送っている研修医を経験(体験)した。(きちんとお仕事もしてますよ)
- 研修生活は楽しい。
- いい仲間に恵まれた。
- なんだって“おもしろがる”。

(興味のある方は気軽に見学に！)

⑪



旭川医科大学の初期研修医安田麻美先生は、「研修医終了までに身につけておきたい10の心得—旭川医大での初期臨床研修をふまえて—」というタイトルで、研修医に対するアンケート調査の結果を紹介くださり、さらにご自身の経験から編み出した10の心得について、わかりやすい例を挙げながら解説してくださいました。研修医ばかりでなく、いろいろな年代の医師にとっても為になるお話だったと思います。

二輪草センター主催 | 医学生・研修医・女性医師の集い「研修医生活ってどんなもの？」平成26年11月12日

## 研修医終了までに身につけておきたい10の心得

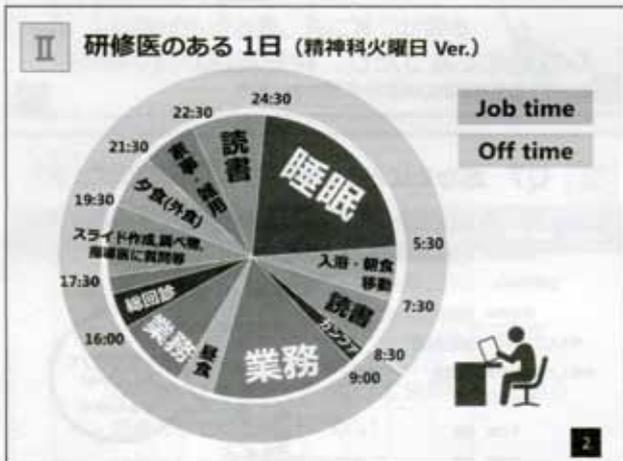
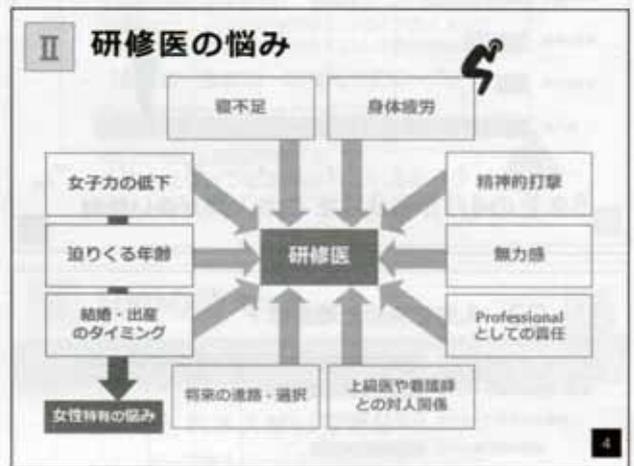
—旭川医大での初期臨床研修をふまえて—

Ver.1.2 | 全50枚

旭川医科大学 卒後臨床研修センター  
2年目研修医 安田麻美

**Lv.1**

Copyright © 2014 Asami Yasuda All Rights Reserved

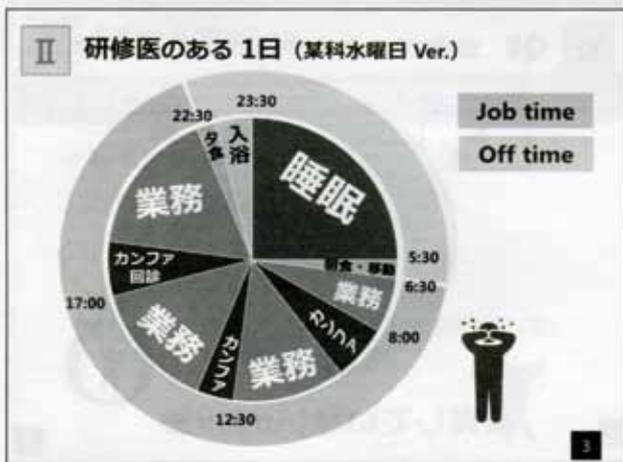


## II 大学の研修医たちの本音とは？

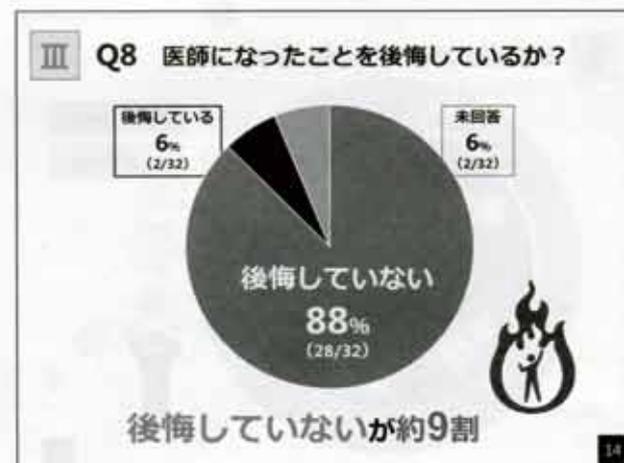
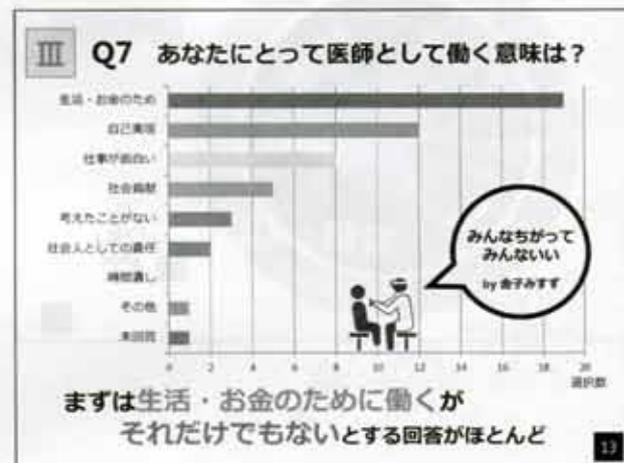
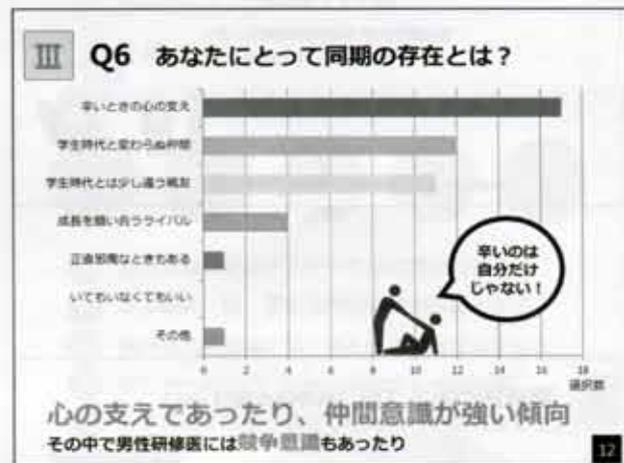
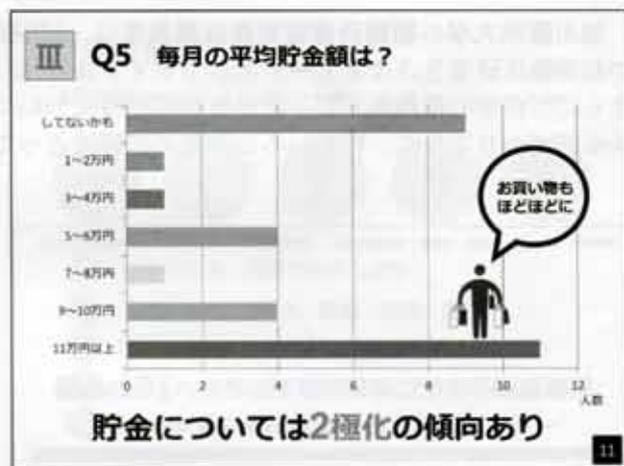
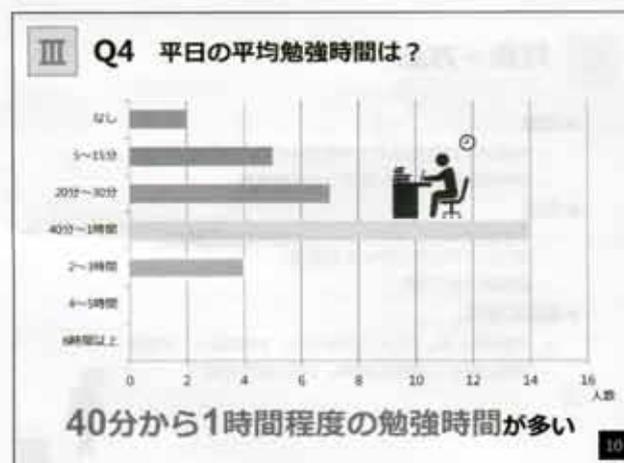
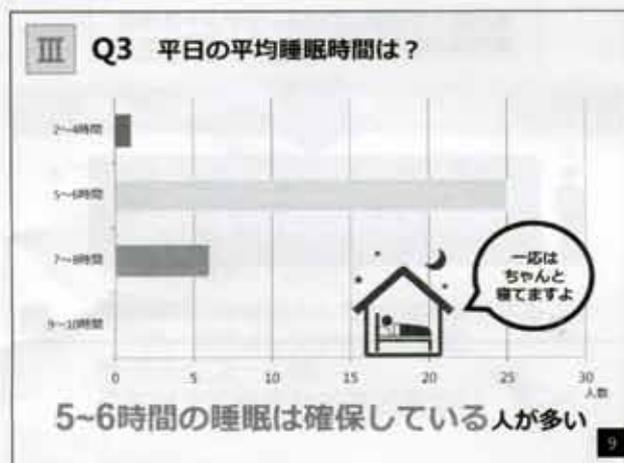
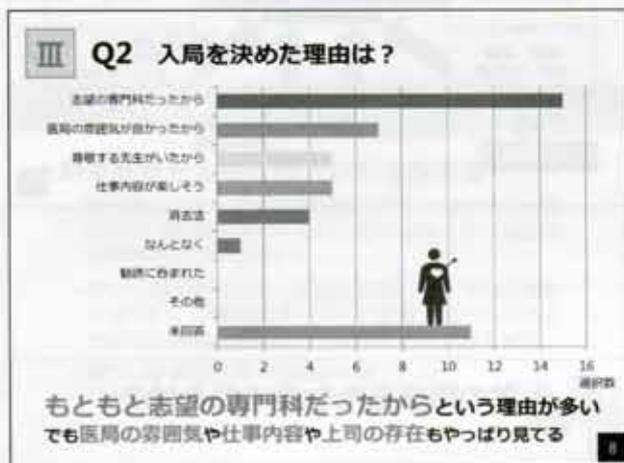
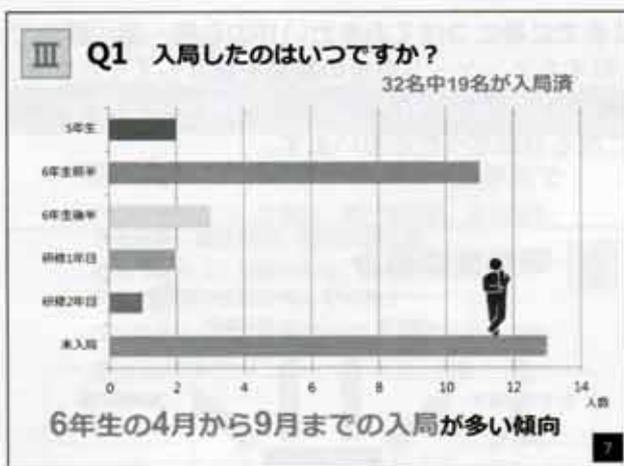
旭川医大で研修しているレジデントたちの実状はどのようになっているのだろうか？

↓

医大で研修中のレジデントにオリジナル特別アンケートを実施



- ## II 対象・方法
- 対象
    - 平成26年10月時点で大学勤務中のレジデント 計36人
    - 学外病院勤務中のレジデントは対象外
  - 方法
    - 大学勤務中のレジデントたちの実状調査目的にオリジナルのアンケートを配布
    - 質問数は計22問
  - 結果の前に
    - 対象36人中、32人(1年目22人、2年目10人)が回答
    - 時間の関係で質問22問中、8問の結果を紹介



#### IV 10の心得



15

#### IV 10の心得 その1

まずは基本、笑顔で挨拶

- 挨拶を舐めたらあかんぜよ
  - 挨拶は円滑なコミュニケーションの基本
  - 看護師さんも研修医の業行を見ている……！挨拶の有無だけで、研修医の意欲や行動力を押し量られることもあり
  - 学長や教授陣にきちんと挨拶をしていますか？清掃係の人に「お疲れ様です」を言っていますか？
  - 挨拶は先手必勝、先に言うが勝ち



16

#### IV 10の心得 その2

研修医3種の神器は、素直・誠実・謙虚

- 敬遠されない研修医とは
  - ただでさえ研修医は、能力的にはお荷物な存在
  - 指導されやすい研修医であることは自分が向上する上で予想以上に重要なことである
  - 素直じゃないと可愛くない
  - 誠実じゃないと信頼できない
  - 謙虚でないと重大なミスを繰り返す



17

#### IV 10の心得 その3

好意と感謝は すぐに、直接、何度でも、言う

- 恥ずかしがっている場合ではない
  - 好意の返報性の法則
  - 美味しいクッキーを買った場合、最適なお礼のタイミングと回数は？
  - 働きやすい職場環境は自ら構築する
  - 唾棄りのない好意や感謝を撒き散らして、自分から仕掛けていく



18

#### IV 10の心得 その4

女医なら尚更、常にご機嫌なレディであれ

- 不機嫌な人がいることの弊害
  - よく不機嫌になる人は…
    - ①周囲が話しかけづらい→連絡薄→ミス発生リスクが上昇
    - ②感情のコントロールができないマイナスイメージ
    - ③仕事の質にばらつきが出やすい＆仕事の機会が減る
  - 「ありの～ままの～姿を見せずに～♪」
  - あなたの周りにもきつというはず、いつもにこにこしている素敵な女性が、そしてその人は当然ながら多くのスタッフに支持されているだろう



19

#### IV 10の心得 その5

メンターとロールモデルを本気で探せ

- 導いてくれる人がいる幸せ
  - メンターとは？ロールモデルとは？
  - 仕事面だけでなく、その人の価値観や人間性、行動規範、生き方そのものが憧れられる人を全力で探せ
  - まずは選定。意識して探すことから始めよう。同性ならイメージしやすい（異性でももちろんOK）
  - 憧れの人たちの憧れる部分や習慣をLet's Copy！なりたいたい自分、なりたかった自分を再確認。



20

#### IV 10の心得 その6

自分自身の“好きアンテナ”を研ぎ澄ませる

- 「好き嫌いしてはいけません」……本当に？
  - 子供の頃とは違って、大人になったらどれだけ好きなことを極められるかが勝負
  - 自分の好き嫌いが意外とわかっている人も多い
  - 人生は選択の連続。専門選びも医局選びも、人生をピンとこない選択の連続にしない
  - 好きな場所で、好きな人と、好きなことをする人生が誰だっていいに決まっている



21

#### IV 10の心得 その7

全ての人・物・事には、順位付けが可能である

- どうしても手に入れたいものはありますか
  - 救急トリアージの大切さはわかっているのに……
  - 手に入れたいものが多い人ほど、明確な順位付けが重要になってくる
  - どんなふう生きてても、何を選んでも、多少の後悔はする
  - 順位付けがいかに困難でも自分の判断で最後まで選び切る。さすれば後悔しても納得はできる



22

#### IV 10の心得 その8

避けられぬ苦難には、先んじて待ちぶせをせよ

- “逃げたい”と“逃げられない”の狭間で
  - カンファレンス、抄読会、専門医試験、症例報告、学会発表、論文作成、書籍執筆依頼...
  - 医師（社会人）になったら、あちこちから次々と課題や仕事が飛んでくる！
  - 立ち向かうには、計画性のある準備が最も有効
  - タイムマネジメントという言葉を知る



23

#### IV 10の心得 その9

何でもかんでも、いちいち傷つくべからず

- 研修医がそんなに傷ついてどうする
  - 自分の将来を一部の攻撃的な人たちに潰される必要はない（相手も実はそんなつもりはなくて、衝動的言動であることが多い）
  - 傷つく暇があるなら、適度に反省して、次回に活かせばいい。あまりにオーバーな言葉を投げられたときは反面教師の言葉として記憶に焼き付けておく
  - 傷ついた経験は貴方の未来の部下への“思いやり”という形で還元されるだろう



24

#### IV 10の心得 その10

研修医の最終ゴールは“生き残ること”

- “What made you come here?”
  - 研修医のドロップアウト率を知っているか
  - 最低経験症例やら、救命措置やら、基本手技やらそんなもんは実はこの次です
  - 心身健康に研修医として2年間を修了する。（当然、適宜メンテナンスも必要）

**研修医のゴールは  
それ以上でもそれ以下でもない**



25

#### まとめ

● 研修医終了までに身につけておきたい10の心得



- 1 まずは基本、笑顔で挨拶しよう
- 2 研修医3種の神器は、素直・誠実・謙虚
- 3 好意と感謝は、すぐに・直接・何度でも、言う
- 4 女医なら尚更、常にご機嫌なレディであれ
- 5 メンターとロールモデルを本気で探せ

26

#### まとめ

● 研修医終了までに身につけておきたい10の心得



- 6 自分自身の好きアンテナを研ぎ澄ませる
- 7 全ての人・物・事には順位付けが可能である
- 8 避けられぬ苦難には、先んじて待ちぶせをせよ
- 9 何でもかんでも、いちいち傷つくべからず
- 10 全研修医が目指す最終ゴールは「生き残ること」

27



市立旭川病院の後期研修医土井朋代先生は、「転職してお医者さんになりました～人生の岐路で前向きになれる方法」というタイトルで、就職していた会社を辞めて医学部に入る経緯、そして卒後の研修場所を決める経緯につき、メリット・デメリットを二分割表にしてじっくり考えて決めたというご経験を披露してくださいました。今後いろいろな時に迷いながらも決断することが必要となる医師の人生を送る上で、大変参考になるお話だったと思います。

## 転職してお医者さんになりました

### ～人生の岐路で前向きになれる方法～

市立旭川病院 精神科後期研修医 土井 朋代

2014年11月12日 医学部・学術部・社会連携センター

①

## そのとき考えたこと

	転職する	転職しない
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>一生続けたい仕事に就けるかもしれない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大企業の変遷収入</li> <li>そうそうリストラされない</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>学生の頃は無収入</li> <li>同年代よりかなり出遅れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不本意な仕事を続ける</li> <li>年齢が上がるほど条件が不利になる</li> </ul>

④

## 自己紹介

- 1978年12月生まれの35歳
- 東京都出身
- 23歳 東京理科大学 薬学部 薬学科卒業
- 25歳 理学系研究科 修士課程修了
- 25歳～28歳 キヤノン株式会社の研究開発部門3年半勤務
- 28歳 旭川医科大学医学部医学科に編入学
- 33歳 市立旭川病院 初期研修医としてスタート
- 35歳 市立旭川病院 精神科後期研修医

②

## 転職を決意

会社を辞めて、旭川医大に編入しました

⑤

## 人生の転機① 27歳 大失恋&社内失業状態

- 27歳の時、7年間交際した相手と破局
- 仕事でも所属部署の解散が決定、社内で移動先がない

このまま一生独身かも

社内でも使えない人になってしまつ

一人でどうやって生きていく?

転職する? (医学部?)

③

## 人生の転機② 初期研修先を選ぶ

時は流れ、医学科5年生。マッチングの時期です。

- 2学年下に被氏がいました
- 研修先をどこにするか

旭川に残る?

東京に戻る?

⑥

### 再び4分割表が登場

	旭川に残る	東京に戻る
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職用のリスクは少ない</li> <li>・親交知が多い</li> <li>・経済状況</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の地元</li> <li>・勉強会や講演会が多い</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元から離れたまま</li> <li>・勉強会や講演会などが少ない?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職用のリスクが大きい</li> <li>・経済状況</li> </ul>

⑦

### 人生の転機③ 専門科の選択

研修医2年目になり・・・

- ＝ 彼も医学科6年生、初期研修先を決める時期
- ＝ 彼も旭川で初期研修することにした
- ＝ 後期研修は別の地域に行くかもしれない
- ＝ 異動については、なるべく自由度を残しておきたい
- ＝ 仕事を辞めずに続けていくにはどの道を進めばいいか

⑩

### 旭川に残ることにしました

Q1. 大学病院？市中病院？

＝ 彼は卒業したあと、地元に戻るかもしれない  
Ans. 入局まで時間的猶予のある市中病院にしよう

Q2. どの病院にする？

＝ 放射線科と小児科の両方がある市中病院がいい  
Ans. 市立病院か厚生病院

⑧

### 人生の転機③ 精神科を選択

＝ 思いちよらぬところで  
「先生、精神科医に向いているよ」

- ＝ これまで、選択肢にはまったくなかった道
- ＝ 研修した印象は悪くなかった
- ＝ 指定医を取得すれば様々な働き方ができる
- ＝ 半ば直感と勢いで決断

⑪

### 人生の転機③ 専門科の選択

研修医1年目を送りながら・・・

Q1. 放射線科と小児科どちらにする？

- ＝ 小児科は、入局予定の地域で初期研修する人が多いらしい
- ＝ 放射線科は、初期研修終了時に別の地域から来る人も多い

Ans. 放射線科  
彼の研修先の地域で入局しよう！

⑨

### Take Home Messages

- ＝ 自分の中で優先順位をはっきりさせる
- ＝ 2択で迷ったときは4分割表で考えてみる
- ＝ 時には直感も大事

⑫



旭川厚生病院の後期研修医塚田和佳先生は、「初期研修での出産・育児を経験して」というタイトルで、研修期間中での妊娠・出産のご経験から、研修完了の不安を持ちながらも努力して進まれたこと、周りの医師の理解と協力が頂けたという貴重な経験を語ってくださいました。研修中にやむなく休まなければならないという困難な状況をいかに乗り切るか、これから研修医生活に入る学生さん達にはとても参考になるお話であったと思います。

## 初期研修での出産・育児を通して

旭川厚生病院 血液・腫瘍内科  
塚田 和佳

①

## 研修終了できない...?

厚生労働省臨床研修の終了基準(抜粋)

研修医は、2年間の研修期間について、以下に定める休止期間の上限を満了した日数以上の研修を実施しなければ修了と認められるべきではない。

1)休止の理由  
研修休止の理由として認めるものは、傷病、妊娠、出産、育児、その他正当な理由(研修プログラムで定められた年次休暇を含む)とするべきである。

2)必要研修期間等についての基準  
研修期間(2年間)を通じた休止期間の上限は90日(研修機関(施設)において定める休日を含めない)とするべきである。  
各研修分野に定められている必要研修期間を満たしていない場合は、選択科目の期間を利用する等により、あらかじめ定められた臨床研修期間内に各研修分野の必要研修期間を満たすよう努めるべきである。

3)休止期間の上限を超える場合の取扱い  
研修期間終了時に当該研修医の研修の休止期間が90日を超える場合には未修了とするべきである。この場合、原則として引き続き同一の研修プログラムで研修を行い、90日を超えた日数分以上の日数の研修を行うことが必要である。

④

## 結婚・出産は仕事に関わってくる?

■結婚  
⇒影響ありませんでした  
(夫も医師であり、仕事に関して理解が得られました)

■妊娠～出産  
⇒とても関わってきます!  
現在の仕事、後期研修以降の選択に大いに関わってきました

②

## 私の場合ですが...

- 産前休暇6週間、産後休暇8週間、有給20日間(初期研修の二年間分)で60日弱のお休みをいただき、初期研修は予定通り二年間で修了できました。
- その後、平成26年4月～9月まで育児休暇を取得
- 10月より職場復帰(子供は病院併設の保育園入園)

※休止期間が90日を超える場合、研修中断もできます。

⑤

## 妊娠・出産を機にきちんと考え直したこと

■専門の科  
自分の興味、ライフワークバランス、職場環境...

■働く場所の選択  
旭川、私の地元(函館周辺)、夫の地元(新潟県)...

■働き方  
産後休暇後すぐに復帰、育児休暇後に復帰、あるいは子供が大きくなるまで休止...フルタイム勤務、時短勤務、外来だけ、検査だけ etc...

③

## 働くにあたって不安だったこと

- 急に子供が病気になったときどう対処しよう?
- 仕事、家事、育児...すべてこなせるだろうか?
- 元のように仕事ができる?
- 職場で理解が得られるだろうか?  
(時間外勤務が難しい、子供の急病などで突然休む可能性があることなど)
- 子供が保育園でうまくやれるだろうか?  
寂しい思いをしないだろうか?

⑥

## 子供が病気になったら...

■一番の連絡先は自分であることを職場に伝えておく  
(実家が遠方であり、頼れる親戚がいないため  
基本的には私が対応することになる)

### ■社会サポートを活用

例) 病児、病後児や急な出張時の預かりなど  
上川中部子ども緊急さぼねっと  
保育サポーター あいあい など  
病後児保育の受け入れがある保育園への登録

⑦

## 職場で理解が得られるだろうか？

- ・ 通常勤務(平日8時～17時 定時で退勤)
- ・ 外来、検査、病棟業務が中心
- ・ 月二回の週末当番(回診と日中の電話番)
- ・ 主治医も受け持たせてもらってます
- ・ 夜の呼び出しは現在は免除されています

とても考慮して  
頂いています。



⑩

## 家事・育児・仕事...すべてこなせてる？

### 一日のスケジュール

5:30	起床、朝ごはん・お弁当づくり
6:00～	娘起床
6:40～	娘の朝ごはん 娘の身支度、自分の身支度
7:40	出勤・保育園へ
8:00～17:00	通常勤務
17:30～	退勤・保育園にお迎え ご飯支度、娘の夕ご飯 娘とお風呂、洗濯
20:00～	寝かしつけ
21:00～	翌日の準備、片付けなど自分の時間

娘が中心  
の生活

出来る範囲で...  
家族が元気なら  
それでOK

⑧

## 最後に...

- ・ まだ職場復帰したばかりで今の現状が果たして適切なのか、判断は難しいです。
- ・ 仕事をがんばりたい、家庭での役割も果たしたい、自分の時間も充実させたい...色々な考えがあって、色々な選択があると思います。全てを求めるのは欲張りかもしれませんが、こなせるだけの能力がある人も多い集団だと思います
- ・ 困ったときはひとりで抱え込まず周囲や社会サービスに頼るのも一つの方法だと思います。

⑪

## 元のように仕事ができる？ 居場所はあるだろうか？

- ・ 上司との密な連絡 (休暇に入る前、入った後も)
- ・ 時間外の勤務が難しい分、勤務時間内で仕事を終わらせるよう動く
- ・ 自分で目標を立てる (専門医取得など)

⑨



旭川医大第一内科の浅野目明日香先生は、「二人の子どもとお仕事とー私のワークライフバランス」というタイトルで、お子さん二人をかかえて日夜奮闘されているお話をしてくださいました。研修医の時からいろいろな経験を積んで勉強を続けることと、時間を上手にやりくりして育児・家事をうまくこなすことが大事というメッセージをいただいたと思います。

## 2人の子供とお仕事と ～私のワークライフバランス～ ①

産婦人科・神経病態内科学分野 第一内科  
脳神経内科グループ 浅野目 明日香

### 仕事復帰するまで

- 初期研修2年目夏から当直免除、12月中旬から産休

実は「こんな状況だしても仕事は無理かな…」と思っていたのですが...

- 初期研修はギリギリながら延長なく終了
- ポリクリで回ってきて知り合った学生さん(子持ち)が「園長先生に話は通しといたんで、まずは明日見学行って下さい！」と心の準備もなく保育園見学→保育園と運命の(?)出会い
- 入局が決まっていたおかげか産休・育休をいただけた
- 教授・職場からの暖かいお言葉「辞めてしまったら戻って来れなくなる。1日2時間でもいいから働きにおいで」「先生方がお子がいても働きやすい環境を作るのが俺の夢だ！」

### 仕事と出産に関して

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
2年目	神内		妊婦		産休→		産休→		産休→		産休→	
3年目	育休→		育休→		育休→		育休→		育休→		育休→	
4年目	育休→		育休→		育休→		育休→		育休→		育休→	
5年目	育休→		育休→		育休→		育休→		育休→		育休→	
6年目	育休→		育休→		育休→		育休→		育休→		育休→	

- 研修医2年目は全て神経内科選択
- 2年目の6月に妊娠、12月(妊娠30週)から産休、2月出産
- 3年目の11月、長女が6ヵ月半の時に仕事復帰
- 4年目の12月に妊娠、5年目の6月(妊娠32週)から産休、8月出産
- 5年目の12月、次女が4ヶ月の時に仕事復帰

### 復帰後の私の1日

5:30 起床、朝食準備	19:00 帰宅、洗濯機ON、夕食準備
6:00 子供を起こす→朝食	19:30 夕食→洗濯干す
6:30 夫が起きてくる	20:00 お風呂・寝支度
7:00 家を出る	20:30 寝かしつけ(高頻度で寝落ち)
7:30 職場で過ごす	21:00 夫帰宅(夕食の片付け)
8:00 職場で過ごす	22:00 夫帰宅(夕食の片付け)
18:00 職場で過ごす	1:00 夫帰宅(夕食の片付け)
18:30 職場を出て保育園に	

### 妊娠中

神経内科では初の妊娠・出産  
先生方には優しくして頂き、大きな問題なく経過  
(暴れる患者さんや感染症の患者さんからは遠ざけてくれました)  
神経内科は母体の負担になる検査もなく働きやすかったです




妊婦中の腰椎穿刺風景      長女妊娠7カ月の時、諸先生方と

### 手の抜きどころ

- 極力洗濯の回数を減らすため子供の着替えは十分用意  
保育園持参の巾着は4枚ずつ、水着も2枚ずつ用意  
→洗濯:月-金の間は大体1回、多くても2回で済む
- 文明の利器を利用  
ルンバと食洗機はマスト!週に1度の食材宅配  
今は家事代理サービスが気になる。
- 夕食の準備はするけど、食洗機に入れるのは夫の担当

## 私のワークライフバランス

- 子供が小さいうちは子供との時間を大切にしたい
- 仕事も育児も家事も…はキャバの小さい自分には無理でも仕事は一度辞めてしまったらおそらく復帰できない
- 幸いにも平日日中で働かせて貰える環境に恵まれた
- 周り比べると絶対的に経験は足りていないし成長スピードが遅く、焦ったり後ろめたいこともあるけれど将来恩返しできるように頑張りたい

⑦

- 経験を積んでからのブランクとあまり経験を積まない段階でのブランクはかなりの差

- 技術があればそれだけ働き方の枠が広がる  
私は何の技術もなかったので今こうやって経験を積ませて貰えているのは本当にありがたい  
来年内科認定医、その後神経専門医を取得すべく準備中。

- 研修中に出産したなら、就職先選びは大切

「何となく良さそう」とあまり確認せずに入局して3ヶ月で辞めた期間があります(他院)

⑨

## 初期研修を振り返ると…

- 出産後に「今まで通り」は難しい  
環境・考え方・キャパシティにもよりますが…  
子供の面倒は見なければいけない、突然の熱発など予想外の事態も多々あり、今は『のんの』に病児保育があるのでその点は心強いです☆
- 年次が上がる程「できない」「わからない」は言いづらい
- 研修医のうちにできる限り色々な経験を積む、色々な科で研修して勉強することの大切さを実感

⑧

東光クリニック院長の長峯美穂先生は、「開業っておもしろい！—勤務医との比較—」というタイトルで、ご自身が開業されたご経験を話してくださいました。開業されてご自分のペースで仕事を続けておられる状況をご披露され、各人がそれぞれ自分に合った納得できる進路をとりましょうというメッセージが伝わりました。

## 開業っておもしろい！ —勤務医との比較—

東光クリニック  
長峯 美穂

⑩

## 東光クリニック 内科



内科専門医  
糖尿病 専門医  
消化器病 専門医  
消化器内視鏡 専門医



⑪

## 経歴

- H 8年 旭川医科大学 卒
- H 9年 旭川医科大学第3内科 入局
- H11年 旭川厚生病院 消化器内科
- H12年 中標津町立病院 内科
- H14年 旭川医科大学 第3内科
- H15年 旭川医科大学 総合診療部
- H17年 学位取得
- H18年 真駒内診療所
- H19年 3月 東光クリニック 開院

卒後3年目結婚

卒後10年目出産

③

## 開業と勤務医の違い

- 裁量権が自分にある。
- 診療以外の業務
- 引きこもりがち
- 患者さんの生活がより見える。
- 休めない(病気になる)
- 緊急が少ない。
- 代わりの医師がいる。
- 入院診療がある。
- 他の医師と相談できる。
- 診断から治療まで可能。
- 会議で決まることが多い。

⑥

## 開業の準備

知人から開業コンサルタントの紹介

- 運転資金
- 事業計画書作成
- 建設会社
- 青色申告の手続き
- 保健所への届け出・保険医登録
- 労働保険申請
- 必要な機器、薬品の購入
- 職員の募集・面接
- 社会保険事務局への申請
- 薬品卸会社との契約
- 医療廃棄物会社との契約
- 清掃業務会社との契約

④

## 開業と勤務医の違い

- 裁量権が自分にある。
- 診療以外の業務
- 引きこもりがち
- 患者さんの生活がより見える。
- 自分のライフスタイルで選んで良いのでは・・・!

⑦

## 開業の準備

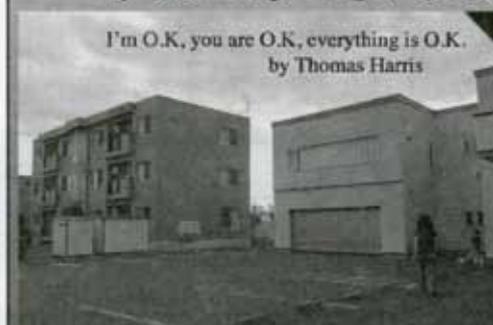
ノウハウを知っているヒトに聞け!

- 運転資金
- 事業計画書作成
- 建設会社
- 青色申告の手続き
- 保健所への届け出・保険医登録
- 労働保険申請
- 必要な機器、薬品の購入
- 職員の募集・面接
- 社会保険事務局への申請
- 薬品卸会社との契約
- 医療廃棄物会社との契約
- 清掃業務会社との契約

⑤

ご静聴  
ありがとうございました。

I'm O.K, you are O.K, everything is O.K.  
by Thomas Harris



⑧

最後に、二輪草センター センター長の山本明美先生からご挨拶をいただき、来年もぜひ継続してほしいとの、暖かい励ましの言葉をいただきました。

今回は、昨年まで設けていたフリートークの時間は作りませんでした。終了後のアンケートの中には、フリートークも欲しかったというご意見もいただきましたので、今後の企画にあたってはまた改めて検討したいと考えております。また、予想以上の参加人数となったため、用意していた軽食が不足して、遅れて参加された方には大変ご迷惑をかけてしまい、申し訳なく思っております。このような反省点に対する対策を検討し、次回にはまたさらに有意義な会を開催したいと考えております。次回もまた、多くの方のご出席を期待しております。