島根の多彩な医師の働き方
キャリアを支援します！

えんネット

Support Magazine 2016. Spring No.02

Special Discussion

子育て中でも介護中でも自分らしく働き続けたい！

【 島根大学医学部の医師による本音のキャリアトーク 】

島根大学医学部地域医療支援学講座内

「えんネット」はしまね地域医療支援センターから委託を受け設立しました。

えんネット

えんネットではキャリア支援から託児付きセミナー開催、
学生教育まで様々な支援を積極的に行っています

キャリア支援 両立支援

- 相談窓口
- キャリアプランの啓蒙
- 託児付セミナー トレーニング

育児・介護支援 情報提供

- 県内病院就労支援
- 県内自治体保育支援

学生教育

- 医師生活密着型実習
- キャリア教育
- ランチョンセミナー

就労環境改善のためのバックアップ

- 医療従事者支援担当者研修会
- ほか

今年度えんネットの取り組み（一部）紹介

医師生活密着型実習（ワーク＆ライフ）

医学生が、病院内実習だけでなく、医師の生活面（例：保育園送迎等）も垣間見る事ができる様、医師密着型の実習を行っています。先生方の受け入れのご協力により今年度は3名の女子学生が実習を行いました。

ランチョンセミナー

基本的に毎月1回、医師に自分のキャリアから学生に伝えたいことをお話していただいています。自分、配偶者、子ども、家族皆それぞれの人生がある中で、自分らしい選択をされている先生方のお話に毎回引き込まれます。

託児付きセミナー開催

全国シミュレーションスペシャリストセミナー、精神科医キャリアアップ支援ネットワーク研修会等、今年度7つのセミナーを託児付きで開催、子育て中の医師が参加しました。

医療従事者支援担当者研修会

今年度は医療勤務環境改善支援センターが開設されたこともあり、実際の支援をしている医業経営アドバイザーのお話を伺い、ワークライフバランスに関する課題等についての意見交換も行いました。

来年度も上記の取り組みを引き続き行っていきます

募集しています！1

上記、医師生活密着型実習受け入れ先

既に受け入れられた先生からは「自分も子どもも学生から学び、エネルギーをもらえた」「女子会を開くきっかけになった」とのお話をいただいています。

募集しています！2

上記、ランチョンセミナー講師

学生に話すことでご自分のキャリアの振返り・見直しのきっかけになるかもしれません！ 平日昼40分程、島根大学医学部で行います。

募集しています！3

就労環境づくりに積極的に取り組んでいる病院

当マガジンで就労環境づくりに積極的に取り組んでいる病院を取り上げさせていただきます。

えんネット 島根大学医学部地域医療支援学講座内
〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1 島根大学医学部地域医療支援学講座内
TEL & FAX:0853-20-2396 E-mail: en-net@med.shimane-u.ac.jp

発行 / えんネット
2016年2月1日

Special Discussion

子育て中でも介護中でも自分らしく働き続けたい！

【 島根大学医学部の医師による本音のキャリアトーク 】

内閣府男女共同参画局から「女性活躍加速のための重点方針 2015」が
施行されるなど、女性の活躍が注目される昨今。
「えんネット」では、大学で働く女性医師に声をかけて座談会を実施。
大学で働く先生方の本音、今までの悩みなどをありのままに語っていただきました。

結婚、出産、子育て、介護。
制約がある中でも
働き続けた皆さんは
若手のサポートをどう考えている？

日髙…今日はお忙しい中、お集まりいただき感謝します。私たち「えんネット」では特に女性医師のキャリアアップの相談を多く受けているのですが、皆さんが結婚後も働き続けてこられたご経験を一度伺ってみたいと、以前から思っていました。私は子育てによるブランクを経て、なかなか臨床に復帰できないまま今に至るのですが、その経験から若手をサポートしたいなと。

佐野…私も二人の子育てを経て、現場でサポートする側です。女性医師と女子医学生の交流会を開催して女性のキャリア支援を手伝っているので、今日はとても楽しみにしてきました。

村川…結婚・出産を経てキャリアを諦めてしまう優秀な後輩たちを多く見てきました。私は出産経験がないものの、自分の親の介護中、やはり両立に苦しみました。今は四人目を出産した若手と一緒に働いていますが、近くで応援していきたいし、大変な時こそ気持ちを共有したいなと。

皆本…今、晩婚化で高齢出産も多いので、女性の働き方が多様化してきていますよね。私も村川先生と同じ気持ちで、後輩たちを応援したいですね。

大西…私は産後復帰したばかりなので、心強いお言葉ばかり。こういう時代ですから、理解を示してくれる方は多く、働きやすいと感じています。もちろん、家族の支えがあってこそですが、絶対にキャリアは継続させたいんです。

日髙…実際、ライフイベントをどのように乗り切りましたか？

佐野…私の時代は、実は〝大学院時代に子どもを産んでおくべき〟なんて考え方も…。それくらい、両立は難しいと考えられていた時代。実際、私は大学院生時代に第一子を産んだんですよ。でも、それを乗り切れば終わりかというと…子どもが小さいうちには小さいなりの問題があり、大きくなれば大きくなったなりの問題が出てきますよね。

日髙…自分で着替えも食事もできるようになるけれど、自我も強くなって、心のケアをしづらくなりますよね。

佐野…そう、だからある意味、臨床と一緒ですよ。トラブル処理が終わることはない。それを認めてしまって、あとは「働きたい」って気持ちのほうを大事にしました。我が家の場合はそうして私が働き続けた結果、夫が子育てに向いているとわかり、ずいぶん協力してくれました。やってみてわかることが、意外と多くあると思いました。

大西…佐野先生のおっしゃる通り、私も「働きたい」という気持ちを大事にしたいです。でも最近女性の働きやすさ＝負担を減らす、と思われがちで、残念だなと。私は近頃は「働きたい！」という自分

の意志を強く伝えるようになりました。

村川…医師としてのキャリアアップは、ライフイベントによる休職とは別に考えたいじゃないですか。経験こそが医師を作っていくのだから、とにかく〝負担を減らす〟という一辺倒な考えだけでは未来につなげにくいと思います。

皆本…私たちの時代は、良い意味で先輩医師が敷いてくれたレールの上をひたすら走り続けるような時代。それに比べて今は選択肢が多いという大変さがありますよね。そこに、結婚や出産などを組み込んで人それぞれに人生を歩むわけだから、各々のサポートが必要になってきたなと。

佐野…そう、それぞれが実際にやってみないとわからないのよね。

村川…医師国家試験合格者の30％以上を女性が占めて、もう女性医師が少ない時代ではないので様々な価値観の人がいるはず。いろんな方法で働く場所をつくって、実際に働き続けてみてもらって、その実感をもとに受けたいサポートを伝えてくれる流れをつくらないと。

佐野…一人ひとりがフレキシブルに働き方を考えられる大学や職場、そして社会になっていくといいですよね。

大西…みんな最初は良かれと思って「休んでいいよ」と言ってくれるわけです。その思いやりを生かすためにも希望を伝えて限られた環境でもキャリアを積んでいこうとすることは、医療チームや教室全体の雰囲気づくりにも決してマイナスにならないはず。後から「もっと経験が欲しかった」なんて後悔しても遅いですし。

日高…産休明けの大西先生も、すでにサポートする側の先生方も、ご経験から、女性ももっと「働きたい」と伝えるべきだという考え方は共通してますね。サポートする側はそれを受け止めることも必要な時代なのですね。

結婚、子育てで終われない キャリアの転換期「介護」を考えると サポートは若手時代にとどまらない

佐野…先ほど村川先生が、介護でお休みされたことがあるとおっしゃっていましたね。女性のキャリア支援というと、ついつい「結婚」や「出産」に目が行きがち。でも、「介護」となると、私たちも支援を受ける側になる可能性がまだまだありますよね。

皆本…晩婚化で高齢出産が珍しくなくなってきましたが、ゆえに、介護が子育てと同じ時期にキャリアに関わるケースも多くなりましたよね。

大西…初めての子育ても大変ですが、初めての介護も大変そう…。

村川…そうね、終わりが見えないことが大変でした。長生きしてほしい気持ちとは裏腹に、仕事と両立する大変さが続きます。食事や身の回りのお世話に加えて、ヘルパーさんとのコミュニケーションや本人が気に入る施設を探すなど、やるべきことは山積み。これは子育てでも感じる気持ちかもしれませんが「あの時、もっとこうしてあげていれば」なんて後悔との戦いが何より苦しくて…。

日高…働くことと、家族に愛情をかける時間を、どう折り合いをつけたらいいかという問題は非常に難しい…。

大西…いつか介護も、と考えると、サポートはオーダーメイドであるべきだとより強く感じますね。介護のサポートは、これからキャリア支援の課題になるでしょうね。

皆本…キャリアプランにはいわゆる〝ロールモデル〟が必要だとか、優秀な女性医師の話を聞くべきだとか様々な見解はありますが、自信を持って自分の状況を自分らしく乗り越える強さが何より必要なのかもしれません。

佐野…そういう時、医師の〝やりがい〟って心の助けよね。やはり自分の患者さんが来てくれて、ありがとうって直接言ってもらえるもの。他の職種より、そうした心の支えが多いことが嬉しいところですよね。

男女限らず 認め合う環境を島根でも 作っていきたい！

日高…学生や若手の頃、キャリアプランって考えたことありました？

一同…ない（笑）

皆本…大学で働いていると、やるべきことがあって、気づいたらそれが自分のキャリアとして出来ているのはある意味良かったのかも。

佐野…わかるわ。それに、〝必要とされている〟と感じていることが大事ですよね。そもそもある程度の人数が医療の現場には必要になるわけで。

村川…マンパワーがなくなってくると、一人に対する負担が大きくなって、負担が大きすぎると医師が離れていくという悪循環になることも…。そのスパイラルを止めることが大事。

大西…島根のような地域ではマンパワーが重要なので、女性医師はその一端を担っていく時代ですね。

村川…地域医療についても取り組みが盛んだから、田舎の方へ行くと特に女性医師は重宝がられますし。

皆本…女性医師は患者さんが慕ってくれやすい傾向にありますしね。大学も学生を引き止めたい時代だから、島根で働いていれば〝必要とされている〟という実感を持って働けるわよね。

島根大学医学部附属病院
腫瘍・血液内科 医科医員
大西千恵 先生
おおにし ちえ

島根大学医学部附属病院
産婦人科 助教
皆本敏子 先生
みなもと としこ

島根大学医学部
微生物・免疫学教室 准教授
佐野千晶 先生
さの ちあき

島根大学医学部附属病院
膠原病内科 准教授
村川洋子 先生
むらかわ ようこ

佐野…それに、最近の学生さんたちを見ていると、女性だから、男性だからなんてあまり割り切っていない様子。だから、「女性が楽しく働ける職場」＝「誰もが働きやすい職場」になっていくはずだと思います。

皆本…育児休業を取得したい男性も増えたり、〝イクメン〟なんて育児上手なパパが注目されたり、男女限らずライフイベントを迎えながらも働きやすい環境ができるといいですよね。

大西…そのような環境ができると、自然と子どもの状況や働きたい気持ちを周囲が理解してくれるように。協力体制があることを一度体験できれば、今までより居心地よくなるはず。

村川…限られた中でも頑張って、同僚や上司から認められる環境にいられることは意外と重要なのかも。大西先生みたいに、〝協力したい〟と思われることも大事なのね。

佐野…なるほど。具体的な支援はもちろんだけど、認め合う環境も大事ですね。そして、こういう風に〝本音を話せる場〟ってまだまだ少ないから、今日は貴重な時間でした。

皆本…村川先生や佐野先生のような、私から見たらスーパードクターの先輩方にも悩まれた時期があったとわかり、今日は勉強になりました。

佐野…私たちだって、まだまだ坂を登っている途中よ！　若手と一緒に成長し続けないと。

村川…そう、今はもうなだらかな坂だけど、悩んでいる時期というのは傾斜が強いと感じていただけ。いつになっても同じように坂を登り続ける気持ちを持ち続けたいですね。

大西…先輩方の背中を追って、急になったりゆるやかになったりする坂を登りながら〝働き続ける〟楽しみを謳歌していきたいです。

皆本…そういう若手が増えて、島根の医療がより良くなって欲しいですね。

日髙…自分らしく働き続けられる環境づくりを、私たち「えんネット」で今後も応援し続けたいと思います。今日は、ありがとうございました！

日髙美佐恵

ひだか　みさえ

島根大学医学部
地域医療支援学講座 特任助教

島根県浜田市出身。3児の母。「えんネット」の相談窓口で、多くの医療従事者のキャリア形成をサポートしています。

TOPICS

こんな工夫しています！

両立されている医師の声を集めてみました！

BEFORE ビフォア

忙しいけど、部屋も片付いていない。
視線の隅に散らかっている部屋が気になりイライラ。

AFTER アフター

初めて掃除をアウトソージングしてみました。信頼がおけるようになれば、仕事に行っている最中にピカピカ。折角の休みの日が掃除で潰れ、全く休めないということもなし。休んでしまったため掃除が終わっていないと後ろめたくなることもなし。ぜひお勧めです！

BEFORE ビフォア

子どもが小さいので、床にはいつもお菓子のごみなどで散らかってしまう。
フローリングの髪の毛なども気になりつつも放置。コード付の掃除機を持ち出すのが億劫で、子どもがお菓子をこぼすと発狂する毎日。

AFTER アフター

サイクロン式の、吸引力が絶大のコードレス掃除機に変えてからはそのストレスが一変しました。汚れたら子どもたちに踏み散らかされる前に、ささっと掃除機をかけられます！

BEFORE ビフォア

小学校の児童クラブのお迎えは18時厳守なのに…。多くの会議は18～19時まで、講義や実習は19時過ぎることがあり、到底間に合いません。
帰宅時間が遅くなると、子どもは空腹でイライラするし、夕食前にお菓子を与えるとごはんを食べてくれません。

AFTER アフター

そこで、小学校入学と同時にファミリーサポートにお願いしました。子どもを児童クラブからファミサポのご家庭まで連れて帰ってもらい、夕食も食べさせてもらっています。今ではすっかり懐いて、夕食もママのより美味しいと、サポート日であることを伝えると子どもはヤッターと喜びます。

BEFORE ビフォア

夫婦の家事分担、妻の私ばかり負担が…
夫が何もしないとイライラが募る日々。

AFTER アフター

平日、休日でメリハリをつけ、休日は夫にガッツリ家事をしてもらうことに。夫が私とは違う目線で汚れを落としたり収納の仕方を上手く変えたりしてくれて、平日も快適に家事ができるようになりました。