35 歳男性医師の家庭とキャリア

福島俊太郎

医療法人鉄蕉会 亀田総合病院救命救急科

近年、男性の育児休業取得率は上昇しており、医療の現場にもその流れが広まりつつあります。本発表では、へき地で内科医として勤務していた筆者が、双子の誕生をきっかけに 2 か月間の育児休業を取得した経験と、医師夫婦がキャリアと家庭の両立に向き合う日々について紹介いたします。

2022 年当時、筆者は医師 7 年目、島根県内の僻地で内科医として自治医科大学の義務年限を履行していました。妻は産婦人科医(9 年目)、2 歳の娘の 3 人家族。そんな折、同年秋に双子の妊娠が判明。喜びとともに、未知の双子育児への不安を抱えながら育休取得を打診しました。

翌 2023 年 4 月、妻は切迫早産のため病院近くでの待機が必要となり、筆者と娘ふたりの生活が始まりました。そして無事に双子が誕生、同年 8 月から 2 か月間の育休に入りました。育休を通じて、双子育児の動作や生活リズムを夫婦で共有できたことは、大きな財産でした。妻の睡眠時間や心の余裕も確保され、「心強かった」と伝えてくれました。職場に復帰してからも、育休で鍛えた妻との阿吽の呼吸で夜間の育児動作もスムーズでした。

双子+赤ちゃん返りした娘(3 歳)を抱えた育児状況のさなか、2024 年 4 月(双子月齢 7)で妻は仕事に復帰。妻は産婦人科の産直業務もこなす一方、筆者は待機業務を免除してもらうことになりました。こうした職場の上司と同僚の理解と手厚い支えもあり、物理的に最も手のかかる時期に子育てに注力することができました。

2025 年 4 月からは家族で千葉県へ転居し、筆者は救急専門医取得を目指して専攻医から出直し、妻も新たな診療科での研鑽を始めています。夫婦ともに医師のキャリアを追う一方、日々の家庭生活にはいろんな課題が伴っています。正直なところ、泥臭く毎日もがいています。

本発表では、男性医師による育児休業取得の実情と、それによって得られたこと、そして共働き医師家庭が抱える課題を率直にお伝えし、新時代の職場環境づくりとキャリア形成の支援について、皆さまとともに考える機会となれば幸いです。

【略歴】

- 2016 年 03 月 自治医科大学医学部卒業 島根県 39 期
- 2016 年 04 月 島根県立中央病院 初期研修医
- 2018 年 04 月 公立邑智病院 総合診療科
- 2020 年 04 月 国民健康保険知夫村診療所
- 2021 年 04 月 島根大学附属病院 小児科
- 2022 年 04 月 隠岐広域連合隠岐病院 総合診療科
- 2023 年 04 月 津和野共存病院 内科
- 2024 年 04 月 益田赤十字病院 総合診療科
- 2025 年 04 月 亀田総合病院救命救急センター 救命救急科

ワークライフバランス～私の経験から～

吉田里沙子

香川県立中央病院 へき地医療支援センター 医長

私は2011年に自治医科大学を卒業し、香川県立中央病院で2年間の初期研修を経た後、初期研修終了時に結婚しました。結婚後、義務年限をいろいろな医療機関で過ごしながら家族との暮らしを営んできました。出産後は、実家で子育てを手伝ってもらいながら仕事を続けています。

義務年限内の前半は、どちらかというと仕事に重きを置いていたように思います。3年目で第1子を妊娠・出産しましたが、そのときはとにかく仕事を中断するのが嫌でした。4年目にはへき地診療所で一人勤務をすることがほぼ決まっており、とにかく中核病院でいる間にできることは全て経験しておきたいという気持ちが強かったのです。へき地診療所へ行ってからは、医師が一人しかいない、という気持ちが強く、休むことをあまり考えられませんでしたし、何よりへき地の診療所勤務を目指して自治医科大学に入学した初心に戻り、非常に充実した日々を送ることができました。家族が増えるにつれて、徐々に家庭の占める割合が増えましたが、まだまだ優先事項は義務年限であり、仕事でした。3人目の出産のときに初めて比較的業務の少ない病院での勤務となりました。そこで初めて家庭に目を向ける時間が増え、「おや、子供は思っているよりも面白いかもしれない」と気がついたのです。そして、4人目のときに初めて育児休業を取得することにしました。4年目に派遣された診療所での勤務でしたが、職場の理解と、へき地医療支援センターの助けを得て無事育児休業を取得することができました。

私がワークライフバランスを考え、実際の生活の中に当てはめるのに際して、必要だと思うことはいくつかあります。例えば、情報収集、環境整備、取捨選択、複数プランの想定、シミュレーション、自分の感情を整理し、相手に伝わるように伝える力、物事を楽しむこと等です。そして、いろいろな働き方を選択できることもまた、重要なことだと思います。個人の置かれた状況に応じて様々な働き方が柔軟に選択できる機会があり、またその選択が尊重されることが大切なのだと思います。

そして、選択を支えてくれる人やものに、常に感謝し、自分ができる範囲でその恩を返していくことで、他者を助け、そしてそれは自分を助けることになるのではないかと考えています。

【略歴】

- 2011年 自治医科大学卒業(34期)
- 2013年 三豊総合病院 内科
- 2014年 まんのう町国民健康保険造田診療所/美合診療所
- 2016年 三豊総合病院
- 2017年 小豆島中央病院
- 2018年 三豊市立永康病院(現 みとよ市民病院)
- 2019年 まんのう町国民健康保険造田診療所/美合診療所
- 2020年 香川県立中央病院 へき地医療支援センター(現職)

座長：中村嗣(島根県立中央病院 感染症科部長)、新鞍誠(西予市立西予市民病院 内科部長)

昭和生まれの一臨床医の今昔 そして、未来

南木伸基

高松赤十字病院 呼吸器内科部長・総合内科部長・卒後臨床研修センター長

五色台の麓、瀬戸内国立公園の“なか”で生まれ育った私が、漁火医者の世界に憧れを抱き、関東にあって学費のかからない、という自治医科大学に進学したのは昭和 61 年(1986 年)春でした。前年には、山の日がのちにその日に制定されなくなる御巢鷹山での大きな出来事がありました。入学後もいろいろの出来事があったように記憶していますが、最たるものは、1989 年。昭和から平成、東西の壁、天安門・・・本当に epoch な年でしたね。

さて、私が在学中の六年間は、初代の中尾先生が学長先生でした。“中尾の式”のあの中尾喜久先生です。学長の指揮の下、将来、へき地離島で歯のトラブルにも対応できる医師をと、歯科口腔外科の講義が数コマあったことなども今でも鮮明に記憶しています。

平成 4 年(1992 年)度からの卒後 2 年間は、“新人類”と呼ばれた我々が“研修医”という身分/肩書きで、香川県立中央病院に所属。当時はまだ、現在のような臨床研修制度(平成 16 年～)はスタートしておらず、岡山大学(僅かに、香川大学)医局から派遣されてくるのが“当たり前”の中で、我々自治医大の卒業生のみが“研修医”でした。

その後の 2 年間は三豊総合病院(一部事務組合立)というところに勤めました。当時、自治医大の卒業生は大原昌樹先生(8 期生)のみで、二人で必死に働きましたね。私の医師人生の中でも、この二年間が最も hard でした。

その次は、広島診療所(瀬戸内海に浮かぶ離れ小島)で独り診療所長を 28 歳になりたての私が二年間勤めました。転送される携帯電話を持ち、恒に対応していました。このシステムを考案したのは、新鞍誠先生(9 期生)ですね。

当時は、“内科医たるもの 24 時間 365 日働いて当たり前”の時代でした(今でもその名残が・・・)し、それが“当たり前”でもありました。

それが、時が流れ・・・令和 6 年(2024 年)度からは“働き方改革”が正式に始まり、高松赤十字病院(二年連続フルマッチ)の卒後臨床研修センター長を拝命している私は、院内では最もそれに関わる仕事をしているのかもしれない。

医師人生、三十数年の間に、いろんなことが変わってきましたように思いますし、天地がひっくり返ったようなことも・・・?。もう少ししたらアラ還になる私に、今回のタスクが回ってきたのは“天命”なのかもしれません。私の子供の世代が早、臨床研修を終え、専攻医になる時代を迎えています。この世代の医師達に、私たちの世代と同じような苦勞をさせてはならないよう考えています。

【略歴】

昭和 58 年：香川県立丸亀高等学校

昭和 61 年：自治医科大学

平成 4 年：香川県立中央病院

平成 6 年：三豊総合病院

平成 8 年：丸亀市国民健康保険広島診療所

平成 10 年：綾南町国民健康保険陶病院

平成 12 年：三豊総合病院

平成 14 年：綾上町国民健康保険綾上診療所

平成 15 年：坂出市立病院

平成 17 年：三豊総合病院

平成 24 年：国立国際医療研究センター(短期)

平成 25 年：さぬき市民病院

平成 29 年：自治医科大学呼吸器内科外来講師

令和 3 年：香川大学医学部医学科臨床教授

令和 4 年：高松赤十字病院呼吸器内科部長兼総合内科部長

令和 5 年：高松赤十字病院呼吸器内科部長兼総合内科部長兼卒後臨床研修センター長