

Support for **Woman** Doctors

～私からあなたへ～

## 「自分の働き方は自分で選ぶ」

倉澤 美和【東京都 15 期】  
西吾妻福祉病院内科



現勤務先: 山の中の病院です

初めまして、東京都15期生の倉澤 美和と申します。島根 17 期白石裕子先生から、多分地域で働く現役&子どもさんのつながりで紹介させて頂いた、内科系総合医です。女性医師である前に医師ですので、育児の話題より、地域の現場での働き方に力を入れてご紹介したい所ですが、このコーナーでは仕事と家庭の両立が関心の高い話題と思いますので、ありのままに私の体験を記そうと思います。4人の子供に恵まれながら仕事を何とか続けていますが、ワークライフバランスというスマートな言葉とはイメージがほど遠い、格好悪い現実を日々過ごしています。

1人目(長女): 卒後4年目の単身赴任での島(新島村)派遣の時に妊娠、2年派遣を1年弱で切り上げ、1年間の産休育休を取得、専業主婦に専念しました。何も考えていなかった私に、先輩達が手を差し伸べ、短期交代派遣で期間を穴埋めして下さいました。慣れない主婦業に、他県の先輩から、休めていいねといわれ、育児の苦労はともかく、周りに迷惑をかけたり、仕事の面で遅れてしまう心労を理解されていないと痛感した記憶があります。ただせっかくの貴重な休みですので、この間に内科認定医と、趣味で英検準1級を取得しました。

2人目(次女): 復職後1ヶ月研修し、卒後6年目に山間僻地(奥多摩町)の病院へ派遣、実母にしばらく同居してもらいました。7年目に妊娠したものの代診派遣はなく、産休を常勤医でカバーしていただき、産休明け初日から当直に入りました。産後は姑と同居、その後スキルアップのため卒後8,9年は当時の大宮医療センターでベッドフリーの研修をしました。10年目の単独離島(利島村)では姑を嫁にもらったかのように付いてきてもらい、家族で島の生活を満喫しました。姑出島で不在の時に、急患でヘリ搬送があると、近所の方が子守りをしてくれ、大変ありがたかったです。

3人目(長男): 卒後11年目に晴れて義務が空け、群馬の山間僻地の現勤務先に総合内科医として就職、5年ぶりに夫とも同居となりました。その後すぐ待望の長男を授かり、産婦人科泌尿器科の夫に取り上げてもらい、産後4か月頃から徐々に短時間勤務とし、その間に内科専門医(現: 総合内科専門医)と消化器内視鏡専門医を取得、1年でフルタイム、病棟勤務と段階的な復職をしました。院長はじめ周囲スタッフの理解厚く、私がやってもよいというまで当直は免除となったのです。

4人目(三女): フルタイム勤務でも当直免除で引け目を感じていた私は、長男が4歳時に当直を再開し、ほぼ完全復職だ、とはりきっていたのですが、いくら姑や夫がサポートしてくれるといっても、外来病棟健診検査で週10枠は全部埋まり、外来は電子カルテを書く時間なく、健診をしながら病棟患者の急変のCPA、病棟では夜中も呼ばれ、帰宅しても子供はみな寝ていて顔をみられず、夜中に翌日の朝食を作る、などの生活がつかなくなってきました。そんな時に4人目を妊娠し、これは今まで顧みなかった子供のこともっとみろ、というお告げではないか、と感じ、さらに切迫流産で入院、予定外に早期休職となり、それまでの路線からの変更を覚悟しました。産後も6ヶ月までは育休、その後の段階的復職も徐々に行い、その後6年間、常勤のまま短時間勤務、外来、健診、病棟最低限、当直フリーとさせていただいています。✓

▽同年代の医師より経験、技術が遅れている、というあせりも10年目最後の離島のころから感じなくなり、自分の「売り」はなにか、ということを考えるようになりました。単独離島で初めて子持ちの女医が来て、島の人々はさぞ不安だと思いましたので、患者さんが気持ちよく受診できるような態度を心がけ、都内の病院に紹介のときに、不慣れな所にかかりやすい心配りをするなど留意しました。患者さんの困りごとを、とにかく全部まず聞いて、少しでも解決しようとした1年でした。13年後の現在も、働く地域のニーズにあわせて、そのときの患者さんの困りごとを解決できる医師であろう、というスタンスを売りにしてやっているつもりです。

現在はかなり抑えた働き方をしていますので、責任ある立場につかなかつたり、技術を磨く機会を逸したり、と満足できないことも多々ありますが、どの時期でも、周囲の勧めには従いながら、自分で働き方を選択できた、ということで自分は恵まれた条件にいと感謝しています。

女性医師は一般に真面目なので、仕事を制限せざるを得ないときに、引け目を感じて、それがきっかけで離職につながることも多いと聞きます。仕事の体のきつさが大変なのではなく、自分のやりたいことが仕事もプライベートも思うように出来ない、という精神的なつらさこそが乗り越えるべき壁と思います。周りに迷惑をかけないように、ともよく言いますが、医師以外の役回りもこなしながら、全く迷惑をかけず働いて行くことなど不可能というのが実感です。そこで卑屈になっては元も子もありません。今は迷惑かけても、長期的に働き続けるなどで、何かしらいつかは周囲に役立つ、と開き直ることが必要と思います。その際に、周囲への感謝の気持ちは忘れず、人がいやがる仕事で自分が出来ることがあれば引き受ける、などが職場でうまくやれる作法でしょうか。(いや、偉そうなことは言えません。アラフィフになっても不惑にほど遠く、日々悩んで生活している毎日です。)



後輩医師・学生へ一言メッセージ「開き直ってうまくやる」

9年ぶりに昨夏里帰りした利島、第二の故郷