

Support for Woman Doctors

～私からあなたへ～

義務年限中の休職経験を経て、新たな道へ

末光 智子(旧姓 瀨上)先生【愛媛 27 期】

勤務先: 四日市ヘルスプラス診療所

お子さん (4 歳)



義務年限が終了して早 8 年。義務明けに結婚後、出身の愛媛から三重へ引越し、県人会や自治医大関係から離れていました。後輩の春江先生からバトンがきて、自治医大のつながりになつかしさを感じ、エッセイに私自身エネルギーを頂きました。私の経験がまた、誰かの力になればうれしいです。

私は義務年限 4 年目に 2 ヶ月間の休職を経験しています。過労などからくる抑うつ状態のためでした。

始まりは実は大学時代からでした。高校生の頃からの「やせる」ことへの固執が、大学入学後、過食嘔吐型の摂食障害に転じ、そこからの抑うつ状態にひそかに苦しんでいました。在学中試験を落としたことはなく、薬師祭の寄付金部門長を務めたり、学長賞を頂いたり、と一見問題ないように見え、恐らくほとんど誰も気づかなかったでしょう。

研修医として働き始め、喜びや意欲に満ちていた一方で、「このまま大丈夫だろうか・・・」という不安が常に頭にありました。

3 年目からの地域中核病院で、責任も増え多忙な毎日から、摂食障害や抑うつ傾向が増悪。ある日、患者さんとのやり取りの中で泣きそうになり、後でトイレで泣いてしまうことがありました。「この精神状態で診療は無理かもしれない」。上司で県人会の大先輩でもある先生に初めて打ち明け、休職に至りました。人生初めてのストップでした。

情けなさや絶望感で抜け殻だった 2 ヶ月間の休職後、復職はしたものの、その後 2 年間ほどは抑うつ状態、摂食障害、体調不良との戦いでした。

転機になったのは、7 年目の後期研修でした。素晴らしい先生方との出会い、住環境の変化、常に指導医の先生と診療できる安心感などのおかげで、もう戻らないと思っていた、純粋な意欲や喜びなどが戻ってきました。無事終え

られるか不安だった義務年限も、後期研修後のひとり診療所を最後に、やり遂げることができました。

義務明け後の選択に迷いましたが、1 年間仕事を離れる、という、過去の自分だったらあり得ない選択をしました。ずっと走り続けてきて、あらゆる義務、責任から離れて、いろいろ考えたかったのです。とても勇気が要りました。もう臨床に戻れないかも、他の先生方に受け入れて頂けないかも、という不安もありましたが、全く大丈夫でした。

休み中、予防医学、ピラティス、ファスティング、心理学など、医学部とは違う観点から心身について学び直し、実践する中で、抑うつ、不眠、疲れ、花粉症、生理不順・・・そんな不調が改善し、諦めかけていたお母さんになる夢も、自然妊娠で叶いました。42 歳になった今の私は、今までで 1 番元気で幸せで、大好きだと言えるようになりました。

心身が持っている力、可能性に新鮮な感動を覚え、「人が本当に元気で、そして幸せであるために大切なこと」そんなことをお伝えしたいと、現在非常勤の勤務とは別に、本を出版したり(「すこやかで幸せな自分であるために」Amazon オンデマンドプリント)、診察室から飛び出し、脳の休息法と言われるマインドフルネスや、予防医学を伝えるオンラインの講座、個別セッションなどを始めました。子育てや家族の時間も大切にしたいため、できるところから、必要とする方に貢献できる方法を模索中です。Facebook や Instagram、Ameba ブログを中心に情報を発信していますので、ご興味のある方、過去の私のように、心身の不調や、医師として女性としての生き方に悩んでいる方がいらっしゃったら、気軽にメッセージを下さい。「女医」という立場から、他では相談しにくいこともあると思います。何か力になれば良かったですら、こんなにうれしいことはありません。

後輩へのメッセージ:

「あなたにとっての幸せが何か、わかってあげられるのはあなただけです。心の声をちゃんと拾い上げて、ひとりの女性としての自分も大切にしてくださいね」

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などあれば、是非お寄せください。
連絡先: 自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係
E-mail: chisui@jichi.ac.jp