

卒後ワークライフバランスについて考える会（J-PASS）
2022 報告書



2022
自治医科大学

地域医療推進課では、卒業後の勤務に係る様々なこと（育児支援も含む）の連絡調整業務を行っています。各都道府県での勤務状況などを把握しているからこそアドバイスできることもあるかと思います。みなさんが少しでも笑顔が多い日々を送られますよう、微力ながら協力させていただきますので、遠慮なくご連絡ください。

地域医療推進課卒後指導係

TEL : 0285-58-7055 FAX : 0285-44-6274 E-mail : chisui@jichi.ac.jp

地域医療推進課女性医師支援ホームページ

https://www.jichi.ac.jp/chisuika/s_shien_jis.htm

女性医師支援ブログ

https://www.jichi.ac.jp/chisuika/jichi_womensupport/blogsummary.html



目 次

● Contents ●

I. はじめに.....	2
II. 卒後ワークライフバランスについて考える会 in Jichi	3
1. 開催概要.....	4
2. 次第.....	5
3. 開催内容.....	7
4. アンケート結果報告.....	17
III. 卒後ワークライフバランスについて考える会	
J-PASSブロック担当会議	21
1. 開催概要.....	22
2. 次第.....	23
3. 開催内容.....	24
IV. 訪問調査.....	34
1. 開催概要.....	35
V. きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト.....	36
1. 開催概要.....	37

I. はじめに



卒後指導委員長
小児科学講座 小児医学部門
教授 小坂 仁

卒後指導委員会では、学生および卒業生に占める女性の増加に伴い、結婚・出産・育児の負担が医師としての負担に上乗せされることも多いことから、仕事と家庭の両立が叶うよう勤務の継続に対する支援を平成 20 年度から実施してきました。

「卒後ワークライフバランスについて考える会」は、学生のうちから自身の将来について考える機会となるように、卒業生と在学生の交流の場として設けております。新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度もオンライン形式で開催いたしました。「地域医療とワークライフバランス ～それぞれのターニングポイント～」をテーマとし、会の前半では講演者の卒業生 2 名から義務年限中や義務年限終了後の過ごし方、共働きの子育て医師のリアルな日常の様子、ワークとライフの考え方についてご講演いただきました。会の後半では、オンライン上で小グループに分かれて、チューターの卒業生を交えた意見交換が行われました。学生にとって、卒後の働き方や生活をより具体的にイメージできる機会となりました。会を開催するにあたり、医学部同窓会から協賛があり、参加者全員にお菓子の詰め合わせの差し入れをいただきました。この場をお借りして、深く御礼申し上げます。

「卒後ワークライフバランスについて考える会」J-PASS ブロック担当会議は、全国の地域において中心的な役割を担う卒業生をブロック担当として招聘し、今後の支援活動について有意義な意見交換・情報共有を行う場として位置づけております。例年、夏に東京で開催していましたが、今年度も 3 度目となるオンライン形式で開催いたしました。会の後半では、「地域での支援を深めるために必要なことは？～ニーズの把握・広げる支援～」をテーマに、地域で活躍する卒業生の視点からのご提案をいただき、今後のより良い支援を検討するために、活発な情報交換ができました。

今後、卒後指導委員会においても、広い視野を持って支援を継続していきたいと思います。ここに、卒後ワークライフバランスについて考える会 2022 の報告書を作成いたしましたのでご参考にしていただければ幸いです。

最後に、ご多用の中ご参加いただきました卒業生に心より感謝申し上げます。

Ⅱ. 卒後ワークライフバランスについて考える会 in Jichi

1. 開催概要

概 要	「卒後ワークライフバランスについて考える会 2022 in Jichi」 前半：卒業生による講演 後半：卒業生と在学生の意見交換
目 的	女子学生の増加に伴い、卒業後の義務年限の履行と結婚・出産・育児との両立が今後の課題となることが避けられない状況の下、学生に在学中からキャリアの面について卒後のワークライフバランスをイメージしてもらう機会を設けるとともに、より多くの卒業生と顔見知りになってもらう。
開 催 日	令和4年6月18日（土）
開催方法	Zoom を利用したオンライン開催 (学生寮で担当教員がお弁当を手渡し、各自室でお弁当を食べながら参加)
参 加 者	116名（学生81名、卒業生25名、関係者10名）
主 催	卒後指導委員会（地域医療推進課）
協 賛	医学部同窓会（医燈会）
協 力 者	牧野 伸子（卒後指導委員会女性医師支援担当） 石川 鎮清（卒後指導委員会女性医師支援担当） 石川由紀子（卒後指導委員会女性医師支援担当） 小島 華林（卒後指導委員会女性医師支援担当） 白石 裕子（卒後指導委員会女性医師支援担当） 山本さやか（卒後指導委員会女性医師支援担当） 松原 優里（卒後指導委員会女性医師支援担当） 医学部学生

2. 次第

テ ー マ：地域医療とワークライフバランス ～それぞれのターニングポイント～

司会進行：地域医療推進課長

時間	内容	備考
12：00～12：30	お弁当配付	大ラウンジで学生に お弁当と資料を配付
12：30～13：00	接続テスト	
13：00～13：05	開会挨拶	小坂 仁 卒後指導委員長
13：05～13：10	医学部同窓会長挨拶	小野 剛 会長 (秋田県6期卒業) 市立大森病院 院長
13：10～13：15	卒後指導関係者紹介	
13：15～13：25	J-PASS について	女性医師支援担当 山本 さやか 医師
13：25～13：50	講演①	川又 あゆみ 医師 (島根県34期卒業) 広島大学病院
13：50～14：15	講演②	菅谷 涼 医師 (栃木県37期卒業) 日光市民病院
14：15～14：30	質疑応答	司会：女性医師支援担当 石川 由紀子 医師
14：30～14：35	休憩	
14：35～14：40	意見交換 趣旨説明	司会：女性医師支援担当 小島 華林 医師 参加卒業生： 講演者（2名） チューター（9名） 学内教員（7名） 参加者（4名）
14：40～15：05	グループディスカッション 小テーマ：10年後のわたし	
15：05～15：25	コメント発表	
15：25～15：30	閉会挨拶	岩崎 容子 卒後指導部長
15：30～15：45	アンケート記入	
15：45～	アンケート回収 同窓会からプレゼント	

卒後ワークライフバランス について考える会2022 in Jichi

地域医療とワークライフバランス

～それぞれのターニングポイント～

Zoomによる
オンライン開催
(参加無料!)

日時: 2022年6月18日(土) 13:00~16:00

対象: 医学部学生、卒業生、教職員(男女問いません)

◆ 講演会

講演①

川又 あゆみ 先生(島根県34期)

平成23年3月卒業。卒後12年目。
令和2年3月に義務年限終了。
現在は、広島大学病院勤務。



学生限定★
参加者に学生寮で
ランチのお弁当を配付!
同窓会からプレゼント
もあります!



講演②

菅谷 涼 先生(栃木県37期)

平成26年3月卒業。
結婚協定により、栃木県と宮城県で
義務年限履行中の卒後9年目。
現在は、日光市民病院勤務。

教員の先生が
配ります!



◆ 意見交換会

チューター卒業生

小野 剛 先生(秋田県6期・医燈会長)

十枝 めぐみ 先生(香川県13期)

横谷 倫世 先生(奈良県21期)

渡邊 ありさ 先生(埼玉県24期)

新井 由季 先生(栃木県25期)

末光 智子 先生(愛媛県27期)

山本 智美 先生(北海道33期)

中村 香代子 先生(埼玉県35期)

石原 あやか 先生(大分県36期)

申込締切 6月3日(金)

※定員に達し次第、締切

申込方法: ①出身都道府県、②卒業期・学年、
③氏名を記載の上、chisui@jichi.ac.jpまで
メールでお申し込みください

事務局: 地域医療推進課

Tel: 0285-58-7055

Mail: chisui@jichi.ac.jp



主催 卒後指導委員会

協力 牧野 伸子 石川 鎮清 石川 由紀子

小島 華林 白石 裕子 山本 さやか 松原 優里

協賛 医燈会(医学部同窓会)

メール
ここから

3. 開催内容

6月18日(土)、「地域医療とワークライフバランス～それぞれのターニングポイント～」をテーマに「卒後ワークライフバランスについて考える会 2022 in Jichi」を開催しました。平成24年度から開催している本会も、今回で12回目の開催となりました。例年、医学部学生寮で開催しておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度もWeb会議システムZOOMを用いて開催しました。会の前には担当教員が学生寮でお弁当を手渡し、短いながらも学生との交流を行いました。当日は116名(学生81名、卒業生25名、関係者10名)の参加がありました。

前半 講演会

会の前半では、卒業生2名からご講演をいただきました。はじめに川又 あゆみ先生(島根県34期生)にお話いただき、次に菅谷 涼先生(栃木県37期生)にご講演いただきました。

川又先生は、母として、医師としての人生を送るご自身の様子を具体的にお話くださり、共働き家庭の様子がイメージしやすいようなお話をいただきました。菅谷先生からは、ワークライフバランスについての考え方の根本的な部分にアプローチした、既存の考え方に新たな気づきを与えてくださるようなお話をいただきました。両先生のご講演に、参加者は熱心に耳を傾けておりました。



講演① 「卒後のお話 ～私の場合～」

川又 あゆみ(島根県34期卒業)

広島大学 原爆放射線医科学研究所 腫瘍外科



講演② 「ワーク・ワーク・バランスからの脱却」

菅谷 涼(栃木県37期卒業)

日光市民病院 内科

後半 意見交換

後半は意見交換として、ブレイクアウトルームを用いた小グループでの意見交換を行い、学生と卒業生、また参加教員とでディスカッションを行いました。意見交換のテーマを「10年後のわたし」として、学生にとっての10年後＝義務年限が明けた頃の自分を想像してもらう機会としました。チューターとして、小野 剛先生（秋田県6期）、十枝 めぐみ先生（香川県13期）、横谷 倫世先生（奈良県21期）、渡邊 ありさ先生（埼玉県24期）、新井 由季先生（栃木県25期）、末光 智子先生（愛媛県27期）、山本 智美先生（北海道33期）、中村 香代子先生（埼玉県35期）、石原 あやか先生（大分県36期）の9名の卒業生をお招きし、それぞれの立場から義務年限についてのお話をいただきました。

テ ー マ：「10年後のわたし」

司 会：小島 華林 医師（女性医師支援担当）

チューター：小野 剛 会長（秋田県6期卒業、医学部同窓会長）

十枝 めぐみ 医師（香川県13期卒業）

横谷 倫世 医師（奈良県21期卒業）

渡邊 ありさ 医師（埼玉県24期卒業）

新井 由季 医師（栃木県25期卒業）

末光 智子 医師（愛媛県27期卒業）

山本 智美 医師（北海道33期卒業）

中村 香代子 医師（埼玉県35期卒業）

石原 あやか 医師（大分県36期卒業）



学生コメント

今回の会では、自治生同士での結婚と、自治生以外の方との結婚の話をそれぞれ聞くことができて大変興味深かった。グループディスカッションでも、学生のうちから、将来のワークライフバランスについて漠然と不安を抱えている人が多くいることも分かり、自分ひとりで抱え込んでしまうのではなく、先輩後輩と悩みを共有し合えるような関係を築きたいと感じた。

学生コメント

ブレイクアウトルームで自分の発言に対して、普段絶対に関わる事のない他県出身の先生からお言葉をいただけて嬉しかった。また、自分が不安に考えていたことに対して率直に周囲の方が助言をくれて、気持ちが少し軽くなった。参加してよかった。

学生コメント

今まであまり深く考えていなかった卒業後の自分自身の将来像について考える機会になった。学年が上がるにつれて将来について悩む機会もあると思うので、今後もこのような機会を設けてもらいたい。

学生コメント

先生方のお話を聞けるだけでなく、同じ年代の人達が同じような悩みを抱えているということを知れたのは、とても心強く感じた。

卒業生コメント

私が学生の頃よりも多くの学生が参加していると感じた。それだけ関心事なのだと思う。今後は卒業生が自身の体験を伝えるだけでなく、後半の小グループ討論のように、学生が何に悩んでいるかも引き出し、一緒に考える必要があると感じた。

卒業生コメント

後半の意見交換会は、もっと時間があれば、と感じた。ざっくばらんに、学生たちが聞きたいことを率直に聞けるいい機会だと思う。コロナ禍で夏季研修が行われていないことを知り、ますます学生さんたちが、義務中・義務明け後の実際を見聞きする機会は大切だと思った。対面であれば、お茶会、食事会くらいの気軽さで、卒業生と話せる機会、繋がりを持つことができれば、卒後も安心感があると感じた。

学生寮にて

会の開始前には、卒後指導委員会女性医師支援担当教員が学生寮に出向き、参加学生へお弁当を配付しました。また、医学部同窓会（医燈会）に協賛をいただいております、参加した学生全員にお菓子の詰め合わせの差し入れをいただきました。この場をお借りして、深く御礼申し上げます。担当教員から学生に差し入れを手渡ししながら、会の感想など2～3言の言葉を交え、本会での思いを共有しました。



卒後のおはなし ～私の場合～

広島大学
原爆放射線医科学研究所
腫瘍外科
川又あゆみ(島根34期)

自己紹介

- ・ 川又あゆみ(旧姓:門脇)
- ・ 島根県 34期
- ・ 6人家族、核家族
- ・ 夫、息子3人
- ・ 核家族、近くに高齢の義父母



大学生活

- ・ 陸上部で長距離
- ・ 先輩から鉄人に誘われ、トライアスロンへ
- ・ その流れで水泳部入部
- ・ 薬師祭実行委員

今日のお話

- ・ 卒業後こんな風に働いていました！
- ・ なんとか結婚しました
- ・ 出産後の働き方(義務年限の乗り切り方)
- ・ 大学病院でのお仕事
- ・ 子育てとの両立
- ・ まとめ

義務年限中お世話になった病院

- ・ 島根県立中央病院 初期研修
- ・ 隠岐広域連合立隠岐病院 内科
- ・ 飯南町立飯南病院 内科
- ・ 公立邑智病院 総合診療科
- ・ 松江赤十字病院 乳腺外科 後期研修



島根県立中央病院

- ・ 2年間みっちり救急外来
- ・ 月4-5回 当直or日直
- ・ 2ヶ月間/2年 救急外来
- ・ 1ヶ月間/2年 救急病棟&ICU
- ・ 消化器内科4か月間・・・内視鏡&US

隠岐広域連合立隠岐病院

- ・ 全てが初めて
- ・ 一人当直
- ・ 再診外来
- ・ 下部消化管内視鏡検査
- ・ PTCD,PTGBD
- ・ ERCP、腎瘻
- ・ 隠岐マラソン

飯南町立飯南病院

- ・ 周辺の施設嘱託医
- ・ 訪問診療、往診、在宅看取り
- ・ 検診業務や学生の職場体験
- ・ 当直 平日は2日に1回
- ・ 画像検査、検体検査、処方も
- ・ 雪山登山

公立邑智病院

- 認知症サポート医取得
→チーム立ち上げ
- 緩和ケアチーム立ち上げ
- 出産・子育て

週1研修

- 外科医になりたい！
- 外科研修**(op見学)
- 普段の仕事がまだまだ未熟
- 認知症の勉強したい
- 認知症疾患医療センター**
- 研究とか学術的なことを経験したい
- 大学病院 総合診療科**

なんとか結婚しました

- 卒業時、結婚を検討
- 自治医大 他県の先輩
- 結婚協定がうまくいかず……
- 30歳を前に少し焦り
→共通の趣味での出会い
→妥協((笑))

私の結婚

- 夫: 広島県職員
- 私: 島根県職員



- 5年目結婚: 別居4年くらいなんとかかなるか？
- 6年目第一子出産…夫育休
- 9年目第二子出産…夫育休
- 別居期間: 結局約1年ちょっとで済みました

出産後

- 第一子: 1歳まで夫育休
- 第二子: 育児短時間勤務利用
4時間/日勤務 1ヶ月
5時間/日勤務 2ヶ月
→計算上、上記3ヶ月は義務年限延長せず
→その後、1歳まで夫育休
- 9年間ぴったりで義務年限終了

ある1週間

	月	火	水	木	金
		リサーチカンファ		リサーチカンファ	乳腺回診
午前	大学外来	診療所外勤	検診バイト	手術	大学外来
午後	学生指導	手術		手術	病院外勤
	乳腺カンファ		医局カンファ	抄読会 術前カンファ 術後カンファ	

日当直: 子育て中医師は日直のみ(月1回)
休日外勤: 土曜日午前中外来支援(月1-2回)
学会発表、論文作成、研究、治験や臨床研究への協力

ある1日(朝)

	夫	私	息子たち
3:00	起床 仕事 ↓		
4:00	↓		
5:00	↓	起床 朝食・夕食準備 洗濯	
6:00	↓	子供の準備/着替え 食事	起床 食事
6:30			
7:00	食事 出勤	歯磨き、食器洗い ゴミ出し 出勤	登園
7:30			
8:30		滑り込みセーフ	
9:00		外来	

ある1日(夕)

	夫	私	息子たち
17:00		職場出発	
18:00		お迎え 夕食	夕食
19:00		入浴 お手紙確認	入浴 ピアノ
20:00		歯磨き 絵本	遊び
21:00	帰宅 夕食	寝かしつけ (寝落ち……)	就寝
22:00	うたた寝?		
23:00	私に起こされる 入浴	はっと気が付く 食器洗い、洗濯 明日の準備 掃除……	
24:00	就寝	就寝	

ある1日(夕)

	夫	私	
17:00			
18:00	お迎え		
19:00	夕食 入浴	帰宅 食事・入浴	遊び 夕食 入浴
20:00	歯磨き	お手紙確認	
20:30	絵本		
21:00	寝かしつけ	寝かしつけ (寝落ち……)	就寝
22:00			
23:00		はっと気が付く 食器洗い、洗濯、 掃除など… 明日の準備	
24:00		就寝	



ある1日(夕)

	夫	私	息子たち
17:00			
18:00	お迎え		
1			遊び
2			夕食
2			入浴
2			
2			就寝
2			
2			付く洗濯
2			

余談ですが……

共働きの私たちにとって助かる
のが、幼稚園の課外活動です◎

ピアノ、スイミング、体操教室、
英語、硬筆など……

まとめ

- 無駄なことはない
- 感謝の気持ちを忘れない
- 文明の利器に頼る
- 夫に対して早期教育が極めて重要

2022年6月18日 卒後ワークライフバランスについて考える会 in Jichi

地域医療とワークライフバランス
～それぞれのターニングポイント～

ワーク・ワーク・バランスからの脱却

公益社団法人地域医療振興協会
日光市民病院

内科 菅谷 涼（栃木37期・卒後9年目）

どちらの方がワークライフバランスが良い？

Aさん（独身バリバリ研修中）

睡眠（7時間） フリー 自主出勤 仕事 残業

0 6 7 12 17 21 23

Bさん（乳児の子育て中）

睡眠（7時間） フリー 育児 仕事 家事育児

0 6 7 12 17 21 23

探索：なぜ私はワーク・ワーク・バランスに囚われていたのか

1989 「1.57ショック」

1990 「両立支援政策」

(主に女性の)仕事と育児の両立を
支援して出生率をあげよう！
(発端は少子高齢化対策)

1992 「育児休業法」
「ファミリー・フレンドリー企業の表彰」

1994 「エンゼルプラン（子育て支援計画）」

2003 「次世代育成支援対策推進法」
…企業に仕事と育児両立のための計画的策定を義務可

2006 「時短促進法」

2007 「ワーク・ライフ・バランス憲章」

1966年（ひのえうま）の1.58を下回った！

合計特殊出生率

2.0
1.5
1.0

1962 1966 1970 1974 1978 1982 1986 1990 1994 1998 2002 2006 2010 2014

自然増減率

図表比較調査からの示唆、RIETI Policy Discussion Paper Series 10-P-004, 2010

Figure 1 consists of two parts. The left part is a conceptual diagram showing the relationship between work and childcare. It features two vertical bars: an orange bar for '仕事' (Work) and a green bar for '育児' (Childcare). The '仕事' bar is divided into '低所得コース' (Low-income course) and '高所得コース' (High-income course). The '育児' bar is also divided into '低所得コース' and '高所得コース'. A vertical double-headed arrow between the bars is labeled '格差' (Gap). A red arrow points from the '育児' bar to the '仕事' bar, labeled '時間勤務' (Time-based work). The right part is a line graph titled '合計特殊出生率' (Total Fertility Rate) showing the rate from 1962 to 2016. The y-axis ranges from 1.0 to 2.0. A horizontal line at 1.56 represents the replacement level. The graph shows a sharp decline from 1962 to 1970, followed by a period of relative stability around 1.5, and then a gradual decline towards 1.0 by 2016.

14

じゃあ、「ライフ」って何？（ここから持論です）

「ライフ」 = **自分のための時間**

◎ 無償労働の中にも「ライフ」と「ワーク」がある

ライフ（例）

- ・改良の家事（模様替え、効率化会議）
- ・初めて離乳食へ挑戦
- ・子供の成長を感じる時間

- ・週末の旅行
- ・スポーツやジョギング
- ・Youtube視聴
- ・晩酌
- ・ただ、ぼーっとする

ワーク（例）

- ・維持の家事（料理、洗濯、ゴミ出し）
- ・日々の離乳食づくり
- ・子供の怪我防止対策
- ・毎晩の無限絵本読み
- ・「名も無い家事」

…これはキャバオーバーの徴候でもあり注意。

◎ 有償労働の中にも「ライフ」と「ワーク」がある

時間外業務の定義と時間外手当について

時間外業務に該当するもの	時間外業務に該当しないもの
1 休日出勤	1 食事
2 予定手続の延長、緊急手術	2 睡眠
3 チェーティング	3 外出
4 びまり作成	4 インターネットの閲覧
5 外業の準備	5 自己研鑽
6 オーダーチェック	1 自己学習
7 設備上必要な機械収集	2 座席見学
8 研修・研習参加	3 参加者の懇話会・カンファレンス
1 必須出席者である会議・委員会	6 研究・講演その他
2 参加必須の勉強会・カンファレンス	1 上長の命令に基づかない学食費等の準備
3 研究・講演その他	2 上長の命令に基づかない研修費等の準備
1 上長の命令に基づく学会発表の準備	3 上長の命令に基づかない研究活動、論文執筆
2 上長の命令に基づく研究活動、論文執筆	

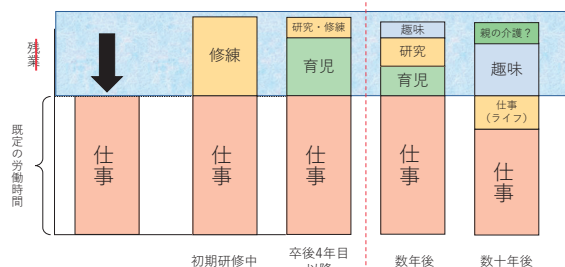
ワーク（例）

- ・「この患者を受け持ってね」という上司の命令で、患者の病気を調べる。
- ・「当直じゃなくても普通居残りますでしょ」という暗示的命で残る。

ライフ（例）

- ・他チームの症例が興味深かったので自主的に調べる。
- ・緊急手術に入ってみたので、当直じゃないけど居残って上司と雑談。

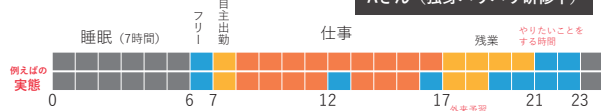
働き方改革で生まれた時間の活用イメージ（私の場合）



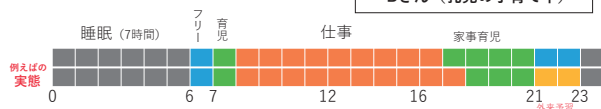
どちらの方がワークライフバランスが良い？

答え：不明（タイムスケジュールでは判断できない）

Aさん（独身バリバリ研修中）



Bさん（乳児の子育て中）



大切なのは「ライフ0」を避ける事！

無償労働の増加

- ・子どもが誕生！（かけがえないライフにもなる）
- ・また県跨ぎの引越し！（住宅探しから大変）
- ・自身が病気になった！（健康の大切さを知る）

「ライフ0」 = 「ひんし」



有償労働の増加

- ・理不尽に怒鳴り散らす患者家族に遭遇！（まずは自分の心を守る）
- ・同僚が育休を取って一時離脱！（「任せとけ」と言えるように日頃からリスクとイメトレ）
- ・病院が台風で浸水した！（配偶者に全力でサポートをもらい、乗り切る）

育児の対策（私たちの場合）

背景 1：コロナで仕事の負担増。子育てサロンや託児サービスは激減。
背景 2：双方の親ともに勤務地からは離れていて、手伝いを頼めない。

◎ 子供ができた後のライフの時間の確保

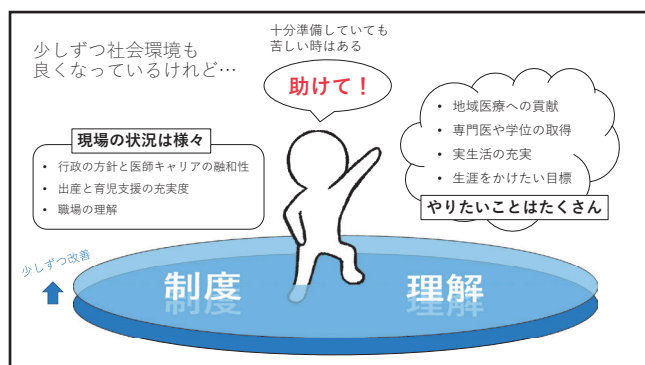
- ① 通勤中（車で40～50分） ② 運よくゆとりのある当直中
- ③ 子供が寝た後、起きる前 ④ 休日（夫婦で分担して時間を作る）

◎ 事前準備

- ・2人の家事レベルを全て合格レベルにする → どちらでも当直できるように。
- ・幅広い医師能力の早期習得 → 若い時の苦労は勝つてでもしておく。
- ・育児本や教育本による予習 → シミュレーションも無視できない。

ワーク・ワーク・ワークから脱却して

- ・「ライフ0」という状態に気づけるようになった。
- ・時間の使い方が柔軟になった。
- ・夫婦で仕事と家庭それぞれのライフをシェアできた。



Take home message

• 「ライフ」はタイムスケジュールに載るものではない

- 有償／無償労働の中に一人ひとりの「ライフ」と「ワーク」がある
- 夫婦でお互いの「ライフ」を大切にし、役割分担することが肝要

• 大変な時こそ「ライフ0」に陥っていないか自らを客観視

- 「ライフ0」と自覚したら、それは限界まで頑張っている証拠です
- 胸を張って「助けて」と声をあげましょう

その「助けて」に応えられる社会を皆で作っていきましょう

卒後ワークライフバランスについて考える会2022 in Jichi アンケート集計結果

○アンケート結果報告

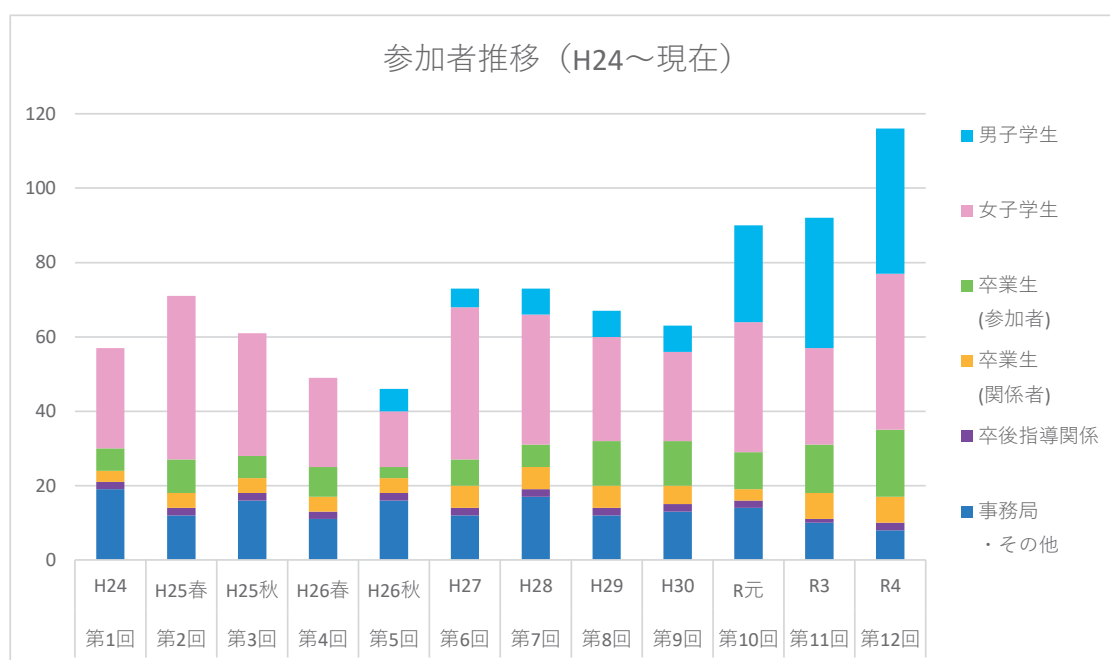
出席者総数（※途中の入退室は不明）

学生	81	（男子39名、女子42名）
卒業生	25	（参加者18名、関係者7名）
関係者	10	（卒後指導関係2名、事務局8名）
合計	116	

参加者推移（H24年度～現在）

開催実績 参加者内訳

開催回数	年度	男子学生	女子学生	卒業生 (参加者)	卒業生 (関係者)	卒後指導関係	事務局 ・その他	合計
第1回	H24	0	27	6	3	2	19	57
第2回	H25春	0	44	9	4	2	12	71
第3回	H25秋	0	33	6	4	2	16	61
第4回	H26春	0	24	8	4	2	11	49
第5回	H26秋	6	15	3	4	2	16	46
第6回	H27	5	41	7	6	2	12	73
第7回	H28	7	35	6	6	2	17	73
第8回	H29	7	28	12	6	2	12	67
第9回	H30	7	24	12	5	2	13	63
第10回	R元	26	35	10	3	2	14	90
第11回	R3	35	26	13	7	1	10	92
第12回	R4	39	42	18	7	2	8	116

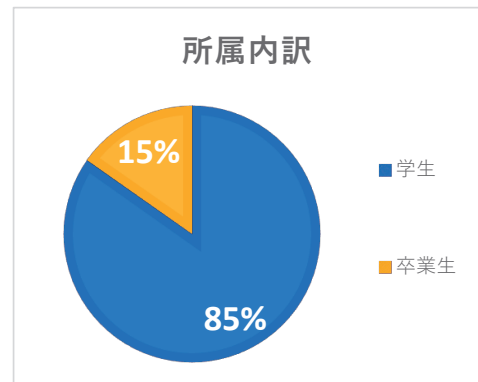


アンケート調査対象者（※関係者、事務局を除いた参加者）

	男性（男子）	女性（女子）	合計
学生	39	42	81
卒業生	4	12	16
合計	43	54	97

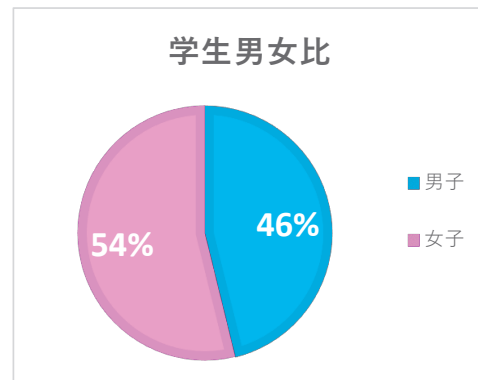
アンケート回収率

	男性（男子）	女性（女子）	合計	回収率
学生	36	42	78	96%
卒業生	3	11	14	88%
合計	39	53	92	95%



【学生】学年別内訳

	男子	女子	合計
6年	5	9	14
5年	4	8	12
4年	6	9	15
3年	4	5	9
2年	6	7	13
1年	11	4	15
合計	36	42	78



1. このような会は必要だと思いますか。

必要	77
どちらかと言えば必要	13
どちらかと言えば不要	0
不要	0
わからない	2
合計	92

【学生のみ】

必要	63
どちらかと言えば必要	13
どちらかと言えば不要	0
不要	0
わからない	2
合計	78

2. 都道府県ごとに学生と卒業生の交流会があったほうがよいと思いますか。

そう思う	78
どちらかと言えばそう思う	10
どちらかと言えばそう思わない	4
そう思わない	0
合計	92

【学生のみ】

そう思う	68
どちらかと言えばそう思う	9
どちらかと言えばそう思わない	1
そう思わない	0
合計	78

3. キャリアに関する授業があればよいと思いますか。【学生のみ設問】

そう思う	50
どちらかと言えばそう思う	28
どちらかと言えばそう思わない	0
そう思わない	0
	78

4. 学生や卒業生へのキャリアに関する相談窓口があるのを知っていますか。

はい	35
いいえ	57
	92

【学生のみ】

はい	24
いいえ	54
	78

○窓口を具体的に知っていれば教えてください。

【学生の回答】

- ・ 地域医療推進課（6名が回答）
- ・ J-PASS（4名が回答）
- ・ 地域医療推進課卒後指導係（2名が回答）
- ・ 卒後指導委員会（2名が回答）
- ・ J-PASS（ワークライフバランスを考える会を通して知った）
- ・ 今回の会の前は知らなかった
- ・ 今回、地域医療推進課に相談できると知った
- ・ 卒後指導委員
- ・ 都道府県担当
- ・ 出身県全体の県人会
- ・ 卒業生
- ・ 卒後支援センター
- ・ 牧野先生、石川先生に相談しようと考えていた。授業等でワークライフバランスを
取り上げて、窓口への相談の仕方などを教えて欲しい。
- ・ 女性医師バンク（日本医師会）、長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
- ・ ぼんやりと知っている

【卒業生の回答】

- ・ 地域医療推進課（5名が回答）
- ・ よくわからないので地域医療推進課に聞く

5. 今回参加しようと思った理由は何ですか。（最も強く当てはまるものを一つ選んでください。）

テーマ	14
講演者の先生	27
周りからの誘い	40
その他	11
	92

【学生のみ】

テーマ	12
講演者の先生	25
周りからの誘い	34
その他	7
	78

○その他

【学生の回答】

- ・ 県人会（4名が回答）
- ・ 将来への不安（2名が回答）
- ・ 毎年面白い話を聞けるため

【卒業生の回答】

- ・ 学生との交流
- ・ 他県の先生の話が聞きたかった
- ・ チューター依頼

6. ブレイクアウトルーム（小グループ）に分かれてのディスカッションはいかがでしたか。

非常に良かった	30
良かった	50
ふつう	8
よくなかった	0
非常によくなかった	0
無回答	4
	92

【学生のみ】

非常に良かった	23
良かった	43
ふつう	8
よくなかった	0
非常によくなかった	0
無回答	4
	78

7. 次回も参加したいと思いますか。

思う	79
思わない	2
わからない	11
	92

【学生のみ】

思う	66
思わない	2
わからない	10
	78

Ⅲ. 卒後ワークライフバランスについて考える会 ブロック担当会議

1. 開催概要

- 概 要 「卒後ワークライフバランスについて考える会 2022 年度 J-PASS ブロック担当
会議」
- 目 的 大学及び各ブロックでの取り組みに関する情報を共有し、現在の問題点を把握し、卒業生女性医師支援を充実させていく過程での基礎を築く。
- 開催日 令和4年8月26日（金）
- 会 場 自治医科大学 教育・研究棟1階 会議室1
※学外の参加者は、ウェブ会議システム「Zoom」によるオンライン参加
- 参加者 22名（卒業生8名、関係者14名）
- 主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）
- 協力者 牧野 伸子（卒後指導委員会女性医師支援担当）
石川 鎮清（卒後指導委員会女性医師支援担当）
石川由紀子（卒後指導委員会女性医師支援担当）
白石 裕子（卒後指導委員会女性医師支援担当）
小島 華林（卒後指導委員会女性医師支援担当）
山本さやか（卒後指導委員会女性医師支援担当）
松原 優里（卒後指導委員会女性医師支援担当）
山本 智美（女性医師支援ブロック担当）
新井 由季（女性医師支援ブロック担当）
中村香代子（女性医師支援ブロック担当）
影向 一美（女性医師支援ブロック担当）
横谷 倫世（女性医師支援ブロック担当）
渡邊ありさ（女性医師支援ブロック担当）
十枝めぐみ（女性医師支援ブロック担当）
定金 敦子（女性医師支援ブロック担当）

2. 次第

日 時：令和4年8月26日（金）13：00～15：00

開催形式：ハイブリッド開催

（学内者：教育・研究棟1階 会議室1）

時刻	所要時間	内容	摘要
12：45	15分	集合・受付	
13：00	5分	開会挨拶	小坂 仁 卒後指導委員長
13：05	5分	2022年度体制説明	
13：10	40分	近況報告 1 ブロック担当者より 2 学内者の近況報告 3 J-PASS 活動報告 4 卒後ワークライフバランスについて考える会の報告	発表者 白石 裕子 医師 発表者 小島 華林 医師
13：50	5分	休憩	
13：55	60分	全体討論 地域での支援を深めるために必要なことは？ ～ニーズの把握・拡げる支援～	議事進行 山本 さやか 医師
		まとめ	牧野 伸子 医師 石川 鎮清 医師
14：55	5分	閉会挨拶	岩崎 容子 卒後指導部長

3. 開催内容

開会挨拶

小坂 仁 卒後指導委員長

本日はお忙しい中ご参加いただき感謝申し上げます。平成 25 年から始まった本会も、今回で 10 回目を迎えた。今年度入学した女子学生は 43 名で、医学部全体における女子学生の割合も 3 割を超え、年々増加傾向にある。今後さらに女性卒業医師が増加する中で、地域における支援網の構築等が重要となり、女性医師支援ブロック担当の存在が大きくなることと思う。以前は東京にて開催していた本会であるが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度もオンラインでの開催となった。対面の良さは言うまでもないが、リモート形式での連絡ツールを利用することで、今回のように離れた地にいる方々と連絡が取りやすくなるという利点もある。今回は、地域での支援を深めるために今後どのような取り組みが必要とされているのか、皆さまからの貴重なご意見をいただきたい。

近況報告

【ブロック担当からの近況報告】

〈ワークについて〉

- ・ コロナの影響で在宅での看取りが増えた。
- ・ スタッフの感染状況もあり、入院数、手術数を制限している。
- ・ 緩和ケア病床は個室であるため、新型コロナウイルス専用の病床になっているため、入院で診療できないことがつらい。
- ・ 離島の応援を行っているが、離島でも新型コロナウイルス患者がおり、重症化した際には船で運ばなければならないため、心配である。
- ・ 新型コロナウイルスの後遺症も総合診療科で対応しており、さらに勉強が必要だと感じている。
- ・ 学生実習の受け入れを継続している。
- ・ 育児短時間勤務制度を利用して勤務している。
- ・ 学会でシンポジストをした。

〈ライフについて〉

- ・ 旅行ができず、子どもの部活動に土日を捧げている。
- ・ 診療所の前で野外ライブを行った。
- ・ 子ども会の役員をつとめている。(引き当ててしまった…。)
- ・ 2 年ぶりに帰省することができた。

〈ブロック担当として〉

- ・ 卒後ワークライフバランスについて考える会 2022 in Jichi に参加し、久しぶりに学生との交流をした。
- ・ 個人的にメールで相談を受けた。相談を受ける中で、コロナ禍で相談できる機会が減っていると感じた。
- ・ 義務年限内の卒業生の相談を受けた。偶然にも直接話を聞く機会があり、直接だからこそ聞けた話もあった。
- ・ 義務年限内の卒業生と接する機会が少なく、学年の差も大きくなっている。若い力が必要なのではと感じる。

【学内からの近況報告】

〈J-PASS 活動報告〉

白石 裕子医師（島根県 17 期 女性医師支援担当）

〈卒後ワークライフバランスについて考える会の報告〉

小島 華林医師（青森県 24 期 女性医師支援担当）

全体討論

【テーマ】

地域での支援を深めるために必要なことは？ ～ニーズの把握・拡げる支援～

【議事進行】

山本 さやか 医師（宮城県 25 期 女性医師支援担当）

【意見交換】

中村 香代子 医師（埼玉県 35 期）

この 1 年で産休や育休に関するいくつかの相談を受けたこともあり、自身の経験を振り返ることも多かった。義務年限が終了した今は冷静に考えることができることも、義務年限中は考える余裕がなかったことを実感した。誰かに相談をするという選択肢もあったが、多忙を極める先輩方に相談をすることはハードルが高く、自分の場合はあまり相談をすることなく乗り切った。もし、「相談者 1 名に対して複数名で相談を受ける」という場があり、特別なキャリアではなく、多くの人が経験してきたことをそれぞれの経験として伝えてもらえるような、多様性や様々な価値観に触れることのできる場があれば有り難かったと思う。悩んだ際にオンラインというツールを使って気軽に相談できる場があれば、地域で頑張っている後輩たちにとって、心強いサポートになるのではないと思う。



山本 智美 医師（北海道33期）

中村先生が仰っていたとおり、相談をしようと思っても、立場の違いすぎる方に相談をしても同意を得られないのではないか、批判をされてしまうのではないかと、といった懸念点があると思う。また、都道府県によっては女性医師の先輩が少ない地域や、過酷な勤務が多い地域が存在し、相談をすること自体が失礼に当たるのではないかと、感じることもあるかと思う。近い立場の方、参考になりやすい方をコーディネートしてくれる人がいれば相談しやすいのではないかとと思う。

影向 一美 医師（新潟県24期）

卒業期が上の方になってくると忘れていたが、義務年限終了から間もない先生のご意見を聞いて、とても良いなと思った。実際に相談を受ける際、自分だけの意見で良いのかと思うことがある。受ける側としても、複数人いると大変心強いと思う。

山本 さやか 医師

相談する方は共感してくれそうな人に相談したいという気持ちがあり、相談される方は本当に自分で良いのかという不安がある。双方が解決できれば良いと思う。

牧野 伸子 医師（大阪府10期）

皆さまに最初にブロック担当をお願いした際、ご多忙な皆さまの負担にならないように、ということが頭にあった。大学には卒後指導委員会があり、個別案件は卒後指導委員会で対応している。女性医師の問題を J-PASS だけで考えると負担が大きすぎてしまうため、「意識改革」を J-PASS の一番の目的として皆さまにお仕事をお願いしている。個別問題に ZOOM で取り組むことが求められる時代がきたのだと思うが、実際に取り組むとなると、相談を受けてもらう人、選ぶ人を誰にするのかという問題がかなりのしかかってくると思う。ご自身のワーク、ライフにフル稼働しているブロック担当の先生方がどのように相談システムに関わっていくのかということは非常に難しい問題であり、現状を打開するためには、まずは相談を受ける側を増やすことが重要であると思う。ブロック担当で全てを担うのではなく、新しい人材を招き入れ、多くの人で多くの人を支えるというシステムを基盤として、中村先生が仰る大きな目標に向かって底支えする組織を作り上げる。そしてそのために何をするのか、というところが重要になると思う。難しいことではあるが、着実に目標に近づくために、中村先生がご提案されたシステムの最初の相談者は、次のサポート役を担ってくれる人をお呼びして、システムを作り上げていくのはどうか。不完全な状態で最初から深く悩んでいる方をお呼びすると、崩れると思う。悩みを抱える卒業生の相談については、なんとか回していかなければならないと思う。卒後指導委員会の力をお借りし、そこに J-PASS が加わる形でできたら良い。また、J-PASS のアピールをしていかなければならないと思う。

十枝 めぐみ 医師（香川県 13 期）

牧野先生からのご提案が実際には動きやすいと思う。自分自身、参加できる人が参加するといった、2 週間ごとに開催しているオンラインミーティングに参加している。参加人数は毎回バラバラであるが、「必ず開催する」ことで覗きやすくなっている。J-PASS でも、規則的な日時を決めて参加希望者のみ参加する、というオンラインミーティングを開催するのはどうか。

白石 裕子 医師（島根県 17 期）

十枝先生のお話を聞きながら同じようなことを考えていた。ワークとライフの両方の話をするとすると、やはり夜の方が盛り上がりやすい気もする。不特定多数の人と話すのもどうかと思うが、チャット機能を使えばよいのではとも思う。今集まっている人数から始めて、どんどん参加する人が増えて、輪が広がれば良いと思う。ZOOM を利用することで場所を越えてオンタイムで会話ができるため、ぜひ活用すべきだと思う。また、日時を決めれば、参加したいと思っている人は参加しやすいなと思った。

影向 一美 医師

十枝先生、白石先生が言っていた方法のほうが話しやすいかと思うが、不特定多数の人の前だと言いつらいかもしれないと思う。大勢で話すことで気持ちは楽になると思うが、悩みの核心は言いつらいかもしれない。

十枝 めぐみ 医師

自分は発言しなくても、どのような人がいるのかを知ること、多くの卒業生の中から相談しやすい相手を見つけることができるかもしれない。同じ県の先輩だと相談しづらい悩みも、他県の先輩なら相談しやすいこともあるかと思う。チャット等で連絡先を聞くなどして、つながりが広がれば良いと思う。

小島 華林 医師（青森県 24 期）

もし自分が参加するのであれば、令和 4 年度の卒後 WLB 講演会のグループディスカッションのようなものなら参加しやすいと思う。ある程度人数が少なく、話をしてくれる人がいることで、経験談を聞くことができ、抱えている悩みについて話せるという小さな会ならではの良さもあると思う。グループディスカッションの際も、意見がある人は言うし、誰かの意見を聞いて話し始める人もいたので、その緩さも良いと思う。

中村 香代子 医師

十枝先生がご提案されたオープンな場は、支援の輪を拓げるための人材を集める「人集めの場」として良い考えだと思う。また、小島先生がご提案されたある程度人数の少ないクローズな場は、「本音を吐き出せる場」として良いと思う。目的に応じた支援の場を繰り返し提供することで、場に応じた特性を生かすことができるのではないだろうか。最終的には相談者に対して相談を受ける側をマッチングすることができれば良いと思うが、す

でに御指摘頂いているように時間がかかる取り組みであると思う。まずは、支援の裾野を拡げるために、相談者になってくれる人が実際にどれくらいいるのかを把握することが大切だと思う。また、オンラインでの対面という方法であれば、お互いの表情や話し方など、文字だけでは伝わらないものを感じ取ることができることや、遠方であっても繋がる事が出来るのが良いと思う。最初は既につながりがある人で場を設け、会を重ねながら少しずつ相談の場を公にできるような流れになれば、相談システムとして構築していけるのではないかなと思う。

石川 由紀子 医師（静岡県17期）

マッチングについて、現在自治医大の医師・研究者キャリア支援センターでも行っており、相談が来た際にアドバイザー10人を運営部3人で割り振っている。割り振りをするときには、ブロック担当の先生方、学内女性医師支援担当教員のほかに、ある程度年齢の離れた先輩や後輩を選ぶのも良いと思う。また、相談に来る人は勇気があり、状況を打破したいと考えるような意識の高い人かなと思う。そういった人を引き入れて、輪が広がれば良いのではないかなと思う。

白石 裕子 医師

自分が相談をする立場になって考えると、たしかにハードルが高いと感じる。「毎週誰かしらがいる場所」を繰り返し提供することが重要であり、ハブとしても機能すればよいと思う。1人で考えることによって「知らないことは想像すらできないし、選ぶこともできない。また、知っていたはずなのに自分の中の選択肢から外してしまっていた。しかし、それをまた新たに知ることができる」という機会を失ってしまう。そういった場を提供することに意味があると思った。

新井 由季 医師（栃木県25期）

十枝先生が仰っていた裾野を拡げるような会は非常に重要だと思うが、参加してほしい「悩みを抱える人」は忙しくて参加が難しいのではないかなと思う。また、県人会だからこそ解決できることもあるかなと思う。そういった意味でも、県人会のつながりは絶対にキープし続けなければならないと思う。「相談できる相手はここにいるよ」というアピールをしなければいけないな、と個人的に感じた。

小島 華林 医師

新井先生の話聞いて相談者の出身都道府県の卒業生1人と2、3人が参加している形だと、男性や女性に限らず、ニーズが非常に高いと思う。また、どうしても相談したいわけではないが聞いてほしい、という先生にとっては緩い雰囲気の方が良いのではないかなとも思う。自分の知っている人たちにおいても、引き受けてくれそうだなという人たちのリクルートを今後していくべきであると感じた。

渡邊 ありさ 医師（埼玉県 24 期）

実際に相談するとなると、同県出身で顔が分かっているの方が相談しやすいということはあるかと思う。現在、中国ブロックの担当をしているが、もしも鳥取県以外の中国ブロックのグループに入れてもらったとしても、知らない人が入ってきて相談しづらいと思う。ブロックとは言っているが、各県に J-PASS の活動に関わる代表者のような人がいる方がやはり良いのではないかと思う。

山本 さやか 医師

もともとの自治医大の県人会のつながりというものが相談機能としての価値があるものだった。今回のテーマでもある、支援の輪を拡げる、地域での支援を深めるということについて、非常に良い議論ができていないかと思う。

まとめ

石川 鎮清 医師（福岡県 12 期）

今回の全体討論のテーマである拡げる支援について、提供する場に関すること、県人会の重要性等の、様々な視点でのディスカッションができたと思う。また、次につながるヒントを得られたのではないだろうか。無理に拡げるというよりかは、信頼できる人を少しずつ拡げていき、一つの解決策ではなく、少しずつ打開できるような支援を拡げるきっかけになったのではないかと思う。

牧野 伸子 医師

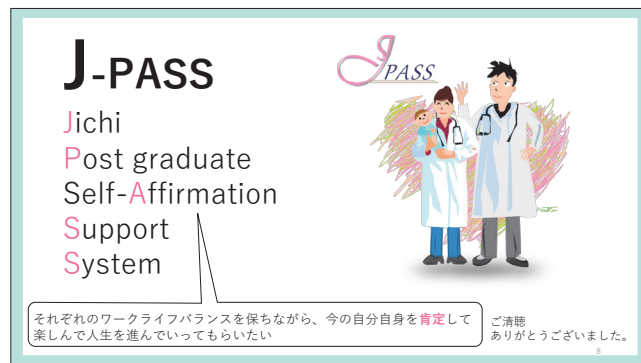
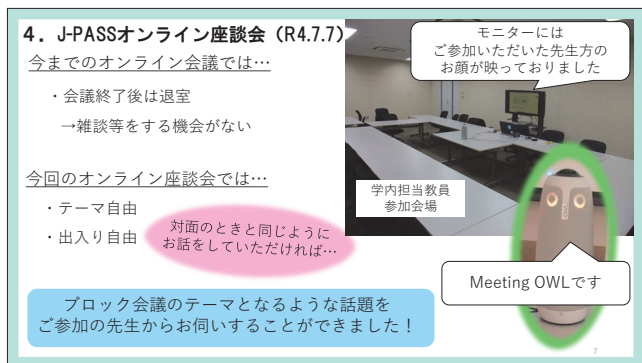
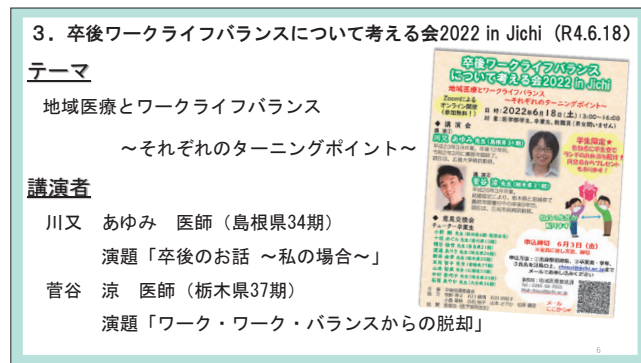
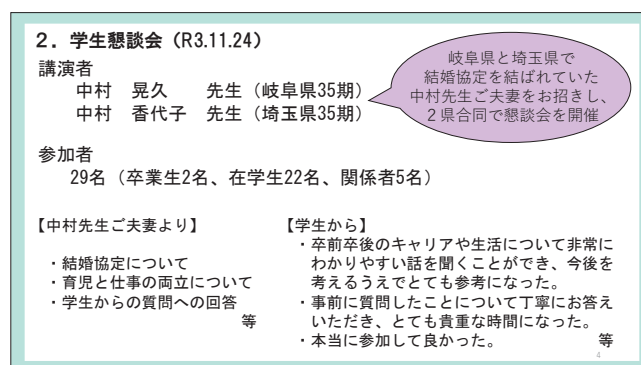
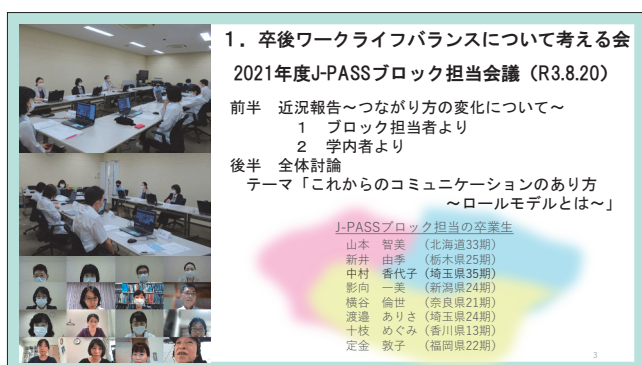
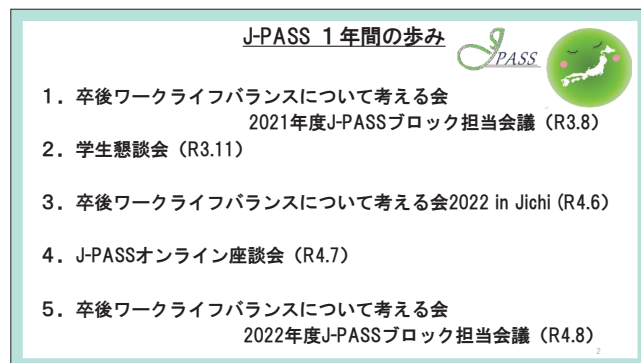
貴重なご提案をいただけたと思う。山本智美先生が仰ったように、都道府県によっては、都道府県の事情を知る女性の先輩がいないといった県がいまだにあり、地域で差が生じていることが現実である。最初の一步をどうするかということを宿題にし、ブロック担当の先生方からは「丁寧な支援」を、というご指摘をいただいたと思うので、実現可能性を含め、検討しなければならないと思った。先生方へのご負担を一番に考え、やれることから考えたいと思う。今後ともよろしく願いたい。

閉会挨拶

岩崎 容子 卒後指導部長

本日はお忙しい中お集まりいただきありがたく思う。自治体によって相談できる女性の先輩がいない等あり、ブロック担当という存在が非常に重要になってくると感じている。ブロック担当の先生方がブロックの中で頼れる人材をリクルートし、支援の輪が広がれば良いと思う。また、日頃から若い先生方の相談に乗っていただき、悩みが大きくなる前に対応していただいていることが良く分かった。今後ともよろしくお願い申し上げたい。





卒後ワークライフバランスについて 考える会2022

in Jichi

地域医療とワークライフバランス
～それぞれのターニングポイント～

卒後指導委員会

令和4年8月

開催日時：令和4年6月18日（土） 13:00～15:30

テーマ：地域医療とワークライフバランス

～それぞれのターニングポイント～

開催場所：ZOOMを利用したオンライン開催

講演者：川又 あゆみ 医師（島根県34期生）



演題「卒後のお話 ～私の場合～」

菅谷 涼 医師（栃木県37期生）

演題「ワーク・ワーク・バランスからの脱却」

2

講演Ⅰ 川又 あゆみ 医師（島根県34期生）

「卒後のお話 ～私の場合～」

川又先生の講演では…

- ・義務年限中の過ごし方について
- ・育児と仕事の両立について
- ・他職種のお相手との結婚について 等



3

講演Ⅱ 菅谷 涼 医師（栃木県35期生）

「ワーク・ワーク・バランスからの脱却」

菅谷先生の講演では…

- ・「ワーク」と「ライフ」の定義づけについて
- ・本来の「ライフ」について
- ・同職種のお相手との育児について 等



4

チューターの先生方

小野 剛 先生（秋田県6期） 十枝 めぐみ 先生（香川県13期）
横谷 倫世 先生（奈良県21期） 新井 由季 先生（栃木県25期）
渡邊 ありさ 先生（埼玉県24期） 中村 香代子 先生（埼玉県35期）
末光 智子 先生（愛媛県27期） 山本 智美 先生（北海道33期）
石原 あやか 先生（大分県36期）

参加者数

総数：116名

（内訳）学生81名（男子39名、女子42名）

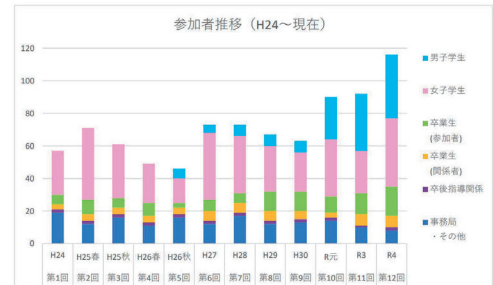
卒業生25名（参加者18名、関係者7名）

関係者10名（卒後指導関係2名、事務局8名）



5

参加者推移（H24年度～現在）



6



講演会の前にはお弁当を

終了後にはお菓子の詰め合わせ（同窓会のご支援）を
J-PASS担当教員が手渡してプレゼントしました



アンケート結果

Q1 このような会は必要だと思いますか。 Q2 都道府県ごとに学生と卒業生の交流会があったほうが良いと思いますか。

必要	77
どちらかと言えば必要	13
どちらかと言えば不要	0
不要	0
わからない	2
	92

そう思う	78
どちらかと言えばそう思う	10
どちらかと言えばそう思わない	4
そう思わない	0
	92

【学生のみ】	
必要	63
どちらかと言えば必要	13
どちらかと言えば不要	0
不要	0
わからない	2
	78

【学生のみ】	
そう思う	68
どちらかと言えばそう思う	9
どちらかと言えばそう思わない	1
そう思わない	0
	78

8

Q3 キャリアに関する授業があれば良いと思いますか。（学生のみ設問）

そう思う	50
どちらかと言えばそう思う	28
どちらかと言えばそう思わない	0
そう思わない	0
	78

Q4 学生や卒業生へのキャリアに関する相談窓口があるのを知っていますか。

【学生のみ】	
はい	35
いいえ	57
	92

窓口を具体的に知っていただければ教えてください。

- ・地域医療推進課（6名）
- ・J-PASS（4名）
- ・都道府県担当
- ・卒業生
- ・卒業支援センター
- ・今回の会の前は知らなかった 等

Q5 今回参加しようと思った理由は何ですか。 Q6 ブレイクアウトルーム（小グループ）に分かれてのディスカッションはいかがでしたか。

【学生のみ】	
テーマ	14
講演者の先生	27
周りからの話	46
その他	11
	92

その他
【学生の回答】
・進人会（4名）
・将来への不安（2名）
・毎年面白い話を聞けるため。
【卒業生】
・学生との交流
・他県の先生の話が聞きたかった
・チューター依頼

非常に良かった	30
よかった	50
ふつう	8
よくなかった	0
非常によくなかった	0
無回答	4
	92

【学生のみ】	
非常に良かった	23
よかった	43
ふつう	8
よくなかった	0
非常によくなかった	0
無回答	4
	78

Q7 次回も参加したいと思いますか。

思う	79
思わない	2
わからない	11
	92

【学生のみ】

思う	66
思わない	2
わからない	10
	78

理由（学生のみ）

【思うと回答した理由】
・いろいろな卒業生の話を聞いて参考にしたい。
・将来へのイメージにつながった。
・学年が上がると考え方が変わるため。
・つながりが大事だと思うため。
・自治医大生である限りは考えていかなければならないテーマだと思うから。
・以前から参加していただいていたから。
・将来について不安でいっぱいだから。
・お弁当がおいしいから。

【思わないと回答した理由】
・もう少し上級生になり、イメージが湧きやすくなってから参加したい。
・業務年度中の過ごし方は県によって様々だと思うので、同県の先生方の話を聞いたほうが参考になると思った。

【わからないと回答した理由】
・先のことで実感が湧かなかった。
・テスト期間などで時間に追われていないときに参加したい。
・次回までに自分の人生に対するプランを考えることができればよいと思う。
等

Q8 今日の感想、今後取り上げてほしいテーマ・要望等がありましたら教えてください。

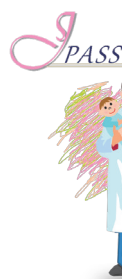
【感想】

・医師として働いた時の仕事と家庭の兼ね合いを先生方の講演を聞いて学べてよかった。
・川又先生の講演がとても現実的でわかりやすかった。
・菅谷先生のワークライフバランスの話が自分の考えていたものと違った考え方で感動した。
有償・無償労働の中にもワークとライフの部分があり、ライフがゼロにならないように気を付けるということが分かった。
・グループディスカッションの時間がもう少し長いとよかった。
・今回の会では、自治生同士での結婚と、自治生以外の方との結婚の話をそれぞれ聞くことができて大変興味深かった。グループディスカッションでも、学生のうちから、将来のワークライフバランスについて漠然と不安を抱えている人が多くいることも分かり、自分ひとりで抱え込んでしまうのではなく、先輩後輩と悩みを共有したり、共有し合えるような関係を築きたいと感じた。

【今後の要望】

- ・出身県の女性卒業生の話を聞ける機会があれば是非参加したい。
- ・男性医師で育休を取った先生の話聞いてみたい。
- ・低学年向けの内容があれば更に良いと思う。
- ・親の介護と医師の両立が気になる。女性医師は結婚・出産以外の家庭イベントとの両立が求められていると思うので、施設に預けている等の具体的な話が聞きたいと思う。
- ・次回はコロナが落ち着き実際に会って話ができたらいいなと思った。

等



ご清聴ありがとうございました。

Jichi Post graduate self-Affirmation Support System

IV. 訪問調査

J-PASS では、地域において困ったときや悩んだときに、自分自身の努力や工夫で解決してきた女性医師のお話をお伺いし、今後の女性医師支援活動に活かすことを目的に、訪問調査を行っています。

訪問調査には、個別にお話をお伺いする個別聞き取り調査と、都道府県ごとの集まりの会に大学が参加して様子をお伺いする集団調査があります。

現在までに、個別聞き取り調査では 36 名の卒業生に対して調査を実施し、集団調査では島根県、香川県、広島県、新潟県、岩手県、大阪府、奈良県の卒業生の会に参加し、調査を行いました（「J-PASS 都道府県別訪問調査のしおり～都道府県内の PASS～」参照）。また、これらの調査結果をもとにして、メッセージ集「頑張っているあなたへのメッセージ～先輩たちからの PASS～」を作成しています。

今年度は、コロナ禍で集団調査の実施には限界がありましたので、個別聞き取り調査のみを行いました。

1. 開催概要

概 要 「個別聞き取り調査」

目 的 地域において抱えた悩みを自分自身の努力や工夫で解決してきた女性医師の実態を把握し、仕事と生活の両立のための要素を浮き彫りにし、今後の女性医師支援の一助とすること。

開催日 令和 5 年 1 月 1 6 日（月）

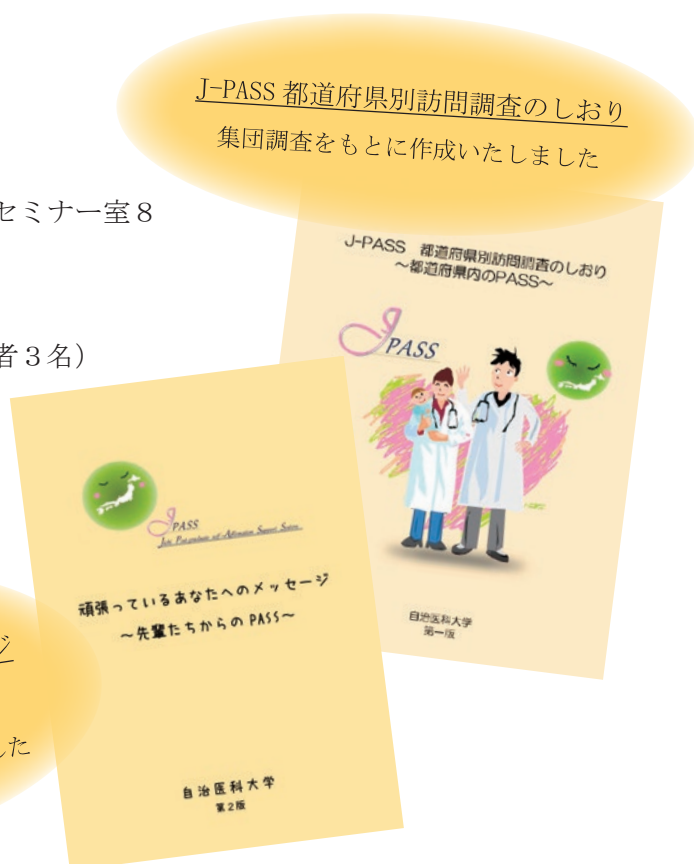
会 場 自治医科大学 教育・研究棟 2 階 セミナー室 8

参加者 聞き取り対象者（卒業生 1 名）
対 応 者（卒業生 1 名、関係者 3 名）

主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）

頑張っているあなたへのメッセージ
訪問調査でのお話をもとに
作成いたしました

J-PASS 都道府県別訪問調査のしおり
集団調査をもとに作成いたしました



V. きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト

「卒後ワークライフバランスについて考える会 2022 年度ブロック担当会議」での、悩みを抱える卒業生 1 名と複数名の卒業生とが交流をする場があれば、悩みを抱える卒業生が相談しやすくなり、相談を受ける側のプレッシャーが軽くなるのではないかと、また、都道府県を超えた卒業生同士のつながりを広げることのできる場としても機能するのではないかと、という発案を受け、J-PASS では令和 4 年度より、「きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」への取り組みを始めました。

J-PASS のならではの「丁寧な場」をみなさまに提供できるよう、プロジェクトの向上に努めております。

1. 開催概要

概 要 「第 1 回 きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」
「第 2 回 きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」

目 的 悩みを抱える卒業生が先輩卒業生と交流をすることで、自分自身の力で悩みを解決するための情報を得てもらうこと。

開催日 第 1 回 令和 4 年 1 2 月 1 日（木）
第 2 回 令和 5 年 1 月 2 7 日（金）

会 場 ウェブ会議システム「Zoom」によるオンライン開催

参加者 第 1 回 1 3 名（卒業生 4 名、関係者 9 名）
第 2 回 8 名（卒業生 5 名、関係者 3 名）

主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）

<2022 年度体制>

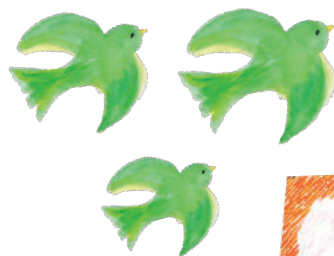
女性医師支援担当教員

牧野 伸子（大阪府 10 期）：地域医療学センター公衆衛生学部門
石川 鎮清（福岡県 12 期）：情報センター
石川由紀子（静岡県 17 期）：地域医療学センター総合診療部門
白石 裕子（島根県 17 期）：地域医療学センター総合診療部門
小島 華林（青森県 24 期）：とちぎ子ども医療センター小児科学
山本さやか（宮城県 25 期）：臨床検査医学
松原 優里（京都府 28 期）：地域医療学センター公衆衛生学部門

女性医師支援ブロック担当

山本 智美（北海道 33 期）：北海道・東北（北）ブロック
新井 由季（栃木県 25 期）：東北（南）・関東（北）ブロック
中村香代子（埼玉県 35 期）：関東（南）ブロック
影向 一美（新潟県 24 期）：中部（北）ブロック
横谷 倫世（奈良県 21 期）：近畿ブロック
渡邊ありさ（埼玉県 24 期）：中国ブロック
十枝めぐみ（香川県 13 期）：四国ブロック
定金 敦子（福岡県 22 期）：九州ブロック

ご意見・ご感想などございましたら、
地域医療推進課までお願いいたします。
地域医療推進課・卒後指導係
e-mail:chisui@jichi.ac.jp



育児のあるなしにかかわらず、
男女ともに、それぞれのワーク
ライフバランスを保ちながら、
将来の自分自身のキャリアを
見据えて、**今の自分自身を肯定**
して、楽しみながら人生を
進んで行ってもらいたい



Jichi Post graduate self-Affirmation Support System

令和5年3月1日発行

発行元 自治医科大学地域医療推進課
〒329-0498 栃木県下野市薬師寺 3311-1
TEL : 0285-58-7055
FAX : 0285-44-6274
E-mail : chisui@jichi.ac.jp
URL : <https://www.jichi.ac.jp/chisuika/>