

## Support for Woman Doctors ～私からあなたへ～ 「宝物」

志村 桃子 先生【愛知 40 期】  
勤務先 新城市民病院  
お子さん 9 か月



愛知県 40 期の志村(旧姓:小出)桃子と申します。この度、同じ病院の木村先生よりバトンを受け取りました。義務年限半ばで、まだ育児が始まったばかりであります、「今まさに育児中だからこそ」とお話しをいただき、書かせていただくこととなりました。

私は医師 3 年目で群馬県出身の大学の同期と結婚し、結婚協定にて 3 年目から愛知県の現在の病院での赴任となりました。夫と同じ病院での勤務でしたが、赴任当初から休みの日の調整など配慮していただき、とても公私共に充実した日々でした。医師 4 年目の 7 月に妊娠しました。翌月から当直を免除していただいたり、救急対応の当番を変わっていただくなど様々な配慮をしていただき、産前は大きなトラブルなく乗り切ることができました。

出産は新型コロナウイルス感染の第 4 波の時期と重なってしまい、マスクをつけての出産、立ち会いは出産直後の 1 時間のみ、入院中の面会禁止でした。産後 1 ヶ月程は不眠だったせいかネガティブな思考になり、自分のキャリアに絶望して、授乳しながら「こんなところで何をやっているんだろう、仕事がしたい」と思っていました。時間が経つにつれ、子どものこの時は一瞬、「今」しかないのだから、産休・育休中は仕事のことは忘れて子育てに全力投球しようと思うようになりました。

育休を 2 ヶ月間半(有給休暇も利用しました)いただき、子どもが 4 ヶ月になった頃に仕事に復帰しました。半年現場から遠ざかっていたので、不安になり復帰直前には焦って本を読み返しました。復帰後はやはり忘れていたことが多く、それまでやってきた上下部内視鏡検査も思うようにできずショックでした。

ありがたいことに復帰後も短時間での勤務や当直の免除などの配慮をいただき、徐々に仕事のペースが掴めるようになりました。また自治医大出身の女性医師の先輩方から、育児についてのフォローやアドバイスを気軽に聞ける環境であり大変助かっています。仕事に復帰後は名古屋から実母に来てもらったり院内託児所などを利用していますが、それでもミルク、離乳食、寝かしつけなどは産前には想像できないほど大変でした。少しでも家事を楽にしようとスマート家電、食洗機、自動調理器、自動掃除機、スマートロックなどを取り入れました。それでも自分の時間はほとんどなく、子どもが寝ている時間が数少ない自由の時間です。

今回執筆にあたり改めて感じることは、義務年限がありながら出産、育児をすることは周囲のサポートなしでは成し得ないことということです。産前、産後、職場復帰、いずれも職場には迷惑をかけてしまいます。家族のサポートにもかなり助けられています。感謝の念を忘れずに、必死に、自分のできる限りの仕事をして、周囲に認めてもらえるように今後も努力していこうと考えています。

後期研修、結婚協定による他県への移動、専門医の取得など将来への不安はまだまだつきません。周囲と比べてスキル、キャリアが遅れており不安になることも多々ありますが、子どもの笑顔を見るとそれだけで悩みが吹きとんでいきます。苦労も多いですが、今でも出産して本当によかったと感じています。

### 後輩へのメッセージ:

「出産すると価値観が変わります」

「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