Support for Woman Doctors
～私からあなたへ～
「おたがいさまの気持ちで」

堤　龍子先生（旧姓西岡）【熊本県　38 期】
勤務先：長崎大学病院（後期研修）
お子さん：３歳

医師としても、「お母さん」としても大先輩方がたくさんリレーをつないでいる中で、新米ママ医師として、絶賛悩みながらやっている私の経験が、今どこかで悩んでおられる方のためになればとても嬉しいです。

私は海外での医療活動を夢みて医師を目指し、「総合医」に憧れ、自治医大に入学しました。卒業後は熊本県で勤務、初期研修医 2 年目になったばかりで熊本地震で自身も被災し、被災された方をたくさん診療するという経験をしました。3 年目から中核病院で自治医大卒の先輩方と初めての地域医療をし、忙しいけど楽しい毎日を過ごし、そこで縁があり非医療者の夫と出会い 4 年目に結婚しました。5 年目には別の総合病院に転勤、その年に出産しました。自治医大卒の先輩の部長と 2 人の総合診療科で、入院・救急が多い病院でした。産休中の代診が決まらず皆さんに動いていただき、義務年限中の先生方にも代診でたくさん助けていただきました。早く復帰して恩返しをしたいという気持ちもあり、産休のみで産後 8 週に、時短・当直免除で職場復帰しました。現在も時短、当直免除で勤務しています。

8 年目の後期研修では、県外の長崎大学病院に子と二人で赴任しました。子どもを言い訳にやってみたいことを諦めるのは嫌だったので、周りを多大に頼りつつ、県外で後期研修をすることにしました。4-6 月に DTM&H（熱帯医学・衛生学ディプロマ）を取得し、その後感染症内科で研修しました。DTM&H では授業・実習・レポート・試験がありました。英語での授業には苦労しましたが、世界中から熱い仲間が集まっており、楽しく過ごしました。大学以来の学生で久しぶりの試験勉強で、子どもが寝ているすきにレポート作成やテスト勉強をするなど、慣れないこともありましたが、何とか無事に資格を取ることができました。学生時代に勉強のことだけを考えてできたのは恵まれていたと気づきました。

私がこれまで働き続けられたのは、病院の皆さんや県庁の方々、家族に支えられてだと感謝しています。産休前後、周りの負担が増えることが申し訳なく心苦しさでいっぱいでした。そんなとき、代診してくださった先生の「困ったときはお互い様です。先生のためになれてよかったです。」という言葉がとても嬉しかったです。「お互い様」の気持ちで、他の人が困っているときに自分も何かできるようにしたい、と思うようになりました。申し訳なさから、うじうじと暗い雰囲気よりも、いつも感謝の気持ちをもって、明るく笑顔で自分のできる精一杯を尽くすほうが自分も周りもハッピーだと気づきました。

妊娠、出産、育児がキャリアの妨げになるなど、マイナス面が取り上げられがちです。また自治医大卒だと、他大卒と比べ、専門医がなかなかとれない、研修を積めない、など「ない」にフォーカスしてしまうことも多いかもしれません。私の場合は、出産を機に母乳育児の勉強を新しく始め、自分の幅が広がるなど、プラス面もたくさんありました。また、田舎、都会で勤務し、どちらにも違った良さを感じました。大学病院でしかできないこと、地域でしかできないこと、両方ありました。必要以上に他と比べ、「ない」に目を向けるのではなく、今できることを楽しみながら精一杯するほうが、周りから良いことが集まってくると思います。私も海外での医療活動を夢見ながら、今自分にできることを笑顔で精一杯頑張りたいです。

後輩へのメッセージ：
「一歩踏み出してみたら、うまくはいかなくとも何とかなることはあると思います！」

「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