

卒後ワークライフバランスについて考える会（J-PASS）
2019 報告書



2019
自治医科大学

目 次

● Contents ●

I. はじめに	3
II. 卒後ワークライフバランスについて考える会 2019 in Jichi	4
1. 開催概要	4
2. 次第	5
3. 開催内容	6
第1部 講演会	6
挨拶	6
講演会	7
自己分析プログラム	8
第2部 懇談会	9
挨拶	9
懇談会 / 情報交換会	9
グループワーク	9
4. アンケート結果報告	23
5. 参加者名簿	29
III. 卒後ワークライフバランスについて考える会	
2019年度J-PASSブロック担当会議	31
1. 開催概要	31
2. 次第	32
3. 開催内容	32
開会挨拶	32
全体討論	33
まとめ	37
閉会挨拶	38
4. 参加者名簿	39
IV. 学生懇談会	40
1. 開催概要	40
2. 開催内容	41
3. 参加者名簿	42

I. はじめに



卒後指導委員長

臨床検査部 教授 山田 俊幸

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・育児のライフイベント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、仕事と生活の両立が叶うよう、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」講演会は平成24年度より実施しています。学生のうちから自身の将来について考える機会となればと、卒業生と在学生の交流の場として設けております。今年は、「ワークライフバランスとキャリアの進展～どんなLIFE?～」をテーマとし、卒業生に義務年限中や義務年限終了後の過ごし方、仕事と生活を両立していく様子、また医師として人生を歩んでいく自身のキャリアについてご講演いただきました。自分の体調と生活のバランスをとりながら地元医大で活躍する女性医師、卒後3年目で他県出身の同級生と結婚協定を締結している女性医師、離島での勤務や地域での子育てを経験した男性医師と、それぞれに異なる道筋を歩む卒業生3名からご講演いただきました。当日は、1年生から6年生の多くの学生に参加いただき、盛会に終えることができました。特に今年は男子学生の参加が多く、意識の高さを確認することができました。会を開催するにあたり、医学部同窓会から協賛があり、参加者全員にクッキー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、例年、夏頃に開催しています。地域で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、意見交換・情報共有の場としております。今年度から委嘱を行い、ブロック担当の卒業生の立ち位置を明確にしたことで、サポート体制がより充実したなかで会議を開催することができました。

学生懇談会は、「卒後ワークライフバランスについて考える会」講演会より小規模な卒業生と在学生の交流会です。近い距離で自分の出身都道府県での勤務に関わった卒業生のお話を聞いて、卒業後の勤務について具体的にイメージし、考える機会となりました。

卒業生の数だけ進路があるように、卒後指導委員会で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。今後も、卒業生および在学生、そして本学との支援ネットワークの強化に努めてまいります。ここに、卒後ワークライフバランスについて考える会2019の報告書を作成いたしましたので、今後の参考としていただければ幸いです。

ご多用の中ご参加いただいた卒業生、在学生、関係者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 2019 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 2019 in Jichi」 第1部：卒業生による講演 第2部：懇談会
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。
開催日時	令和元年6月30日（日） 第1部：10:00～12:00 第2部：12:10～14:00
会 場	第1部：医学部学生寮 大ラウンジ 第2部：医学部学生寮 大会議室
参 加 者	第1部：87名（卒業生13名、在学生58名、関係者16名） 第2部：56名（卒業生11名、在学生35名、関係者10名）
主 催	卒後指導委員会（地域医療推進課）
協 力 者	高本 和彦（卒後指導委員会女性医師支援オブザーバー） 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） 山本さやか（卒後指導委員会女性医師支援担当） 川井 智代（医学部5年生） 鈴木奈緒美（医学部5年生） 伊藤 美和（医学部4年生）

2. 次第

第1部・講演会

テーマ：ワークライフバランスとキャリアの進展 ～どんなLIFE?～

司会進行：大槻 稔地域医療推進課長

時間	内容	摘要
10:05	開会挨拶	山田 俊幸（卒後指導委員長）
10:10	J-PASS について	山本 さやか（女性医師支援担当）
10:15	講演① 「『非典型的』な卒業生の Life-Work Balance」	田鎖 愛理医師 岩手県28期卒業 岩手医科大学
10:40	講演② 「かけ出し医師の日々 ～これまでとこれから～」	神徳 穂乃香医師 茨城県39期卒業 茨城県立こども病院
11:05	講演③ 「私の中でのワークとライフのバランス —これからのチャレンジも含めて—」	中嶋 裕医師 山口県25期卒業 山口県立総合医療センター
11:30	質疑応答	
11:40	写真撮影	
11:45	自己分析プログラム解説	横松 陽子氏 NPO 法人とちぎユースワークカレッジ

第2部・懇談会

テーマ：どんなライフスタイルを思い描きますか？

司会進行：石川 由紀子医師（女性医師支援担当）

時間	内容	摘要
12:10	開会挨拶	高本 和彦（卒後指導部長）
12:20	昼食 情報交換会	
12:50	グループワーク	
13:45	卒業生からのコメント	井岡 亜希子医師 大阪府19期卒業 まるレディースクリニック
13:55	閉会挨拶	山田 俊幸（卒後指導委員長）

3. 開催内容

第1部 講演会

開会挨拶

山田 俊幸 卒後指導委員長 (臨床検査部 教授)

本日はあいにくの天気だが、遠方よりお越しいただいた講師の先生方、同窓会の先生、卒業生の先生方に感謝申し上げます。また、多くの学生みなさん、教職員みなさんにも参加いただき感謝申し上げます。

この「卒後ワークライフバランスについて考える会 in Jichi」は、現在の形態になって今年で5年目である。今年度、医学部に入学した女子学生は49名で、医学部全体でも3割を超える学生が女子学生となっている。この会は、卒業後、義務年限中に直面しうる出来事を学生のうちから考えるために設けている。卒業生から様々なお話をお聞かせいただくことで、将来皆さんが不安に思ったり、困り事があった際の一助となれればと考えている。女子学生が将来、直面するような出来事については、男子学生にも関わることであり、今回は多くの男子学生の参加があり大変うれしく思っている。

講演会終了後には本日お越しいただいた先生方とのグループワークと懇談会を予定しておりますので、活発なディスカッションでいろいろ意見交換をして、充実した1日となるように期待する。



医学部同窓会長挨拶

小野 剛 同窓会長 (秋田県6期 市立大森病院長)

このような会があることは以前から知っていたが、これまで同窓会として直接的に関わることはなかった。女子学生、女性卒業生も含めて、ワークライフバランスのことは自治医大の卒業生にとって非常に重要なことだと思う。同窓会から何か支援をしながら関わっていきたいということで参加させていただいた。地域医療の現場は大変厳しいが、女性医師の支援だけに限らず、女性医師が働きやすい環境は、当然男性医師にとっても働きやすい環境となる。働きやすい環境をつくることで自治医大卒業生のモチベーションが上がり、さらに地域に力を還元していけるのではないかと思います。いろいろな場面で今後も支援をしていきたいと考えている。今日は楽しい1日にしたいと思うので、よろしくお願いします。



会趣旨説明及び卒業生への支援について

山本 さやか医師（女性医師支援担当）

全国における女性医師の割合は増えており、本学における女性卒業生の割合も変動はありながら着実に増加傾向にある。卒業した女性医師が、出産・育児をしながら勤務することの両立に悩んでしまう状況に直面することが、増えてきたということから、地域で活躍する先輩の女性卒業生に相談やアドバイスをもらえる関係性を構築できたらいいなと、地域における関係づくりをサポートしているのも、この会の取り組みのひとつである。ライフの面とキャリアの面で、育児に限らず、ライフとキャリアを両立させることが難しいと悩むこともあると思う。今回のような会で、卒業生のお話を聞くことで、将来の自分を具体的にイメージすることができるのではないかなと思う。

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という思いから、卒後のワークライフバランスに関する取り組みについて『J-PASS』（Jichi/Post graduate/Self-Affirmation/Support/System）と名付けている。ロゴを見かけた際には、何かサポートしてくれるのかなとポジティブなイメージを持ってもらえたらいいなと思う。



講演会

講演① 田鎖 愛理医師

「『非典型的』な卒業生の

Life-Work Balance」



講演② 神徳 穂乃香医師

「かけ出し医師の日々

～これまでとこれから～」



講演③ 中嶋 裕医師

「私の中でのワークとライフのバランス
—これからのチャレンジも含めて—」



自己分析プログラム～エゴグラム結果解説～

NPO 法人とちぎユースワークカレッジ

理事長 横松 陽子氏

参加者自身の心の状態を把握してもらうため、エゴグラムを行いました。事前に50問の質問項目にチェックをし、グラフを作成してもらい、グラフの形によって異なる、心の癖、心のエネルギー量について解説をしていただきました。



第2部 懇談会

挨拶

高本 和彦 卒後指導部長

卒業生の先生方のご講演はいかがでしたか。初めてこの会に参加された方、また毎年続けて参加してくれているメンバーもいると思う。毎年、少しずつ内容を変えているが、昨年と少し違うのは、今年はライフの話に踏み込んでご講演いただいたことである。これまで医師の働き方、医師の生き方のバリエーションに焦点を当てていたが、今年はバリエーションというより、グラデーションかなと思っている。日本人にしかわからない微妙な色合いの違いがあり、自然の色にもグラデーションがあるように、医師の生き方にもグラデーションがあると思うので、今日はそのあたりに注目して振り返ってもらえると、より理解が深まると思う。気楽に参加してもらい、しっかり卒業生の先生や参加者のメンバーとお話して情報交換し、Face to Face で話せる機会を大切に、十分に活かしていただきたい。もし気分が晴れていない人がいたら、ちょっと気楽な気持ちになって帰ってもらえたらいいなと思う。



懇談会/情報交換会

7グループに分かれて、時間を区切り、卒業生に各テーブルをローテーションしていただき、卒業生と在学生による情報交換を行いました。あちらこちらで卒業生を囲み和やかな雰囲気の中で懇談会が行われました。

グループワーク

テーマを「どんなライフスタイルを思い描きますか？」とし、各グループでディスカッションを行いました。



<グループワーク発表>

E グループ発表

発表者：群馬県5年生 鈴木奈緒美さん

私たちのグループは、ライフとキャリアの両立に積極的に答えを出すというわけではなく、先生方といろいろな話をして、実例を聞きながらじっくりばらんに話した。まず、キャリアとライフでどんなことが心配か話し合い、キャリアの面では新専門医制度がはじまって心配なこと、地域の方々を見る力を養いたい一方で専門性や自分の強みも欲しいという話もあった。ライフの面では、義務年限のなかでどんな勤務形態を過ごすかによって、妊娠・出産のタイミングを考えたり、育休もどこで取るか考えたり、あとは親のことも話に挙がった。親に何かあったときや介護が必要になったときに近くにいられるのか、自分が動ける状態にあるか心配といった声もあった。両立のためには、先輩の話聞くこと、県人会の先輩に相談すると良いのではないかと意見が出た。これが大事なということで「無理なものは無理と判断する力をつけること」が重要と思う。自治医大生は頑張りすぎてしまいがちなので、自分だけで抱え込まず、無理なところは無理と判断して、倒れないように頑張ることが大切かなと思う。



<チューターの卒業生からのコメント>

井岡 亜希子医師（大阪府19期 まるレディースクリニック）



キャリアに関しては専門医、医学博士号、留学、ライフに関しては、妊娠・出産のタイミングや介護のお話があった。学生さんから「ワークライフバランスはそのときどきでバランスが変わってくるだろうから、そのときに判断できる力をいろいろな事例を聞いた中で身に付けていけたらいいな」というお話があり、そのとおりであると思い、今どきの学生さんはしっかりしているなど感動した。特にキャリアに関しては、タイミングがあると思う。都道府県庁に希望を伝えて、博士号や専門医を取るタイミングがきたらその機会を逃さないことを私はおすすめしたい。そのタイミングが後にまたあるとは限らない。タイミングとバランスを見極める力を、先輩方のいろいろなお話を聞きながら身につけていただけたらいいなと思う。

卒後ワークライフバランスについて考える会
2019 in Jichi

「非定型的」な卒業生の Life-Work Balance

2019年6月30日
岩手28期 田鎖 愛理（たくさり えり）

岩手県の医師をめぐる状況 （自治医大関連）



- ▶ 県内の医大は私大のみ
（現在の勤務先：岩手医科大学）
- ▶ 県立病院が26施設と非常に多い 「県下にあまねく医療の均てんを」
- ▶ 医師不足 全国ワースト1 （厚生労働省「医師需給分科会」）

⇒自治医大卒業生の定着率が非常に高い
かつ 選択科の自由度が高い

略歴

- ▶ 1980年 岩手県立宮古病院で出生（1期生が当時研修中と知る由もなく）
- ▶ 1999年 岩手県立盛岡第一高校 卒業
- ▶ 2005年 自治医科大学 卒業
- ▶ 2005年 岩手県立大船渡病院（初期研修→精神科専門研修）
（初期研修の間にNST資格、日本医師会認定産業医資格を取得）
- ▶ 2006年 岩手医科大学大学院医学研究科 入学（社会人特別選抜）
- ▶ 2009年 後期研修（義務年限外、岩手医科大学神経精神科学講座）
⇒2010年度 精神科専門医、精神保健指定医、学位取得（2011年3月10日）
- ▶ 2011年 盛岡市立病院 精神科医長
- ▶ 2012年 岩手県立一戸病院
（着任と同時に精神科専門医制度指導医申請、取得）
（第1精神科医長→第2精神科医長兼リハビリテーション科長、嘱託産業医）
- ▶ 2015年 労働衛生コンサルタント、作業環境測定士取得
- ▶ 2016年 岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座 講師（義務明け直後に転職）
現在に至る

自治医科大学に入学した きっかけ

- ▶ 演者は「ロスジェネ世代」
- ▶ 1995年 父（40歳）が肺癌で他界、宮古で母と妹と3人暮らし
⇒一家の大黒柱を担う覚悟
- ▶ 1996年 盛岡第一高校に入学、下宿生活が始まる
- ▶ 1999年 生活の安定のため医学部を志すも、センター試験に失敗
- ▶ 同年 自治医科大学を受験、合格、入学

⇒国家試験さえ受ければいいと思っている、
やる気のない学生
（結果的に、大学の国家試験対策に救われた）

自治医科大学在学中①

- ▶ 陸上部、美術部、ピアノ同好会に所属するも、全て中途半端
（それぞれのメンバーには大変お世話になりました）
- ▶ 自由度の低い寮生活が苦痛で、インターネット三昧、昼夜逆転
- ▶ アルバイト（生物学教室、塾講師など）は楽しかった
- ▶ 3年生の2学期に不正出血をきっかけに近医産婦人科を受診
⇒腹部エコーを当てた瞬間、手拳大の卵巣腫瘍が発見される
自治医大産婦人科へ紹介、精査したところ、両側卵巣に腫瘍
運動禁止の指示、精査でも組織型がはっきりせず
（病理の実習中に抜けて精査、K先生と友人Yに感謝）
冬休みに入院、手術（3学期は普通に登校）
両側とも「成熟嚢胞性奇形腫」であった
内視鏡手術で検出して頂けたことに感謝

自治医科大学在学中②

- ▶ 何とか留年は免れるも、臨床実習では不勉強のつげが回る
- ▶ 陸上の練習をすると不正出血が再発し、再び精査
⇒TRH試験陽性で「潜在性高プロラクチン血症」と診断
図書館で調べると「不妊」と書いてあり、落ち込む
- ▶ 体力のなさを痛感した一方、レポートなら何とか・・・
⇒当初は産婦人科を志望していたが、病理が精神科に絞る
病理で立体視が出来なかったため、精神科志望とした
- ▶ 家族、友人、先生方の助けもあり、低空飛行ながら留年は免れる
- ▶ 6年生の時に考えたこと 「センター試験の轍は踏まない」
体力のない自分は、他の人と同じように頑張ると失敗する
国家試験対策と体力維持を最優先にして、他は切り捨てる
⇒国家試験合格：3年連続100%に貢献できた

初期臨床研修まで

- ▶ 6年生への進級が決まってホッとしていた3月、県庁担当課長である
（岩手4期の大先輩）から突然のメール
「初期研修の病院が（県立中央病院から）県内マッチングに変更」
- ▶ 全国的には、1年前から初期臨床研修マッチングが全国的に導入
- ▶ 初めてのことで戸惑い、県庁の担当から情報収集、東京の説明会へ
⇒これまでの病院見学が不十分だったことを認識
（しかし、海の無い生活にうんざりしていた演者としては幸運）
⇒病院見学の折に岩手医科大学社会人大学院制度を知った（後述）
- ▶ 6年生の8月に地元以外の沿岸2病院を受験（当時としては珍しい）
- ▶ 精神科病棟と救命救急センターがある第1希望の病院で研修が決まった

⇒海が見える病院での勤務を心待ちにし、勉強への意欲が向上

岩手県立大船渡病院での研修

- ▶ 初期臨床研修（2005～2006年度）
 - ▶ 内科主体の研修、社会人大学院への入学への配慮
 - ▶ カリキュラムの自由度が高い（精神科8ヵ月）
 - ▶ 沿岸の野戦病院は体力勝負：月8回以上の日当直、2年次で倒れて入院
⇒自治医科大学の産業医研修会で産業精神保健に興味
- ▶ 専門医研修（2007～2008年度）
 - ▶ 当初は「精神科は課が違う」と言われていた
 - ▶ 岩手県庁保健福祉部「医療国保課」と「精神保健福祉課」
 - ▶ 精神科医が不足し始め、精神科を専門科とすることが認められた
（岩手県内の自治医大卒業生初の精神科医）
 - ▶ 研修医2年次に岩手医科大学の社会人大学院に入学し、バックアップあり
⇒日本精神神経学会専門医制度研修が始まった
 - ▶ 内科医や外科医が相次いで退職し、「外科精神科病院」と脚輪
 - ▶ 救命救急センターの一時対応や、NST（栄養サポートチーム）も行う

参考：医療計画（医療法） 4疾病から5疾病へ

- ▶ 医療計画で明示するべき疾病
 - ▶ 患者数が多く、死亡率が高いなど緊急性が高いもの
 - ▶ 症状の経過に基づき適切な対応が求められ、医療機関の機能に応じた対応が必要なもの
 - ▶ 病院・診療所・在宅の連携に重点を置くもの
- ▶ 2008年患者調査
 - ▶ がん（悪性新生物） 152万人
 - ▶ 脳血管疾患 134万人
 - ▶ 虚血性心疾患 81万人
 - ▶ 糖尿病 237万人
 - ▶ **精神疾患 323万人**

当時の4疾病

- ▶ 2011年 医療計画に記載すべき疾患に**精神疾患の追加**を合意
⇒ 2013年度以降の医療計画に反映（5疾病へ）

岩手医科大学での後期研修

- ▶ 事前準備
 - ▶ 2004年 病院見学の際、岩手医科大学の社会人大学院制度を知る（神経精神科学講座の当時の教授が制度に関与、長期履修制度創設）
 - ▶ 岩手医科大学に挨拶に行き、2005年の入学を勧められた
 - ▶ 卒業前は国家試験対策を優先し、研修医1年次の冬に大学院を受験
 - ▶ 2006年 岩手医科大学大学院医学研究科（社会人特別選抜）に入学
 - ▶ 長期履修制度を活用し、後期研修を活用して5年間で卒業する計画
 - ▶ 県庁担当課にも随時報告、大船渡病院4年目に正式申請
- ▶ 神経精神科学講座で研修（2009年度～2010年度）
 - ▶ 教授以下大学院生を含め、僅か10人の医師⇒症例が豊富
 - ▶ 盛岡市立病院や県立久慈病院などの診療応援が週2回、週4回は日当直
 - ▶ 産業精神保健分野の研究（指導医が外務省へ転職し、月数回の非常勤へ）
 - ▶ 講座で初めて新制度の精神科専門医試験を受験、合格
 - ▶ 精神保健指定医もほぼ同時に申請、取得
 - ▶ 2011年3月10日に卒業式学位授与、3月11日 東日本大震災

学位論文

- ▶ 北日本の中規模事業場勤労者におけるメンタルヘルスおよび希死念慮とその関連要因 ～性差による比較検討～
- ▶ Takusari E, Suzuki M, Nakamura H, Otsuka K. Mental health, suicidal ideation, and related factors among workers from medium-sized business establishments in northern Japan: comparative study of sex differences. Ind Health. 2011;49(4):452-63. Epub 2011 Jun 21.
- ▶ 学位審査の主旨：神経精神科学講座 教授
- ▶ 学位審査の副査：衛生学公衆衛生学講座 教授
（自治医大4期卒、陸上部の先輩）
内科学講座神経内科学分野 教授

盛岡市立病院での1年（2011年度）

- ▶ 岩手県の自治医大卒業生が義務年限で派遣されるのは初めて（岩手医科大学神経精神科学講座と県庁との対立あり）
- ▶ 東日本大震災があっても、岩手県職員は全員2011年4月1日付で異動（小生は岩手県から出向という形で勤務）
- ▶ 1人体制でギリギリ病棟を維持していたところの2人目医師
⇒ お互いにLife-Work Balance優先
- ▶ 総合病院精神科での様々な経験
 - ▶ 東日本大震災関連患者（内陸避難者など）
 - ▶ 身体合併症患者への対応（学会発表：巨大結腸症・S状結腸軸捻転症・総腸間膜症を併存した知的障害の一例）
- ▶ 東日本大震災とプライベート
 - ▶ 母の裏家が流失、伯父と伯母が行方不明
 - ▶ 伯母が安置所で発見され、DNA鑑定の結果が出たのが5月
 - ▶ 家族は宮古と盛岡の往復が増えた

症例：巨大結腸症・S状結腸軸捻転症・総腸間膜症を併存した知的障害の一例

- ▶ 目的：知的障害では多くの心身障害が併存する。向精神薬の副作用で慢性便秘や麻痺性イレウスを来すことがあり、S状結腸軸捻転症は知的障害や抗精神病薬内服者・長期臥床者などに併発するとされる。今回、重篤な知的障害に巨大結腸症・S状結腸軸捻転症を合併し、手術で総腸間膜症の併存が判明した症例を経験したため報告する。
- ▶ 方法：症例報告に際し、重篤な知的障害である本人の同意を得る事は不可能で、妻より口頭で同意を取得した。また、発表にあたり患者個人が特定されないよう倫理的配慮を行った。
- ▶ 症例：39歳男性、2歳時に知的障害と診断され20歳時IQ30、24歳から施設入所中で盗食・徘徊・自傷などの行動障害があり、少なくともこの時期から定型抗精神病薬・抗パーキンソン病薬などを内服していた。30代後半より巨大結腸症を指摘され、39歳時に月1回下部消化管内鏡鏡下でカス吸引を繰り返したが無改善が著しく手術適応とのことで当院紹介となった。入院当日は精神運動障害が著しかったが、腹部緊満が強く大量の腸ガスにより横隔膜の挙上を来し肺が圧迫されていた。絶食・点滴でも改善せず、第48日に下部消化管内鏡検査が施行された。内視鏡下で2箇所の狭窄があり巨大結腸症にS状結腸軸捻転症が合併していたと考えられ、修復されコロレクタリチューブが挿入された。これ以降精神運動障害は改善し、以前より頻回の内服薬で便秘が頻発し、第12病日に手術を要した。術中にS状結腸を主体とした巨大結腸症と上行結腸および下行結腸の固定不全を認め、総腸間膜症に併存した巨大結腸症と考えられ、結腸全摘術が施行された。術後は極少量の非定型抗精神病薬で治療可能となった。
- ▶ 考察および結論：知的障害では認知機能障害を認め、時に心身障害の併発をみるため、向精神薬の副作用に注意が必要である。消化系合併症を考慮すると、知的障害に伴う行動障害の治療には非定型抗精神病薬が比較的有效と考えられた。

症例：巨大結腸症・S状結腸軸捻転症・総腸間膜症を併存した知的障害の一例

- ▶ 目的：知的障害では多くの心身障害が併存する。向精神薬の副作用で慢性便秘や麻痺性イレウスを来すことがあり、S状結腸軸捻転症は知的障害や抗精神病薬内服者・長期臥床者などに併発するとされる。今回、重篤な知的障害に巨大結腸症・S状結腸軸捻転症を合併し、手術で総腸間膜症の併存が判明した症例を経験したため報告する。
- ▶ 方法：症例報告に際し、重篤な知的障害である本人の同意を得る事は不可能で、妻より口頭で同意を取得した。また、発表にあたり患者個人が特定されないよう倫理的配慮を行った。
- ▶ 症例：39歳男性、2歳時に知的障害と診断され20歳時IQ30、24歳から施設入所中で盗食・徘徊・自傷などの行動障害があり、少なくともこの時期から定型抗精神病薬・抗パーキンソン病薬などを内服していた。30代後半より巨大結腸症を指摘され、39歳時に月1回下部消化管内鏡鏡下でカス吸引を繰り返したが無改善が著しく手術適応とのことで当院紹介となった。入院当日は精神運動障害が著しかったが、腹部緊満が強く大量の腸ガスにより横隔膜の挙上を来し肺が圧迫されていた。絶食・点滴でも改善せず、第48日に下部消化管内鏡検査が施行された。内視鏡下で2箇所の狭窄があり巨大結腸症にS状結腸軸捻転症が合併していたと考えられ、修復されコロレクタリチューブが挿入された。これ以降精神運動障害は改善し、以前より頻回の内服薬で便秘が頻発し、第12病日に手術を要した。術中にS状結腸を主体とした巨大結腸症と上行結腸および下行結腸の固定不全を認め、総腸間膜症に併存した巨大結腸症と考えられ、結腸全摘術が施行された。術後は極少量の非定型抗精神病薬で治療可能となった。
- ▶ 考察および結論：知的障害では認知機能障害を認め、時に心身障害の併発をみるため、向精神薬の副作用に注意が必要である。消化系合併症を考慮すると、知的障害に伴う行動障害の治療には非定型抗精神病薬が比較的有效と考えられた。

＜関わった診療科＞
精神科
消化器内科
外科
麻酔科

岩手県立一戸病院での4年

- ▶ 2012年度着任当時は常勤医師6名（指定医4名）
 - ▶ 自殺多発地域の精神科拠点病院
 - ▶ 4病棟に200名弱の病棟患者、救急対応や診療応援もあり
 - ▶ 内科、泌尿器科、整形外科は常勤医師あり
 - ▶ 麻酔科常勤医不在で修正型電気痙攣療法が施行できず、多剤大量療法を受けている長期入院患者が多数
 - ▶ 東日本大震災関連：県北なのに1年間は沿岸南部の拠点の担当となる
- ▶ 2013年度に常勤医師4名（指定医3名）に減少（～2015年度）
 - ▶ 院長の定年退職に伴い、副院長が院長に、科長が副院長に昇任
 - ▶ 小生も第2精神科長兼リハビリテーション科長に昇任
 - ▶ 病棟受け持ち患者数が最大58人（その後40人以上で推移）
 - ▶ 産業医資格がある医師が小生のみで、病院および近隣の介護施設の嘱託産業医に選任
 - ▶ 多剤大量療法の患者に同院で初めてクロザピンを処方
 - ▶ アルコール依存症患者への断酒教育、敷地内禁煙に向けた禁煙教育
 - ▶ 看護学校や大学作業療法学科で、精神医学の講義

義務年限で広い岩手県を縦断 遠距離かつ日帰りの診療応援



太い矢印：勤務地の異動
細い矢印：診療応援

＜大体の目安＞
南北に200km
東西に100km

岩手県

岩手県の広さによるジレンマ①



岩手県の広さによるジレンマ②



論文が少ない自分には 資格しかなかった

- ▶ 2012年度（一戸病院着任） 精神科専門医制度指導医取得
 - ▶ 精神保健指定医も維持、更新
 - ▶ 2013年度から、臨床だけでなく産業医業務、障害支援区分認定審査、教育など様々な経験
- ⇒ 次のステップをどうしようか、悩む日々
- 産業保健関連の学会で、様々な先生に相談
- ⇒ 「労働衛生コンサルタント」を勧められる
- ⇒ 申請要件を確認、過去の研修履歴あり（偶然）
- ⇒ 受験申請したところ、無事に受験票が届く
- ⇒ 直前講習を受けて、余った年次を有効活用
- ⇒ 2015年 合格（義務明けの1年前）
- ▶ 2015年度初め 義務明けの退職を正式に決断
- 年次を活用して「作業環境測定士」も取得

義務が明けたらどうしよう？



義務明け～現在（2016年度～） 岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座

- ▶ 任用前
 - ▶ 講師任用願がメールで届いてびっくり
（実際は医師3名、医師以外3名で、医師の中では下っ端）
 - ▶ 3月末に年次を1週間以上取得するも、職場の引っ越しと公衆衛生学実習の準備に追われる
 - ▶ 教育
 - ▶ 作業環境測定士の資格のおかげで環境保健実習がスムーズに
 - ▶ 毎年講義が増え、CBTや医師国家試験対策が欠かせない
 - ▶ 社会医学系専門医制度への対応も必要（専門医・指導医取得）
 - ▶ 2017年度～産業衛生学会専門医を目指して研鑽中（嘱託産業医5社）
 - ▶ 研究
 - ▶ 5年ぶりに使用した統計ソフトの進化に驚く
 - ▶ 科研費を初めて申請、何とか若手研究Bで採択
 - ▶ 学会発表は何かなが論文作成に試行錯誤、修正の繰り返し
 - ▶ 初めての研究事務局、初めての学会事務局
- ⇒ 今も「講師」という職位に追いつくだけで精一杯

Life-Work Balanceの維持には 健康管理が欠かせない

- ▶ 月経とのお付き合い
 - ▶ 不規則な月経周期⇒月経困難症
 - ▶ 医師3年目を機に相談：低用量ピルで28日周期に
 - ▶ 月経困難症、月経前症候群が抜けない
 - ▶ ヤーズフレックス®に変更し、改善傾向
- ▶ アレルギー性疾患とのお付き合い
 - ▶ くしゃみを指摘されていたが、放置
 - ▶ 大学生の時にアレルギー性鼻炎の診断、治療
 - ▶ 長期に抗アレルギー薬を内服するも、咳喘息を併発
 - ▶ 抗原がはっきりしないのが悩み
- ▶ 体力のないLong Sleeperの自分自身とのお付き合い
 - ▶ 睡眠環境の確保・維持・改善は欠かせない
 - ▶ 支えてくれる家族や仲間を大切に

ご清聴ありがとうございました。



かけ出し医師の日々

～これまでとこれから～

茨城県39期 茨城県立こども病院
神徳穂乃香(こうとくほのか)

はじめに

●ワークライフバランス？
＝仕事と生活の調和

やりがいや充実感を感じながら働く
&
子育て・介護、家庭、地域、自己啓発などの
個人の時間を持つ

→『仕事と生活を調和させることで得られる相乗効果』
(内閣府HPより)

- 子育て・介護→まだ
- 家庭 →正直顧みていない(顧みようとしていない)
- 地域 →よくわからない
- 自己啓発 →趣味に時間は割く(割いちゃう)
勉強もする
- など →飲み会？

極論を言えば



相乗効果があるなら、これもワークライフバランス

でも実際は



家庭があると、その占める割合が高い
→仕事と家庭の相乗効果(両立)を模索することになる

今のところの自分



結構好き勝手にやっています(夫もそうです)

目次

- 自己紹介
- 結婚のこと (+家庭のこと)
- 仕事を始めてみて
- 結婚協定の内容
- 科を決めた理由と新専門医プログラム
- 今後のこと

自己紹介

茨城県つくば市出身
茨城県の39期、医者4年目(専門医研修2年目)

2010年 自治医大入学
2016年 卒業
茨城県立中央病院で初期研修2年間
2018年 茨城県立こども病院の小児科新専門医プログラムに所属
常陸大宮済生会病院の小児科/内科
2019年 茨城県立こども病院

部活：ハンドボール部
ピアノ同好会（ひっそりとした部員）
JFC（ひっそりとした部員）



夫は千葉県出身の同級生
同じハンドボール部、SMSも一緒
JFCのバンドも一緒
大学2年生から付き合い始めました
県立こども病院小児科プログラムの同期



結婚にむけて～学生時代～

●先輩や、先生に相談
(結婚自体よくわからないから、漠然と不安。
けど話を聞くとなんとなくビジョンが持てる)



●ブロック会議でとりあえず相手の存在を知ってもらう

●相手の県先輩・後輩と交流があると良いかも
顔と名前は一致するくらい
→ちばらき鍋会を実施(以前から時々やっていた)

同居を始めて

●予定を合わせなくても会える
●会うためにまとまった時間が
要らない
●家事を分担して出来る



●帰る時間を少し気にする
ようになった
(連絡を入れるため)
●(夫曰く)飲み会頻度が減った
●毎日悩む：夕ご飯どうしょ..



同居を始めて

●乾燥機つきの洗濯機購入
(運動後のシャツが異様に多い)
●ルンバ購入 ★家事はなるべく文明の利器に頼る！★
●夕食食材宅配サービスの利用を検討中
(けど週の半分くらいは外食)



●なんとなく決まった家事の分担
私：買い出し、ご飯作り、トイレ掃除
夫：食器洗い、お風呂掃除
あとは適宜(時々めめる)



仕事を始めてみて【学生→研修医】

●毎日が「初めまして」
●おおまかな治療法は学生の頃本で読んだけど、
用量がわからない、種類がいっぱい！
→結果オーダー出来なくて困る
●個人的合言葉
『誰も初めてがあるんだ！！』
...と思いながら突撃(して砕けたり怒られたり)
ただ、知識がある状態とない状態では雲泥の差



仕事を始めてみて【研修医→地域の病院】

●毎日が「初めまして」 結局一緒だった
●初めて自分が主治医
●初めての自分の外来
→研修医の頃の病棟業務と全然違う！
●自分に知識・技術があれば、分かる疾患や出来る範囲が広がる
→ここについては研修医時代の蓄積が大事
けど、困ってから勉強して習得するのも可能だし大事

仕事とプライベート

●同期とご飯・遊ぶ・飲み会
→行こう！と強い心を持っていれば案外行ける
●突然誘われる飲み会
→勉強会の準備などは後回しにすると割と痛い目にあう
●思ったより休日はある、けど土日とも休みは結構レア
●ざっくり言えば、どうにでもなります
ただ平日は、急患等によって左右されます

全然違わなく
なっちゃう？



結婚協定に関して

	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
	初期研修 お互いの地元		茨城県 小児科専門医プログラム所属				千葉県		
私	茨城県立中央病院 (初期研修)		常陸大宮 済生会病院 (小児科/ 内科)	茨城県立 こども病院 (小児科)	茨城県立こども病院 あるいは 関連施設		地域の病院で 内科勤務予定		
夫	国保君津中央病院 (初期研修)		茨城県立 こども病院 (小児科)	こども病院・ 西都MC (小児科/ 内科)	茨城県立こども病院 あるいは 関連施設		後期 研修？	地域の病院で 内科勤務予定	
	↑ 結婚 協定開始		↑ いまここ						

結婚協定に関して

- 可能な範囲で、早め早めに周りに伝えておくのが大切
(県庁・先輩後輩)
- 私の場合:
働き始めた頃から結婚協定の希望(3年目～)を伝える
研修医2年目の5月から県庁にメール&直接お話し
県人会同窓会長の先生にメールで相談
- どちらの県を先に行くかはかなり迷う
→最終的に専門医プログラムにのるかどうかで決定

小児科にした理由

- 研修医2年目の夏
「今年こそ新専門医制度が始まってしまうらしい…」
「情報がなさ過ぎて訳わからん…」
「何科にするか決められない…」
「研修医のうちに気に入る科が見つかるよ
って先輩言ってたの嘘じゃん！」



小児科にした理由

「そもそも臓器が絞れないんだよね」
「どれも嫌いではない」
「外科は…手術で立てるのが
辛かったからやめておこうかな」

→いろいろ考えた結果、
小児科 or 救急科で悩む



小児科にした理由

- たまたま8-9月で小児科をまわっていた
(専門医プログラム登録締め切りは10月中旬)
- 千葉県では内科診療が中心であることは
わかっていた
- こども病院の院長先生に相談
「自治医大生が地域医療しながら
専門医プログラムに入れたら
いいんですけどね～ついでに内科も～」



茨城県立こども病院小児科プログラム

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年目	常陸大宮済生会病院											
2年目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3年目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

(上記は一例)

地域中核病院では、
内科と小児科を兼任

●常陸大宮済生会病院のスケジュール

	月	火	水	木	金
午前	救急外来(全科)	小児外来	内科新患外来	上部消化管内視鏡	研修日(こども病院)
午後	小児救急/予防接種	小児救急	内科予約外来	小児科予約外来	研修日or乳児健診

●常陸大宮済生会病院のスケジュール

	月	火	水	木	金
午前	救急外来(全科)	小児外来	内科新患	上部消化管内視鏡	研修日(こども病院)
午後	小児救急/予防接種	小児救急	内科予約外来	小児科予約外来	研修日or乳児健診

(小児科プログラムと
いいつつ)
実際の診療は
『総合医』

地域医療と専門性は相反するもの？

- 地域医療において、専門性があることは
周囲にとって大変ありがたいこと(相談出来る)
- 地域医療を行いながら、専門性を身につけていく制度
→今後の課題
- 専門科を持っても、
どの科であっても、どんな患者さんでも、何歳でも
(悩みながらも)断らないで診療する →『総合医』



さいごに

- 私も日々模索中な事柄がたくさん(日々の診療以外にも)
見通しが立たないことはどうしても不安
→いろいろな人に相談してみる、情報は大事
最終的には出たとこ勝負な部分もあるかなと
- 県庁・県人会には早めに
思い描いているビジョンについては話し、すり合わせ
- 何か悩み事、ご質問あれば、いつでも連絡してください

in Jichi 講演③

ワークライフバランスとキャリアの進展 ~どんなLIFE?~

私の中でのワークとライフのバランス ーこれからのチャレンジも含めてー

卒後ワークライフバランスを考える会 2019 in Jichi

2019年6月30日(日)

山口県立総合医療センターへき地医療支援部 中嶋 裕

山口県防府市出身 42歳

2002年 自治医科大学卒業 25期

職歴

山口県立総合医療センター

下関市立豊田中央病院

萩市見島診療所

下関市立角島診療所

山口県立総合医療センターへき地医療支援部

周南健康福祉センター (山口県立総合医療センターへき地医療支援部兼務)

日本プライマリ・ケア 家庭医療専門医・指導医

災害時健康危機管理支援チーム (DHEAT) 基礎・高度修了

日本DMAT隊員・統括DMAT隊員

日本内科学会 認定医・総合内科専門医

日本循環器学会 専門医

身体障害福祉法 第15条 指定医師

社会医学系専門医・指導医

日本医師会 認定産業医

ICD (感染対策医師)

今回なぜ私がここに
立っているのか？

まずは・・・
自分の
育児休暇について

・・・ということで
今
ここに立っています

2週間休むことが
育児休暇を取得した
(面識ない) 先輩に相談

育児休暇は子供のためではなく、
自分のためにとるんです。
子供の成長は日進月歩です。
こんないい体験を女性にだけ味あわせる
のは悔しいじゃないですか。

2週間が終わっても、子育ては続きます。
勤務時間をうまく調整しながら、育児を
していかななくてはなりません。

将来後輩が育児休暇を取りたいと言う時、
**2週間以上の育児休暇をとらせてあげる
上司になることが重要でしょう。**

第2子出産にあたり、妻の入院
長女（自分?!）の世話
出産後に2週間休みを頂いた!!

そして2週間は
あっという間に過ぎ・・・
育児は今も続いている

上司の協力の下
自分は
育児休暇を取れた!

そして

へき地医療支援部の
後輩（男性）は
みんなの協力の下
育児休暇を取っている!

それで

へき地勤務の後輩（男性）は
だいたい代診を利用して
育児休暇を取っている！

育児休暇は
正確にいうと
産後の有給休暇取得

産後の有給休暇取得
の取り方は家庭で様々

2週間は良いよというが…
たいてい2週間は取らない。

必ず奥さんと相談して
良いタイミングを
教えてね！と伝える。

良い**タイミング**は
さまざま！

育児休暇は
正確にいうと
産後の有給休暇取得

良かったこと

私の家族が

(後輩) 産後の有給休暇取得に
関する仕事量増について

理解を示してくれる

後輩が

産後の有給休暇取得を
しても良いんだという

雰囲気になっている (多分)

悪かったこと

思いつかない (?)

私の中での**ワーク**と**ライフ**のバランス

ーこれからのチャレンジも含めてー

**ライフもワークも
楽じゃないけど**

私の人生

ライフもワークも

『私じゃないとできない』を

優先

ライフもワークも
楽じゃないけど
楽しいよ

私の中でのワークとライフのバランス
ーこれからのチャレンジも含めてー

みんなが
働きやすい職場って？

しっかり仕事をして
早く家に帰りたい！

医師高齢化県にあって
みんなが
しっかり働ける職場

多職種・家族で連携しつつ
職場も家庭でもなお
自分の価値を
上げていきたい

地域だからできない？
地域こそできる？

人生のうち
幸せは1割、つまらないことは3割
その他の6割はどうでもいいこと
そのどうでもいいをどう味わうかだね。

卒後ワークライフバランスについて考える会2019in Jichi 開催報告

当日は、ご参加いただきありがとうございました。ここにアンケート調査結果をご報告いたします。

○アンケート集計結果報告 (※アンケート回収率 74.0%)

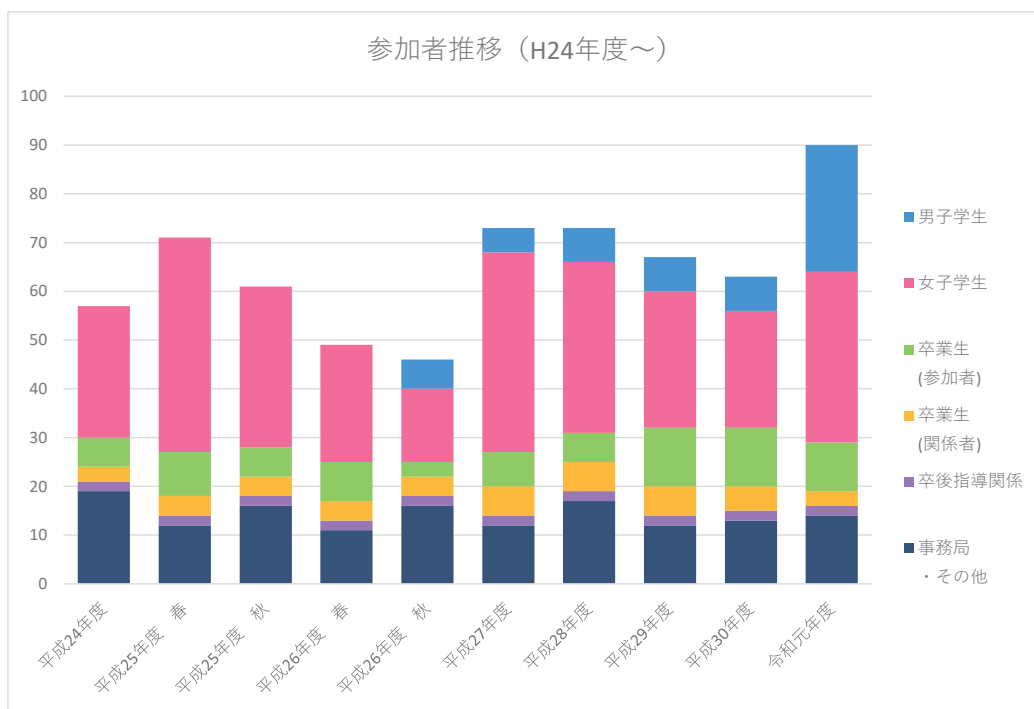
出席者総数（講演会、懇談会の合計）

卒業生	13	（参加者10名、関係者3名）
学生	61	（男子学生26名、女子学生35名）
職員・その他	5	
関係者	11	（卒後指導関係2名、事務局9名）
計	90	

参加者推移（H24年度～現在）

開催実績 参加者内訳

	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
平成24年度	0	27	6	3	2	19	57
平成25年度 春	0	44	9	4	2	12	71
平成25年度 秋	0	33	6	4	2	16	61
平成26年度 春	0	24	8	4	2	11	49
平成26年度 秋	6	15	3	4	2	16	46
平成27年度	5	41	7	6	2	12	73
平成28年度	7	35	6	6	2	17	73
平成29年度	7	28	12	6	2	12	67
平成30年度	7	24	12	5	2	13	63
令和元年度	26	35	10	3	2	14	90



アンケート対象者（※事務局を除いた参加者）

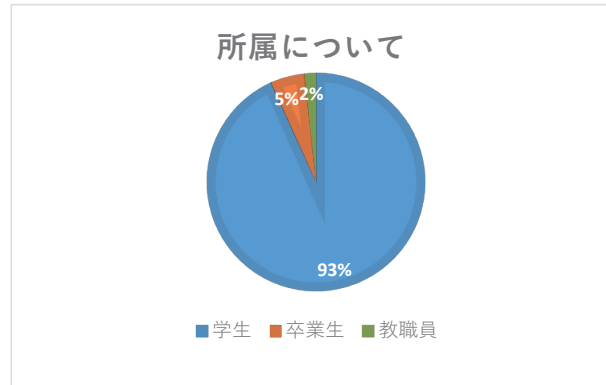
内訳	人数
卒業生	13
学生	61
職員・関係者・その他	7
計	81

アンケート回収率

対象者	81
回収枚数	60
回収率	74%

I. 所属について

学生	56
卒業生	3
教職員	1
計	60



学年別内訳

6年	8
5年	13
4年	9
3年	8
2年	6
1年	12
計	56

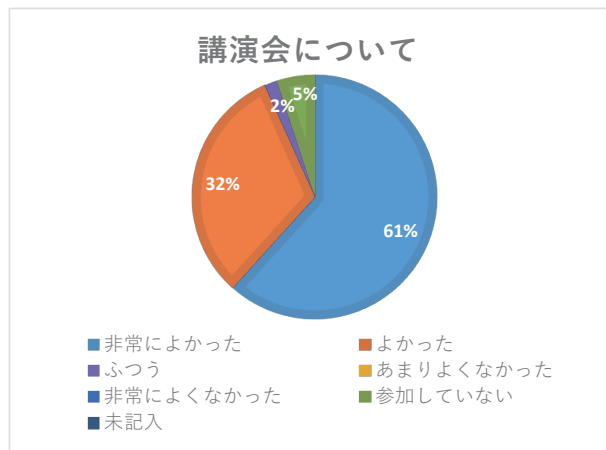
学生男女比

男子	20
女子	36
不明	0
計	56

II. 講演会について

(1) 講演会はいかがでしたか

非常によかった	37
よかった	19
ふつう	1
あまりよくなかった	0
非常によくなかった	0
参加していない	3
未記入	0
計	60



理由：

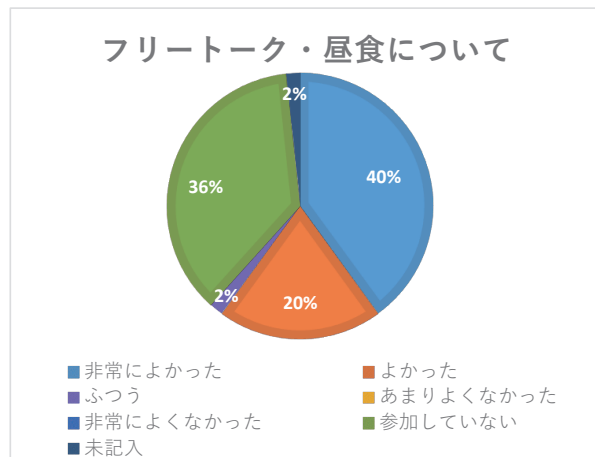
- ・ ぼやっとしかわからなかった卒後がリアルに感じられた
- ・ 将来のことを考える良い機会となった、卒後の過ごし方を考える良い機会になった
- ・ 出身県の先生の話聞いて非常によかった
- ・ 具体的なワークライフバランスの話が聞けたから
- ・ 卒業生で医師として活躍されている方のお話が聞けたから
- ・ 様々な視点からの話が聞けてとても楽しかった
- ・ 様々な地域で様々な医療活動、プライベートの過ごし方を聞いて参考になった
- ・ 仕事と家庭のバランスについて、いろいろ考えがあるとわかった
- ・ 将来の家庭の姿などを具体的に知ることができたから
- ・ 普段は聞くことのできない先生方のプライベートな部分まで聞けたから
- ・ 女性医師の働き方について考えることができた
- ・ 知っている先輩の実生活について知れて、職場の実態が知れたから
- ・ 初めて聞く話が多くあった

- ・ 先生方それぞれの人生観を伺えた
- ・ 育休を取るにあたり、産後の有給休暇があることを知れた
- ・ 義務年限中のワークライフバランスについてもっと聞いてみたかった
- ・ 3つの講演すべて色が違って良かった
- ・ 様々な形でワークライフに向き合う先生方のお話が聞けて良かった
- ・ 1年生の時以来、初めて参加しましたが、来年から働かなければ…！と感じていた焦燥感を良い意味で打ち消していただけた。バランスも3者3様で正解があるわけではないと少し落ち着いた
- ・ 今までのキャリア全体的に話してもらうのも良いが、何かポイントを絞って（例えば育児など）お話しただけでもよかったと思う

III. 懇談会について

(1) 卒業生・学生とのフリートーク・昼食はいかがでしたか

非常によかった	24
よかった	12
ふつう	1
あまりよくなかった	0
非常によくなかった	0
参加していない	22
未記入	1
	60

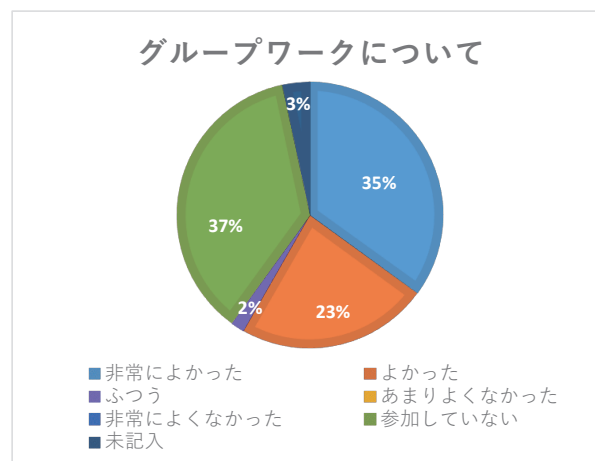


理由：

- ・ 色々な話が聞け、勉強になった
- ・ 卒業生の先生の具体的な私生活の話が聞けたから
- ・ 学生生活の話も聞けたから
- ・ 自分が考えてこなかったことについて話が聞けて色々考えさせられたから
- ・ 気になることを質問することができた
- ・ 学年の違う学生の考えを聞くことができた
- ・ 色々な質問ができて良かった
- ・ 参考になる考え方が聞けた
- ・ 実例をたくさん知れた
- ・ ランチがおいしかった
- ・ 普段お話しすることのない先生とのお話がとても有意義だった

(2) グループワークはいかがでしたか

非常によかった	21
よかった	14
ふつう	1
あまりよくなかった	0
非常によくなかった	0
参加していない	22
未記入	2
	60



理由：

- ・ 卒後の先輩であったり、学生の先輩の考えを聞くことができたから
- ・ たくさん考えることがあるなと感じた
- ・ 先輩方が考えていることも聞くことができたから
- ・ 卒業生の先輩に詳しくお話を伺うことができた
- ・ 他の人の意見を自分の意見と比較してまとめることができた
- ・ 具体的に将来について考えている人もいて、いろんな意見が聞けた
- ・ 色々なアドバイスを聞けたから
- ・ 具体的な話がきけた
- ・ 考えが整理できた
- ・ 皆で意見を言い合えて良かった
- ・ もう少しグループワークの時間が長いと良い
- ・ 良かったが、もう少し時間が欲しかった
- ・ とても楽しかったが、もっとお話したかった

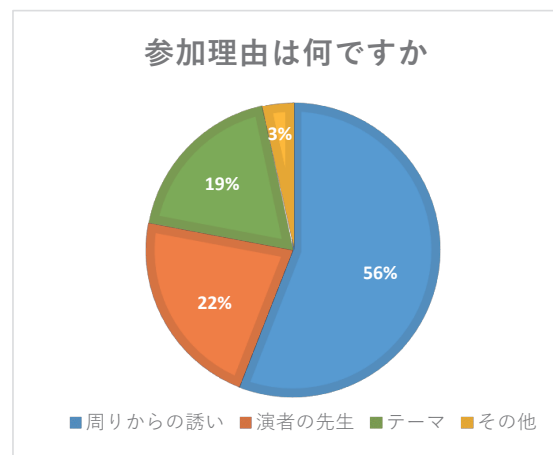
IV. その他

(1) 今回参加しようと思った理由は何ですか

周りからの誘い	33
演者の先生	13
テーマ	11
その他	2

その他の意見

- ・ 毎年参加しているから



(2) 今回参加していない学生について、その理由はどうしてだと思いますか

- ・ まだ1年生なので卒後について考えようと思っていない
- ・ テスト前なので参加がしづらい学年もあったと思う
- ・ 時間の都合、卒後についての考えがまだ具体的でない
- ・ ワークライフバランス＝結婚系？という認識があるからかなと思う
- ・ 半日ばかりで行われるので、ハードルが高いと感じているのかもしれない
- ・ 大ラウンジだと恥ずかしくない？と言われた
- ・ 男性があまり参加していないイメージ
- ・ 結婚協定などの話ばかりされると思ってしまうから
- ・ 結婚を自治医大生同士でしない人には関係ないと思いがち
- ・ 結婚協定を結びたい人が多く参加しているイメージ
- ・ 具体的に考える機会が少ない
- ・ 難しく考えていることを避けているのではないかな
- ・ 休日だから
- ・ 土日はバイトや部活の大会がある人が多いため
- ・ 他のことで忙しいから
- ・ 興味を持っていない
- ・ ライフとワークのバランスに興味がない
- ・ 意識が低いから
- ・ お土産があることを知らない

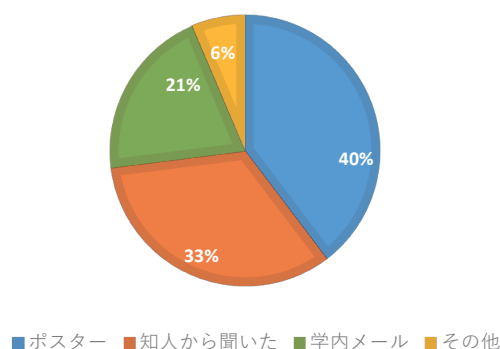
(3) どこでこの会のことを知りましたか

ポスター	25
知人から聞いた	21
学内メール	13
その他	4

その他の意見

- ・ 県人会
- ・ 卒後指導委員会のお知らせ
- ・ SNS

どこでこの会を知りましたか



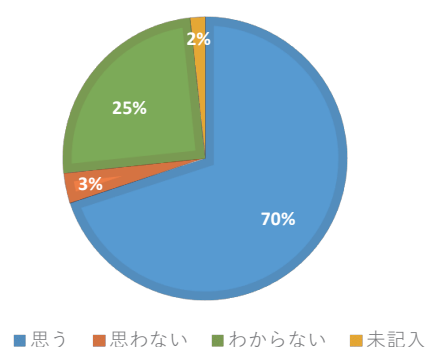
(4) 次回も参加したいと思いますか

思う	42
思わない	2
わからない	15
未記入	1
計	60

思わないの理由

- ・ 卒業するため

次回も参加したいと思いますか



(5) ぜひ聞いてみたい！という卒業生やロールモデルとしている卒業生がいれば教えてください

- ・ 子育てをへき地診療所（のそば、近く）でしている卒業生
- ・ 沖縄県出身の卒業生
- ・ 子育て中の女性医師
- ・ 女性医師で学外の方と結婚されている卒業生
- ・ 子どもいるがキャリアバリバリの女性卒業生
- ・ 専門医を取った卒業生

(6) 今後取り上げてほしいテーマ・要望等ありましたら教えてください

- ・ 卒業生が利用できる制度についてもっと知りたい
- ・ 育休・産休について（女性医師の視点から）
- ・ 子育てに時間を割くには？
- ・ 子どもの教育について
- ・ 別居・同居・結婚のタイミングについて
- ・ 夫婦円満の秘訣について
- ・ 留学について
- ・ 専門医にならなかった卒業生や研究に進んだ卒業生の話が聞きたい
- ・ 新専門医制度とそれを使っている方のお話
- ・ 個人的には成功例ばかりでなく、失敗例も聞けるとより参考になると思う
- ・ 比較的近い年代の先生のお話が聞きたい
- ・ 結婚していない女性医師
- ・ 親の介護の話を聞いてみたい

(7) 今回聞いた話を今後にどう活かしていきたいと思いますか

- ・ 医学部生活はまだ始まったばかりなので、様々なことを吸収していきたい
- ・ 1年生のBasic PBLに活かしたい
- ・ 卒業後に悩んだときに参考にしたい
- ・ 学年が上がるごとに自分の意識がどう変わるか考えていきたい
- ・ 結婚協定を結ぶ際には早いうちから動くようにしたいと思う
- ・ 自分が将来どうなりたいかを考えるきっかけになった
- ・ 学位など勉強面であまり考えてこなかったことを聞けたので、今後はそのことを念頭において学生生活を有意義に過ごしたい
- ・ やりたいことが見つかったときに希望が叶うように努力したい
- ・ 勉強のモチベーションにしたい
- ・ 卒後のQOLの維持、向上に活かしたい
- ・ 自分の義務中、義務後の流れを具体的にイメージしたい
- ・ 義務中に困った際にどういった方に相談すればいいかというのは参考にしたい
- ・ 自治医大生みんなが抱えている卒後の不安を共有できる先生方を頼りにしたいと思った
- ・ 「自分じゃないとできないことを優先」という言葉を意識してワークもライフも生きていきたい
- ・ 自分の人生設計に活かしたいと思う
- ・ 6年生は差し迫って考えなくてはいけなくなることだと思うので、初期研修以降に今回のお話を照らし合わせていきたいと思う
- ・ 働き始める時期が差し迫っているので、より切実に聞くことができた
- ・ 自分にしかできないことをちゃんとやっていきたいと思った
- ・ 仕事とプライベートを考える際に参考にしたい
- ・ 自分を磨いていきたい

Ⅲ. 卒後ワークライフバランスについて考える会 2019 年度 J-PASS 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 2019 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 令和元年 8 月 23 日（金）

会 場 FUKURACIA 東京ステーション 6 階会議室 G

参加者 19 名（ブロック担当の卒業生 9 名、関係者 10 名）

主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）

協力者 高本 和彦（卒後指導委員会女性医師支援オブザーバー）
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）
山本さやか（卒後指導委員会女性医師支援担当）



2. 次第

日 時：令和元年8月23日（金） 11：30～14：00

場 所：FUKURACIA 東京ステーション 6階会議室G

時刻	所要時間	内容	摘要
11：00	30分	受付	全体進行 地域医療推進課長
11：30	5分	開会挨拶	山田 俊幸卒後指導委員長
11：35	95分	ランチョンセッション ～1年間を振り返って～ 1 ブロック担当者より 2 学内者より	
13：10	85分	全体討論 卒業生の地域における支援体制の模索 ～広報戦略の具体化について～	議事進行 石川 鎮清医師 スライド発表 石川 由紀子医師 山本 さやか医師
13：50	5分	まとめ	牧野 伸子卒後指導副部長
13：55	5分	閉会挨拶	高本 和彦卒後指導部長

3. 開催内容

開会挨拶

山田 俊幸 卒後指導委員長（臨床検査部 教授）

本日は遠方からお集まりいただき感謝申し上げます。今年は、49名の女子学生を新入生として迎え、全体の3割が女子学生となり、ますますこのような活動の必要性を感じる。全国的にみると、昨年は入試制度不正の問題もあり、女子学生の割合が増えている。本学においてはそのようなことは関係なく、長年の使命があり、女性が直面するライフイベントに対処しないといけないことに変わりはないが、今後ますます対応が必要になってくると思う。昨年、ブロック担当の先生方からご報告いただき、また次の一步をどうするか意見交換を行ったが、今回も同じように皆さまからの貴重な意見を楽しみにしている。



全体討論

卒業生の地域における支援体制の模索 ～広報戦略の具体化について～

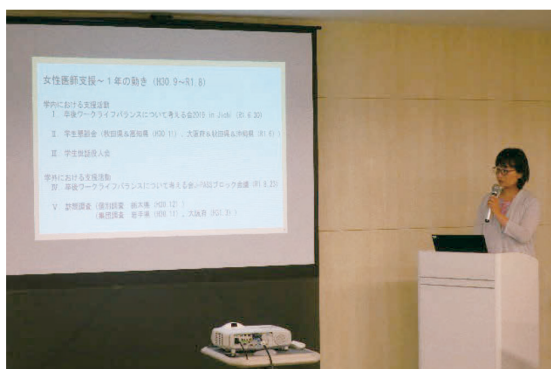
【議事進行】

石川 鎮清医師（福岡県 12 期 女性医師支援担当）

【自治医大の 1 年間の活動報告】

学内における支援活動について 石川 由紀子医師（静岡県 17 期 女性医師支援担当）

学外における支援活動について 山本 さやか医師（宮城県 25 期 女性医師支援担当）



【意見交換】

牧野 伸子医師（大阪府 10 期 卒後指導副部長、女性医師支援担当）

みなさんにご発言いただいた「ブロック担当としてあまり活動できていない」という言葉が、この議題になる。十分に活動していただいているのに、そのコメントが出る裏には、はっきりとしたミッションがないという弱点がある。実際にやっていることをひとつのミッションとして謳い上げるだけでも充実感が出る。みなさんが地域で開催しているランチ会は、大学が参加していなくても、その実態は都道府県別訪問調査である。当初はブロック担当を中心に行っていた都道府県別訪問調査だが、他県からも女性卒業生の集まりを行いたいがどうしたらよいかと相談がある。広報活動が功を成し、他県での集まりを耳にする機会が多くなっていると考えられる。男性医師においても、世の中の働き方改革の影響もあると思うが、女性医師をどう支えていけばいいかと悩む声もいただいている。今日のディスカッションで、みなさんがより活動しやすくなるような話し合いをしたい。

石川 鎮清医師

これまでできていたこと、これからできることを考えたい。ブロック担当としてみなさんにご協力いただいているが、出身県から離れている先生もいる。ブロック担当という枠にしばられず、こだわりすぎずに、広く活動できたらいいのではないかな。

白石 裕子医師（島根県 17期）

訪問調査の未開催県があるので、全国で開催実績がつくれるようになるといいのではないか。ランチ会を開催するとなると、せっかくなら何か形として残したいと思うが、アンケート調査をするにしても、どんなことを調査したら良いかと戸惑う。開催地や開催時期、ランチ会の場所など、これから実施する人が参考にできるように、今までの傾向をまとめ、アンケート調査のひな形をつくり、開催の指標となる資料をつくるのはどうか。



十枝 めぐみ医師（香川県 13期）

今まで自分がやらなくてはという気持ちが強かったが、自分だけで動くには厳しいところもある。やる気のある若い先生に声をかけ、若い女性医師を引き込み、アイディアのたくさんある人に動いてもらいたいと感じた。今後は裾野を広げていく活動もしていかなければならないと感じる。若い女性医師も増えてきたので、若い人たちにどんどん前に出てもらえるように声をかけていきたい。

横谷 倫世医師（奈良県 21期）

奈良県では昨年 11 月に初のランチ会を開催した。大きな目的はなく、ただ集まって話をしただけだったが、集まってみることで、そこから繋がることを感じたので、開催していない都道府県でも開催できたらいいと思う。奈良県は、義務年限中に一人診療所での勤務があるため、卒後 3 年目にへき地総合病院で研修をしてから診療所派遣となる。私より下の期の男性卒業生が、その研修病院のマネジメントをしているが、女性が勤務することに関してサポートがとても厚いと話を聞いた。今年は、大学から訪問調査に来ていただけることを楽しみにしているが、男性卒業生にも来ていただき、いろいろ共有できたら良いと考えている。



新井 由季医師（栃木県 25期）

栃木県が他の都道府県と異なるところは、ランチ会に学生を呼ぶことができるということに気が付いたため、次回開催の際は、より積極的に学生へ声掛けを行いたい。実際に集まってみて課題だと思ったことは、お子さんがいない独身の先生は参加しにくいということである。そんな先生方も参加しやすいように誘う方法や良いアイディアをいただきたい。



渡邊 ありさ医師（埼玉県24期）

白石先生から開催の指標があれば良いのではという話があり、そのとおりだと感じた。話題についても、これは聞いておこう！という話をある程度決めておくと、あとで統計等に使えるかもしれない。それぞれの都道府県の特徴もあると思うので、卒業生に共通して聞いておきたいことと、地域の特色が現れた話題のテーマがあると良いのではないかな。



十枝 めぐみ医師

学生を巻き込むということで、地域の女性卒業生が大学に行くことはなかなか難しい。夏季実習で学生が帰省するタイミングで、地元の女性卒業生が集まって開催できたらいいと思ったため、来年以降の夏で開催を考えてみたい。



石川 鎮清医師

都道府県によっては、栃木県以外でも県人会や支部会議に学生を呼んでいる県もある。

牧野 伸子医師

大阪府で訪問調査をした際は、学生も参加できるように春休みの時期に開催した。今年の講演会は男子学生の参加が多かったが、男子学生とお子さんのいない先生の参加は似ていると思う。育児や子育てが前面に出ているテーマだと集まりにくいようである。育児以外がメインになるようなテーマを見える形で提示することで、お子さんのいない先生も参加しやすくなるのではないかな。義務年限内の問題は大学でサポートできるが、義務年限が終わったからの問題、あるいは介護と仕事の両立、自身の病気と仕事の両立なども卒業生に大きな問題として降りかかってくる。そのような話も含め、支部会議ではなかなかその種のお話ができないため、機会を設けて集まる意義はそこにあると思う。

白石 裕子医師

47 都道府県すべてを訪問調査できたら、学術的にも自治医大として支援に取り組めたとと言えるのではないかな。SNS を使った呼びかけは、義務年限内の若い人たちに呼びかける方法として良いと思うが、情報セキュリティの面もあるので、ハードルは高いと思うが、今後必要になってくるのではないかな。

十枝 めぐみ医師

以前はメーリングリストがあったが、今はほぼ動いていないようなので、アクセスはしやすいが、セキュリティーは守られている SNS を利用するのはどうか。

定金 敦子医師（福岡県 22 期）

私が自治医大にいた頃、メーリングリストの管理をしていた。引き継いだ当時は女性卒業生の数が比較的少なく、顔見知りやどこかで会ったことある人同士ではじまったが、その頃から急激に女性卒業生が増えた。人数が増えたマイナス面として、相談しても全く知らない先生から少し厳しめのアドバイスをいただいたこともあり、女性卒業生の数が増えたことにあまりあっていなかったような感じがして、今は動いていない状況である。



牧野 伸子医師

文章で知らない人に相談をすることはリスクが高いと思う。自治医大は全国にネットワークがありながら、他都道府県の状況がわからないことが多いと感じている。この会のみなさんには、これまでに色々な都道府県に訪れていただいている。他都道府県がどうなっているのか知りたいという要望に対して、大学から伝えることは難しいが、卒業生から発信することができる。SNS やメーリングリストで知らない人から情報をもらうよりは、顔がわかる関係で情報をもらったほうが安心すると思う。

ワークライフバランスに関係する都道府県内の交流、ネットワークを深めていくことは、ブロック担当に与えられたアドバンテージではないか。他都道府県に行くことで、ネットワークが生まれ、うちの県にも来てほしいという声があがれば、さらにネットワークが広がっていくのではないかと。たくさんやろうと思っても、忙しく厳しいところもあるため、ブロック担当で行けそうな人が参加することができればネットワークが広がるのではないかと。

白石 裕子医師

SNS を使いはじめるとメールを開くのがめんどろになる。SNS で個人的な相談をするのではなく、広報として活動を知る機会として SNS を活用するのはどうか。人と人をつなげるツールとして SNS を活用できたらいいのではないかと。



十枝 めぐみ医師

機会があれば集まるが、その機会がどこにあるかわからないと集まりようがないと思う。情報発信手段として自治医大のメーリングリストや女性医師支援 NEWS があるが、みんながみんな開いているわけではない。もっとオープンにするために SNS をつかうと良いのではないかな。

石川 鎮清医師

SNS については、セキュリティーの問題などもあるので、持ちかえって引き続き検討を行っていききたいと思う。これまでいろんな都道府県の支部会議に参加したことがあるが、行った先でわかること、気づいたことも多く、本音は二次会で語られるという信念のもと参加していた。他都道府県を知るといことはお互いのメリットになるのではないかな。

【まとめ】 牧野 伸子医師

人と人をつなぐツールとしては、今の情報発信が一方方向性であること、情報にたどりつくまでに時間がかかるという問題が絡んでいると思うので、その点は持ちかえらせていただいて検討していききたいと思う。他都道府県のことに関しては、実際にこれまで動いてきたものを言葉で表現する必要がある。今年は奈良県で開催させていただくが、今までは大学から誰かが参加していたが、ブロック担当からも誰かが参加して、ネットワークを作っていくのはどうかと考える。いろいろ宿題をいただいたので、また検討していききたいと思う。



閉会挨拶

高本 和彦 卒後指導部長（女性医師支援オブザーバー）

いろいろと広報論の話になったが、あくまで自治医科大学という人材を育成する機関で行っている活動であるということに立ち返ると、やはり最後は人であると思う。キーパーソン、インフルエンサーがそれぞれ全国区の大学なので、卒業生のなかにインフルエンサーがいて、みなさんはゆるやかなブロックでプラットフォームになっていただき、これからの活動を推進していけばいいのではないかなと思う。

卒後ワークライフバランスについて考える会の活動も、かなりの歴史となってきたが、大学はもうすぐ50周年を迎える。1期生は定年の年齢を越したが、いまだに現役である。おそらく80～90歳くらいまで現役でやられるのかなと思っているし、県人会で1期生が今なにをしているかという講演を聞くこともある。悠々自適に生活している人もいるし、まだどっぷりと地域医療に浸かっている方もいる。そんな知見がこれからも延長していくのだろうと思うので、この活動についても日々、知見が積み重なっていると思えば、それをこのような場に持ち寄り、いろいろと意見交換しながらまとめていって、また次の世代のインフルエンサーに伝えていきたい。人材をこれからも育てていき、さらには現役の学生で講演会のリピーターがいるので、今後も楽しみにしたいと思う。



4. 参加者名簿

【女性卒業生】

No.	氏名（旧姓）	ブロック	出身	卒業
1	山本 智美（北村）	北海道・東北（北）	北海道	33
2	新井 由季（松倉）	東北（南）・関東（北）	栃木	25
3	渡邊ありさ（宮浦）	関東（南）	埼玉	24
4	影向 一美（大嶋）	中部（北）	新潟	24
5	中村 剛史	中部（南）	静岡	21
6	横谷 倫世（八幡）	近畿・関西	奈良	21
7	白石 裕子（吾郷）	中国	島根	17
8	十枝めぐみ（松本）	四国	香川	13
9	定金 敦子（轟木）	九州	福岡	22

【大学関係者】

No.	氏名	所属	出身	卒業
1	山田 俊幸	卒後指導委員長		
2	高本 和彦	卒後指導部長		
3	牧野 伸子	卒後指導副部長	大阪	10
4	石川 鎮清	女性医師支援担当	福岡	12
5	石川由紀子	女性医師支援担当	静岡	17
6	山本さやか	女性医師支援担当	宮城	25
7	大槻 稔	地域医療推進課		
8	戸口 健	地域医療推進課		
9	久保 典大	地域医療推進課		
10	柳 尚子	地域医療推進課		



IV. 学生懇談会

1. 開催概要

- 概 要 「学生懇談会～卒業生と共に地域におけるキャリアデザインを描こう！」
大阪府19期 井岡 亜希子医師
- 目 的 出身県の卒業生と在学中から交流を深めると共に、ワークライフバランス及び
キャリアについて話を伺い、卒後の地域勤務への理解を深める。
- 開催日 令和元年6月30日（日）17時00分～18時00分
- 会 場 医学部学生寮 大会議室
- 参加者 29名（卒業生1名、在学生23名、関係者5名）
- 主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）
- 協力者 高本 和彦（卒後指導委員会女性医師支援オブザーバー）
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）
山本さやか（卒後指導委員会女性医師支援担当）
永井 裕太（医学部5年生）
三浦 優衣（医学部5年生）
当真 由華（医学部5年生）



2. 開催内容

- (1) 開会挨拶
- (2) 出席者自己紹介（名前・学年・部活等）
- (3) 義務年限中のお話
- (4) フリートーク



◆井岡医師から

「人生の選択—仕事も育児も。臨床も公衆衛生も」

【現在】

- ・ 現在はまるレディースクリニックをメインに、琉球大学医学部の委託非常勤講師として研究、公衆衛生でがん対策の助言をしている。

【義務年限を振り返って】

- ・ 大阪府の義務年限の特徴は、臨床だけでなく公衆衛生分野での勤務もある点である。義務年限中は、3か所の保健所に勤務した。
- ・ 義務年限中にタイミングがあって、産婦人科専門医と医学博士を取得した。博士課程は、津熊秀明先生（大阪府1期）からお声掛けいただき、大阪大学の連携大学院で学んだ。

【義務年限終了後～がん対策～】

- ・ 日本における死因のワースト1は「がん」である。平成19年に「がん対策基本法」が施行されてから、国ではがん対策推進基本計画、都道府県ではがん対策推進計画が策定され、計画は5年ごとの見直しが行われている。このような背景の中、大阪府、沖縄県、秋田県で既存資料に基づいたがん対策の企画と評価、提言に取り組んできた。

【23年間を振り返って】

- ・ 仕事の成果を学会や論文で発表してきたが、みんなが引用できる形にするのは大切なことである。自分自身の整理にもなるし、そこから出会いもある。
- ・ がん対策の仕事では、いろいろな県で講演する機会に恵まれた。どの都道府県に行っても必ず自治医大の卒業生がおられるので、自治医大生のメリットを感じることがしばしばあった。
- ・ 臨床と公衆衛生の二足の草鞋を楽しみながら、中医学に基づいた漢方（エキス剤と煎じ薬）の効果に感動し、鍼治療にも挑戦している。
- ・ みなさんには、「人の出会いに感謝」しながら頑張っていってほしいと思う。

◇学生からの質問

Q 大阪府の義務年限は、私たちも公衆衛生から臨床に戻ること、臨床から公衆衛生に戻るようになるかと思うが、現時点では不安を感じている。井岡先生はどのように感じられていたか？

A 公衆衛生から臨床に戻るときは、とても勇気が必要でした。がつつり臨床に戻るのが10年ぶりくらいだったため、民間のクリニックに勤務する際は「やっていけるかな」と不安でしたが、なんとかなった。最初の数か月はしんどかったが、どこで勤務しても最初はしんどいものなので、熱意さえあればなんとかなる。今は面白いので、必要なのは勇気と熱意と思う。



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

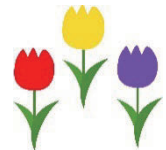
TEL : 0285-58-7055 FAX : 0285-44-6274 E-mail : chisui@jichi.ac.jp

地域医療推進課 女性医師支援ホームページ

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

女性医師支援ブログ

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





令和2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 : <http://www.jichi.ac.jp/chisuika/>