

卒後ワークライフバランスについて考える会（J-PASS）
2023 報告書



2023
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

T E L : 0285-58-7055

F A X : 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2023 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.....	33
1. 開催概要.....	34
V. きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト.....	35
1. 開催概要.....	36

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拡大防止のため、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 ～自分らしいキャリアとは～」をテーマとし、会の前半では講演者の卒業生 2 名から、義務年限中の過ごし方やキャリアの選択の経緯や離島勤務ならではの症例、また、卒業生同士のご夫婦でのご家庭と勤務の現状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。昨年までの 3 年間は、新型コロナウイルス感染症の影響により現地会場を学内会議室としておりましたが、今年度は東京の会場を現地会場としたハイブリッド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？～支援の展開と活用～」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っております。ここに、卒後ワークライフバランスについて考える会 2023 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御礼申し上げます。

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 2023 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5年6月17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	81名（学生46名、卒業生22名、関係者13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	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） 中村香代子（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 ～自分らしいキャリアとは～

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 お弁当と資料を配布
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 松原 優里 医師
13：25～13：50	講演①	佐藤 知香 医師 (宮城県37期卒業) 浜松医科大学医学部附属病院
13：50～14：15	講演②	徳野 隼人 医師 (東京都41期卒業) 都立広尾病院
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 中村 香代子 医師 白石 裕子 医師 参加卒業生： 講演者（2名） チューター（12名） 学内教員（7名） 参加者（1名）
14：40～15：05	グループディスカッション 小テーマ：自分らしいキャリアとは	
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2023 in Jichi

地域医療とワークライフバランス ～自分らしいキャリアとは～

日 時：令和5年 6月17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)

開催形式：ZOOMによるオンライン開催

★学生限定★
参加者に学生寮で
お弁当を配付！
同窓会から
プレゼントも
あります！



◆ 講演会



講演①

佐藤 知香先生
(宮城県37期)

平成26年3月卒業。
卒後10年目。

結婚協定により、宮城県と和歌山県で
義務年限を履行。
令和5年3月に義務年限終了。
現在は浜松医科大学医学部附属病院で勤務。



講演②

徳野 隼人先生
(東京都41期)

平成30年3月卒業。
卒後6年目。

大阪府出身の卒業生と結婚協定を締結。
東京都にて義務年限履行中。
現在は都立広尾病院で勤務。

◆ 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)
牧野 伸子 先生 (大阪府10期)
横谷 倫世 先生 (奈良県21期)
定金 敦子 先生 (福岡県22期)
影向 一美 先生 (新潟県24期)
新井 由季 先生 (栃木県25期)
山本 智美 先生 (北海道33期)
松平 慶 先生 (東京都34期)
菅谷 涼 先生 (栃木県37期)
高橋 美砂 先生 (岡山県39期)
神徳穂乃香 先生 (茨城県39期)

申込方法

Googleフォームから
必要事項をご入力の上、
ご応募ください。



申込締切 6月2日(金)
※定員に達し次第、締切

主 催 卒後指導委員会
協 力 石川 鎮清 石川 由紀子 白石 裕子
小島 華林 山本 さやか 松原 優里 中村 香代子
協 賛 医燈会 (医学部同窓会)

事務局：地域医療推進課
Tel：0285-58-7055
Mail:chisui@jichi.ac.jp

3. 開催内容

6月17日(土)、「地域医療とワークライフバランス～自分らしいキャリアとは～」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 2023 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13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し、短いながらも学生との交流を行いました。当日は81名(学生46名、卒業生22名、関係者13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。はじめに佐藤知香先生(宮城県37期生)にお話いただき、次に徳野隼人先生(東京都41期生)にご講演いただきました。

佐藤先生は、学位取得や専門医取得のキャリアとご家庭との両立、頑張り方や自分らしいキャリアを歩むうえでの物事の捉え方等についてお話くださいました。徳野先生からは、離島勤務期間中のお話をいただき、離島での印象的な症例および対応や、卒業生同士の夫婦で異なる離島での勤務期間中のワークライフバランス等に関する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 「義務年限をおえて」

佐藤 知香 (宮城県37期生)

浜松医科大学医学部附属病院 リハビリテーション科



講演② 「卒後ワークライフバランス ～離島勤務を経て～」

徳野 隼人 (東京都41期生)

都立広尾病院 救急総合診療科

後半 意見交換

後半は意見交換会として、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「自分らしいキャリアとは」として、「キャリア」のかたちの多様性や、各々の「自分らしい」とは何かについて考えていただく機会としました。チューターとして、小野剛先生（秋田県 6 期）、牧野伸子先生（大阪府 10 期）、十枝めぐみ先生（香川県 13 期）、横谷倫世先生（奈良県 21 期）、定金敦子先生（福岡県 22 期）、影向一美先生（新潟県 24 期）、新井由季先生（栃木県 25 期）、山本智美先生（北海道 33 期）、松平慶先生（東京都 34 期）、菅谷涼先生（栃木県 37 期）、高橋美砂先生（岡山県 39 期）、神徳穂乃香先生（茨城県 39 期）の 12 名の卒業生をお招きし、それぞれの立場から自分らしいキャリアについてのお話をいただきました。

テーマ：「自分らしいキャリアとは」

司 会：中村 香代子 医師（女性医師支援担当）
白石 裕子 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）
牧野 伸子 医師（大阪府 10 期卒業）
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）
定金 敦子 医師（福岡県 22 期卒業）
影向 一美 医師（新潟県 24 期卒業）
新井 由季 医師（栃木県 25 期卒業）
山本 智美 医師（北海道 33 期卒業）
松平 慶 医師（東京都 34 期卒業）
菅谷 涼 医師（栃木県 37 期卒業）
高橋 美砂 医師（岡山県 39 期卒業）
神徳 穂乃香 医師（茨城県 39 期卒業）



学生コメント

キャリアと子育てのどちらに重点を置くかは難しいが、時期によってバランスは変わるのと思う。夫婦で相談しながらバランスを取り支えていくことが大切だと感じた。そして、自分たちだけの力では難しいときには親やファミリーサポートなど、周囲のサポートに頼ることが重要であると学んだ。

学生コメント

「自分らしいキャリアとは」とは「自分がやりたいことをやるだけ」ではいけない。周囲との折り合いや地域のニーズを踏まえて、多くの人たちと話しながら考え、振り返った道がキャリアだという言葉が印象的だった。

学生コメント

結婚協定で他の都道府県で勤務することとなった際、想像とは異なる経験をすることや、自分の希望通りにいかないこともあることに対して、やりたいことを決めすぎず、その時置かれた状況で考えるのもひとつの手だという話が印象に残った。

学生コメント

自分から機会を掴んでいく必要があるというお話が印象的だった。意識しながら学生生活を送っていききたいと思う。

卒業生コメント

結婚協定は夫婦が一緒に動いているイメージが強い中、別居でお互いのやりたいことを実現されている先生もいて、大変興味深かった。自分は家族と一緒にいる事を優先して、無意識のうちに自分のできる事とできない事（留学や勤務地の決定など）を選別している事に気付かされた。

卒業生コメント

自分が学生時代に参加したときには、ほぼ女子学生の参加しかなかったように思うが、男子学生の参加も多いことに感銘を受けた。最近、”Physician Well-being 2.0” という概念を知り、ワークライフバランスから、ワークライフインテグレーションへ、新たな時代に向かっていくというお話を聞いた。またそういったテーマについても今後聞きたい・ディスカッションしてみたいと思った。本日は貴重な機会を頂けて良かった。

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。



講演①

2023年6月17日土曜日
令和5年度
卒業ワークライフバランスについて考える会
～自分らしいキャリアとは～

義務年限をおえて

浜松医科大学医学部附属病院 リハビリテーション科
佐藤 知香

自己紹介

- ・自治医科大学医学部 宮城37期 2014年卒
- ・医師10年目
- ・浜松医科大学医学部附属病院 リハビリテーション科 診療助教
- ・和歌山県立医科大学大学院医学研究科単位取得退学 医学博士
- ・リハビリテーション科専門医
- ・内科専門医

- ・結婚10年目
- ・1歳の息子

義務年限中の私

- ・和歌山県卒業生(同期)との結婚協定
- ・初期研修：和歌山県立医科大学附属病院
- ・和歌山県での地域派遣：那智勝浦町立温泉病院
- ・宮城県での地域派遣：女川町地域医療センター
- ・後期研修：浜松医科大学医学部附属病院

卒業年数	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目
人事	初期研修	初期研修	後期研修	地域診療所(後方支援業務に専念している)	地域診療所	地域中核病院	指導医のいる地域中核病院	地域中核病院	地域中核病院

特別連携施設での実地臨床 (4年目)

経歴事例の病歴提出 (7年目)

専門医受験と取得 (8年目)

自治医科大学HP
<https://www.ichi.ac.jp/alumni/specialist/>より引用

卒業年数(年度)	和歌山県					宮城県				後期研修
	1年目(2014)	2年目(2015)	3年目(2016)	4年目(2017)	5年目(2018)	6年目(2019)	7年目(2020)	8年目(2021)	9年目(2022)	
人事	初期研修	初期研修	地域派遣	地域派遣	地域派遣	地域派遣	地域派遣	地域派遣	地域派遣	後期研修

認定内科医取得 (3年目)

内科専門医取得 (9年目)

レポート作成 (4年目)

専門医試験? (6年目)

リハ専門医取得 (7年目)

学位取得 (9年目)

実験・データ解析 (4年目)

学会発表・論文作成 (6年目)

結婚 (1年目)

妊娠 (8年目)

出産 (9年目)

私の臨床経験

- ・和歌山県立医科大学附属病院で初期研修
- ・リハビリテーション医療との出会い

急性期リハビリテーション医学会HP

リハビリテーション科?

- ・ICUでのリハビリに衝撃
- ・全人的な医療に一番近い(私見)
- ・学生の座学で神経内科学や整形外科が好きだった
- ・筋肉とか考えるの割と好き(ダンス)

Whole body

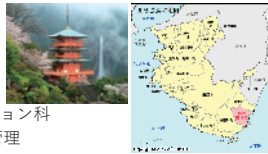
安静は麻薬

リハビリテーション科の医師

- ・「さまざまな疾患、障害、病態などにより低下した機能と能力を回復させ、残存した障害や不利益を克服する、『人々の活動を育む医学』を専門とする医師」
- ・機能障害をみる
- ・リハビリテーション治療の処方
- ・義肢・装具、痙攣、高次脳機能障害、嚥下障害など

和歌山での地域派遣 那智勝浦町立温泉病院

- 内科、整形外科、リハビリテーション科
- 3年目2人、4年目1人で内科病棟管理
- 安全管理委員長、5Sラウンド
- 毎朝のリハ科回診に同行
- 週1日の研修日 同院リハビリテーション科/内視鏡研修
- リハ科の患者さんも受け持つ→専門医試験レポート症例
- 嚥下回診、NST回診



宮城での地域派遣 女川町地域医療センター

- 有床診療所＋老健施設
- 一般内科
- 外来診療 訪問診療 健診 産業医 学校医・園医
- センター長が自治卒業生、プライマリケア学会指導医

- 週1日の研修日 東北大学内部障害リハビリテーション科
- 2019年度中に専門医試験→コロナで2020年度に受験



卒後9年目の後期研修

- 宮城での義務年限中に1年間 場所は全国どこでも可
- 宮城の先輩方は「9年目に後期研修」パターンが多かった
- 夫（脳外科志望）の研修の為浜松へ
- 和歌山県立医大の教授が以前の浜松医大へ



私の研究経験

- 和歌山医大リハ科の方針「全員大学院入学」
- 那智勝浦町立温泉病院 スポーツ温泉医学研究所
- 和歌山医大リハ科の先生の指導
- 修士課程在籍の理学療法士と一緒に実験
- データ解析、大学内での発表会

- 研究内容をリハ医学会や病態栄養学会で発表
- 学位論文の作成・投稿



学会発表の準備や論文作成は？

- 指導は和歌山医大の先生
- 基本メールでやり取り
- たまにオンラインで顔を合わせて進捗・方針確認

メールのやり取りで論文を進めるには

- レスポンスはとにかく早く
- 返信がない時は催促しても良い

結局、

- 産前産休中に学位審査（オンラインで面接）
- 産後産休中に内科専門医試験受験
- 学位は期限ギリギリで取得できました



実は昔からの夢は・・・

- 母親になりたい！
- 卒後9年目で出産
- 異動と産休が同時に
- 私の場合は出産前に専門医や学位を取得できてよかったかも
- 最近やっと抄読会の準備をすることができました

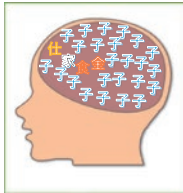
最近教わった考え方

- キャリア形成理論「計画的偶発性理論」
- 私のキャリア形成って行き当たりばったり
- 運には恵まれている



私のこれから

- 細くでも医師としての人生をつなげていきたい
- まずはリハビリテーション指導医、15条指定医をとります
- 出産後しばらくは子供中心の思考回路
- なんとか3人分の衣食住を回している
- 子の成長は日々の変化と彩り



▶ 脳内メーカー
流行ったのは2007年らしい
皆さん知らないですよ。

覚えておきたいこと

- 感謝を忘れない
- 謙虚 でも卑下する必要はない
- はじまったらどんなふうにしても切り抜けなきゃなんない、どんなふうにしたって切り抜けられるもの、なんとでもなる
- I'm not okay, you're not okay, and that's okay.

学生時代にやっておけば、なこと

- 家事力
- 趣味
- 英語
- 勉強したことの記憶の整理方法

アドバイスがあるとすれば、

- 医師同士の結婚：2人の頑張り時が重なったら大変？
- 夫婦でも話し合いが大事
- 出産と見知らぬ土地への転居を同時にするのはお勧めしません
- 得たものを数える

講演②

卒後 ワークライフ バランス

～離島勤務を経て～

都立広尾病院 徳野隼人

はじめに

私自身も学生時代に、本会に参加させていただきました。
まさか自分がお話する立場になろうとは…

「自分らしい」ワークライフバランスを考える
一助になれば幸いです。

自己紹介

- 東京都41期(卒後6年目)
- 柔道部, 演劇部, ワンゲル部
- 妻(大阪府41期), 長女(3歳)
- 都立広尾病院



一般的な義務年限の流れ(東京都)

初期研修 2年

後期研修 1年

へき地勤務 2年

後期研修 1年

へき地勤務 2年

後期研修 1年

へり当番

代診

変則的になる場合もあり。
(例, へき地3年→後期1年→へき地1年)

東京都の地域医療(島しょ部)

- 小/中/大規模離島, 合わせて11の島々
- 自治医卒の派遣先は小/中規模離島
- 島唯一の医療機関で総合医として勤務



徳野家の場合

結婚協定(前半:東京4年, 後半:大阪3年)

	2018年 (卒1)	2019年 (卒2)	2020年 (卒3)	2021年 (卒4)	2022年 (卒5)	2023年 (卒6)	2024年 (卒7)	2025年 (卒8)	2026年 (卒9)
徳野隼人 (東京都41期)	初期研修 (東京都)	初期研修 (東京都)	後期研修 (東京都)	三宅島	母島	後期研修 (東京都)	大阪府	大阪府	大阪府
徳野愛 (大阪府41期)	初期研修 (大阪府)	初期研修 (大阪府)	産休 (大阪府)	三宅島	父島	後期研修 (東京都)	大阪府	大阪府	大阪府

2017年9月
入籍

2020年1月
長女誕生

出産前後～職場復帰まで

2019年
12月中頃

2020年
1月

2020年
3月

2020年
4月

2020年
6月

産前休

産後休

出勤

育休

後期研修

↑ 出産

↑ 初期研修終了
引越し

育児と保育

- ファミリーサポートや家族の助けを借りる。
- 年齢と保育園申し込みのタイミングが重要。

	2020年 (卒3)	2021年 (卒4)	2022年 (卒5)	2023年 (卒6)
子供の年齢	0歳	1歳	2歳	3歳
保育園	病院院内保育 (内地)	三宅村立 (島)	小笠原村立 (島)	区立 (内地)

BREAK TIME

伊豆諸島、小笠原諸島では、島外（主に本州などを指して）のことを「内地」と呼んでいます。

沖縄、北海道でも同じように表現するようです。

内地編①（卒後3年目）



- 島しょ派遣へ向けた研修
- 妻はフルタイム勤務、当直なし



- 住宅は妻の勤務地に近いところ
- 妻は勤務の合間に授乳や搾乳
- 臨時のお迎えや病気時は母を頼る



三宅島編（卒後4年目）



- 夫婦 + 交代わりの非常勤Drの3名体制
- 当直はないが当番制オンコール



- ならし保育期間（約1か月!?）は母と共同生活
- ファミリーサポート
- 家族で過ごせる時間は比較的多かった



三宅島の風景



印象に残っている症例

70代男性、既往に統合失調症があるが10数年落ち着いた。認知機能低下→内服コンプライアンス低下→精神症状悪化。徐々に被害的、攻撃的になるも病識なし。

周囲への影響が大きくなり、最終的に23条通報でヘリ移送。

⇒島しょ部での精神科救急の難しさ



小笠原編（卒後5年目）



- 母島（Dr1名体制）
- 妻は父島勤務（Dr 3名体制）
- 当直はないが当番制オンコール



- 母島へ単身赴任
- 父島では母、妻、娘の共同生活
- 家族で過ごせるのは月に1回程度
- 夏休みは家族旅行



印象に残っている症例

40代女性、15歳長男と3歳長女を持つシングルマザー。

左乳房が痛くなってきたと受診。2・3年前から健診で乳房腫瘍指摘も、「怖くて」未受診。既に進行しており、3か月弱の経過で逝去。

長男は島に残り、中学校を卒業後に内地へ。

⇒病いを自分事として捉える経験



内地編②（卒後6年目）



- 急性期病院勤務
- 妻はフルタイム勤務、行政職



- 保育園に入りやすい地域選び



BREAK TIME

2歳♂, 数日前から排尿が少なくなり
ぐったりしているので診てほしい。



島しよでの経験を振り返って

- 小児, 妊婦, 高齢者など, あらゆる患者さんの対応をする.
- 島唯一の医療機関であり自分の診療のフィードバックができる.
- 島の自然の豊かさを実感でき, 子育てにも良い環境である.
- 自らも一島民として地域に関わる経験ができる.

今後の事

- 来年度以降（卒後7～9年目）は大阪府での勤務.
- 家族計画、長女の小学校入学も近い.
- 義務年限終了後は…

学生の皆さんへ

- 使えるものは何でも使う！
- 相談しやすい環境づくり.
- 心と体を健やかに保つ.

まとめ

- 東京都, 島での勤務や育児の経験を紹介.
- キャリアやライフスタイルを選択, 尊重できることが重要.

卒後ワークライフバランスについて考える会2023 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)

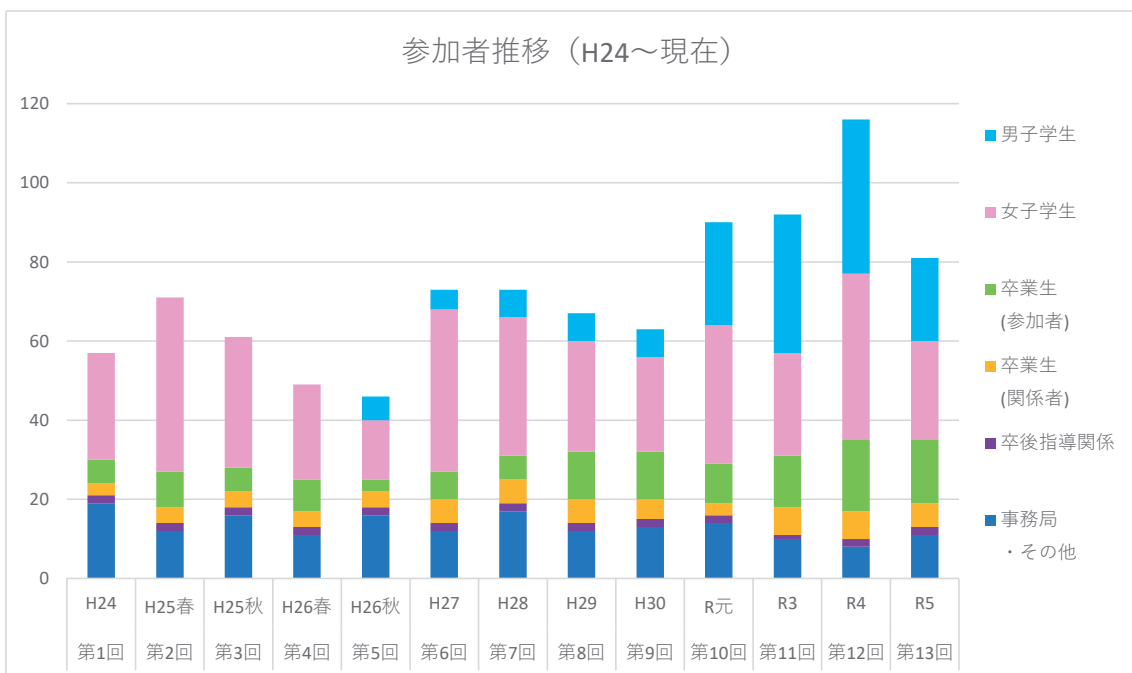
学生	46	(男子21名、女子25名)
卒業生	22	(参加者16名、関係者6名)
関係者	13	(卒後指導関係2名、参加者2名、事務局9名)
合計	81	

参加者推移(H24年度～現在)

開催実績

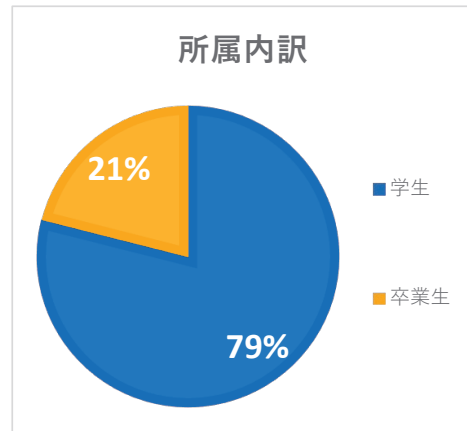
参加者内訳

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
第13回	R5	21	25	16	6	2	11	81



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	21	25	46
卒業生	4	12	16
合計	25	37	62

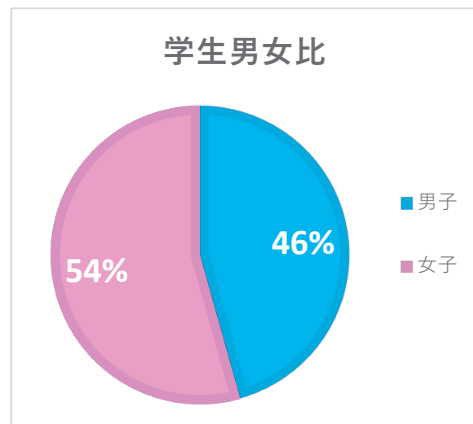


アンケート回収率

	男性(男子)	女性(女子)	合計	回収率
学生	20	25	45	98%
卒業生	1	11	12	75%
合計	21	36	57	92%

【学生】学年別内訳

	男子	女子	合計
6年	5	2	7
5年	4	5	9
4年	3	3	6
3年	3	6	9
2年	1	4	5
1年	5	5	10
合計	21	25	46



1.このような会は必要だと思いますか。

必要	53
どちらかと言えば必要	4
どちらかと言えば不要	0
不要	0
わからない	0
合計	57

【学生のみ】

必要	42
どちらかと言えば必要	3
どちらかと言えば不要	0
不要	0
わからない	0
合計	45

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	49
どちらかと言えばそう思う	7
どちらかと言えばそう思わない	1
そう思わない	0
合計	57

【学生のみ】

そう思う	42
どちらかと言えばそう思う	3
どちらかと言えばそう思わない	0
そう思わない	0
合計	45

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	33
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	2
そう思わない	0
	45

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	29
いいえ	28
	57

【学生のみ】

はい	19
いいえ	26
	45

○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(3名が回答)
- ・ 卒後指導係
- ・ 卒後指導委員会
- ・ 卒後支援センター
- ・ 医師・研究者キャリア支援センター
- ・ 地域医療振興協会

【卒業生の回答】

- ・ 女性医師支援ブロック担当(5名が回答)
- ・ 女性医師支援担当教員(3名が回答)
- ・ きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト
- ・ 地域医療推進課(6名が回答)
- ・ 卒後指導係
- ・ 女性医師支援センター

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	15
講演者の先生	11
周りからの誘い	23
その他	8
	57

【学生のみ】

テーマ	13
講演者の先生	11
周りからの誘い	21
その他	0
	45

○その他

【卒業生の回答】

- ・ WLB自体が個人的に関心の強いテーマであるため
- ・ 以前から参加しています
- ・ 義務年限後のモデルケースとして、先輩の経験談を聞いたかったため
- ・ ブロック担当のため
- ・ 学生や卒業生と交流したい
- ・ チューターとして(3名が回答)

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。

非常によかった	28
よかった	22
ふつう	2
よくなかった	0
非常によくなかった	0
無回答	5
	57

【学生のみ】

非常によかった	24
よかった	15
ふつう	1
よくなかった	0
非常によくなかった	0
無回答	5
	45

7.次回も参加したいと思いますか。

思う	52
思わない	0
わからない	5
	57

【学生のみ】

思う	41
思わない	0
わからない	4
	45

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 2023 年度ブロック担当会議」
- 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5年8月25日（金）
- 会 場 （現 地）ビジョンセンター東京駅前 703号室
（オンライン）Web会議システム「Zoom」
※現地会場とオンライン会場を併用したハイブリッド開催
- 参加者 21名（卒業生8名、関係者13名）
- 主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）
- 協力者 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）
中村香代子（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）
牧野 伸子（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5年8月25日（金）13：00～15：00

場 所：ビジョンセンター東京駅前 703号室

※Web会議システム「Zoom」を併用したハイブリッド開催

時刻	所要時間	内容	摘要
12：00	60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	35分	近況報告 1 ブロック担当者より 2 学内担当教員より 3 J-PASS 活動報告	女性医師支援担当 発表者 中村 香代子 医師
13：40	5分	休憩	
13：45	70分	全体討論 地域での支援を深めるために必要なことは？ ～支援の展開と活用～	議事進行 小島 華林 医師
		まとめ	石川 鎮清 医師 石川 由紀子 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 11 回目を迎えた。今年度入学した女子学生は 54 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。コロナ禍の 3 年間、ブロック担当の先生方には Web からの参加をお願いしていたが、今年度は現地にてご参加いただくことができ、大変嬉しく思う。卒業生が各地でご活躍されている本学において、リモート形式という連絡ツールは非常に利点が多いと感じている。コロナ禍で受けた恩恵を活かしながら、今後の支援活動を行っていきたいと考えている。今回は、支援活動を地域へと広めるためには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〉

- ・ 新型コロナウイルス感染症をきっかけに在宅での看取りが増えた。
- ・ 新型コロナウイルス感染症が 5 類に移行し、業務量が減少した。
- ・ 学会発表や地元の学校で授業を行っている。
- ・ 地元医大の学生実習を受け入れる機会が増えた。
- ・ 勤務先で役職に就くこととなった。

〈ライフについて〉

- ・ バンド活動やコーラスグループでイベントに参加している。
- ・ 子育てが一段落つき、犬を飼い始めた。自分にも犬にも万歩計を付けて散歩している。
- ・ 子ども会の役員を何とかやり遂げた。
- ・ 子どもが大きくなり、手はかからなくなったが、習い事や部活動で忙しくなってきた。

〈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 in Jiichi に参加した。
- ・ 県人会に参加し、J-PASS の活動を広めたり、自分の顔と名前を覚えてもらうようにしたりしている。
- ・ 後輩卒業生に自分の存在に対しての感謝の言葉をいただいた。

【学内担当教員からの近況報告】

〈ワークについて〉

- ・ コロナ禍での学生の生活や教育に関わる会議を多く開催した。
- ・ 現地開催のセミナーや会議に参加することができるようになった。
- ・ Web 会議システムを利用して定期的にセミナーを開催している。
- ・ 専門医、学位を取得した。論文がアクセプトされた。

〈ライフについて〉

- ・ 子どもが大きくなり、今までよりは手がかからなくなった。
- ・ 子どもの受験が終了し、新しい生活スタイルとなった。
- ・ 家族内の問題をきっかけに、ワークライフバランスについて見つめなおした。

【J-PASS 活動報告】

中村 香代子医師（埼玉県 35 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？ ～支援の展開と活用～

【議事進行】

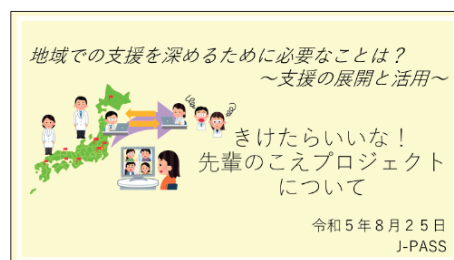
小島 華林 医師（青森県 24 期 女性医師支援担当）

【きけたらいいな！先輩のこえプロジェクトについて】

松原 優里 医師（京都府 28 期）

昨年度ブロック担当会議で先生方からご意見をいただき、新たな支援活動として「きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」が発足した。

J-PASS ならではの丁寧な支援活動としてプロジェクトを発展させていくため、大学からお声掛けをして試験的な開催を 2 例行った。試験的な開催の際に、参加者の意見、先輩卒業生側の意見を頂戴し、今後は、参加人数を 4～5 名として令和 5 年度より 1 か月に 1 度の定期開催とする方針となった。これまでに、卒後 7～9 年目あてにプロジェクトの案内メールを流したが、現在までに参加希望者からの連絡が無い状況である。プロジェクトをより良いものとし、支援を必要としている卒業生のもとに届けるための有効策についてご意見をいただければと思う。



【意見交換】

白石 裕子 医師（島根県17期）

6月の会のアンケートで、J-PASSの支援を知らないという意見を多く見る。卒業生支援の一環として行っているが、将来的に対象者となる在學生にアプローチすることも効果的だと思う。卒業生に対しての周知はSNSが効果的かと思うが、どのくらいの方が見ているのかが分からないため、卒業生が目にする機会のある冊子で周知するのも良いと思う。

新井 由季 医師（栃木県25期）

ちょっとした質問であればオープンチャットでもできると思うが、実際に顔を見て話したいときもあるかと思う。顔を見て相談することのできる場は貴重であり、必要であると思う。広報の方法については、県人会の際に周知するのもひとつの手かと思う。

定金 敦子 医師（福岡県22期）

急に相談するのは敷居が高いと思う。事前に日時、参加するメンバー、内容を決めてお話しする会を設け、参加メンバーの人となりがなんとなくわかったあとで実際に相談をするというような、段階的なアプローチがあっても良いと思った。

山本 智美 医師（北海道33期）

周知メールの第一弾として卒後7～9年目の先生に送ったとのことだが、義務年限が終わりかけている頃になると「あと少しだから」と、頑張って乗り切る先生もいると思う。また、忙しい時期であるため、大学からのメールに全て目を通すことは難しいと思う。卒後早い段階の方が大学からのメールは確認できるかなと思う。

影向 一美 医師（新潟県24期）

相談者側に男性卒業生がいるとさらに支援の輪が広がるのではないかと思う。対面で伝えることはインパクトがあると思う。各県人会でアピールできればまた違うのではないかと思った。

白石 裕子 医師（島根県17期）

各地域に「女性医師の会」があると聞いた。そこでの周知となると女性に限られてしまうが、実際に女性の方が悩むことが多いと思う。ぜひそういった会で周知できればと思う。また、チラシのようなものがあればより周知しやすくなると思う。

小島 華林 医師（青森県24期）

各県人会等で積極的にアピールすること、そのためにチラシ等を作ることにもすごく良いと思う。また、対象を広げることも考えていきたいと思う。義務年限終了後の先生からの相談ももちろん受けたいと思う。

十枝 めぐみ 医師（香川県13期）

1度のメールだと見落としてしまうことがあると思う。定期的に送付したり、自治医大メルマガで毎回配信したりするのも効果的だと思う。その時には特に相談事が無かったとしても支援活動自体を知ってもらうことで、実際に相談したいと思ったときに思い出してもらえればと思う。

牧野 伸子 医師（大阪府10期）

このプロジェクトには2つの意義があると思う。1つ目は、このような取り組みをすること自体の意義、2つ目は、心に負担を抱える卒業生の助けとなる意義である。自治医大卒業生は子育て以外にも専門医取得等、悩むことがたくさんあると思う。義務年限内医師のみではなく、お話を聞く側となるベテランの先生にも自治医大の卒業生支援のかたちを知ってもらうことで、自治医大のつながりがさらに広がっていくのではないかなと思う。参加者がいない現状でも、既に意義は出ていると思う。しかしながら、実際に参加者がいなければ2つ目の意義である「実際に助ける」というところが作用しないため、実際に参加していただいて、1人でも多くの卒業生が良い方向に進めるようにお手伝いが出来ればと思う。2つ目の意義を有効にするためには、参加者を募るということが重要であると思う。卒業生は、批判されるかもしれない恐怖や緊張により、積極的に応募することは難しいと思う。実際に広めるためには良い口コミが効果的だと思う。まずは1人ずつ丁寧に成功させていくことが重要であるため、ここにいるメンバーや信頼のできる先生方からのご紹介で1例目、2例目のような取り組みを重ねていくのが良いのではないかなと思う。その中で対象となる卒業生については、J-PASSのことをよく知っている年代の先生が誘いやすいと思う。卒業したての卒業生は、J-PASSメンバーのことをよく知っていると思われるため、参加した時に否定されるのでは等の感情にはならないのではと思うため、そういった年代の卒業生や現在の6年生に広めていくのも良いかなと思う。実際に現在の6年生と話をした際に、驚くほどの数の質問を紙に書いて用意してきていた。質問が溜まっている学生はたくさんいると思うので、そういった方々にお声掛けをして、話を聞くことも重要だと思う。先生方におかれましては日々の業務ご多忙のため大変であるかと思うが、そういったことをマメにできれば、そこからの口コミで広がるため、有効なのではないかなと思う。

十枝 めぐみ 医師（香川県13期）

牧野先生がお話してくださったような経験談や良い口コミ等がどこかに掲載されれば良いと思った。

渡邊 ありさ 医師（埼玉県24期）

相談したい内容が自分の中で明確な人は「なんでも相談に乗るよ」と言ってもらえると相談しやすいかなと思うが、そうでない人もいる。今まで受けた相談と、相談に対する対応や内容の紹介があれば、それがきっかけとなって自分なりの質問ができるのではないかなと思う。守秘義務があるため難しいかなと思うが、特定できないような形で提示できることがあれば良いと思った。

牧野 伸子 医師（大阪府10期）

守秘義務の面を考慮しつつ作成したものが「頑張っているあなたへのメッセージ」である。メッセージ集には訪問調査でのやり取りの中で生まれたアドバイスがまとめてあり、ぜひ利用できれば良いのではと思った。現在、第二版まで作成しており、義務内医師にのみ配付している。義務終了後の先生にも配付するとなると、同窓会からの協力も必要となるかと思う。

松原 優里 医師（京都府28期）

現在はメールなど電子媒体の時代だが、やはり冊子で送られてくるものに魅力を感じる人が多い。メールでの周知がシンプルかと思うが、昔ながらの紙での周知も良いと思う。

卒後指導委員会京都府担当になり、義務年限終了前後の先生方とお会いして、悩んでいるのだらうなと感じる卒業生が何名かいた。相談したいという思いはあるものの、悩んでいるご本人から周囲に声をかけることができずにいて、周囲から話し掛けてみたら多くの話題が上がるということがあった。本人のタイミングがあるため過剰な積極性のある紹介をすることはできないが、自分と該当卒業生の間で信頼関係ができたあとに紹介することができれば良いなと思っている。本当は相談したいが自分から動くことに勇気がいるといった先生方にJ-PASS担当の先生方がお声掛けをしていければ良いのではと思う。

山本 智美 医師（北海道33期）

「頑張っているあなたへのメッセージ」はすごく良かったと思う。Q&Aのようなかたちで、今まであった質問をまとめて、それでもモヤモヤが残る場合にはご連絡ください、というように、気軽に問い合わせができるようになると良いのではないかと思った。

中村 香代子 医師（埼玉県35期）

自分自身、「頑張っているあなたへのメッセージ」に勇気づけられた記憶がある。卒後6年目に訪問調査に来てくださった際、学生時代はあまり目立っていなかったにもかかわらず、大学が自分のことを覚えてくれていたことに感動した。卒業してしまうと、自分から求めない限り大学との関係は薄れてしまう。「置かれた場所でひたすらに頑張るしかない」という気持ちになっていた際に、大学からアプローチをしてくれて、自分がここで頑張っていることを知ってくれている人がいるということに非常に励まされた。「きけたらいいな！先輩のこえ」については、自分が義務年限内に強く思っていたことであるが、義務年限を終えてみると「ききたいな！後輩のこえ」と思うようになった。後輩と連絡を取ることがあるが、文面上でのやり取りだとポジティブ答えが返ってくるが、本当は色々なことを乗り越えているのだらうなと思う。自分だけのためにその会を開いてもらうとなると勇気がいるため、最初は大学からお声掛けをする方が良いのではないかと思う。学生と話をした際、色々なことを質問してもらった。実際に勤務が始まると、仕事との都合で融通が利かなくなってしまうため、学生時代の方が聞きやすいと思う。義務年限前半の卒業生や学生にも対象を広げてみてはどうかと思う。また、自治メールのシステムが変わり、前より見づらくなっているという声を耳にすることが多い。郵送物の方が目に留まるかもしれない。

横谷 倫世 医師（奈良県21期生）

相手の顔が見えない中で、いきなり相談をするのは難しいと思うので、あらかじめテーマを決めた会を開催して、そこでも解決できなかったものについてこのプロジェクトの場に応募してもらうのが良いのではないかと思います。応募窓口が目につきやすいようにするといい工夫もあればと思う。対象者は6年生からとし、「先が見えなくて不安」と感じている卒業生に実際に経験していただき、そこから口コミで広がるのが理想的であると思った。

石川 由紀子 医師（静岡県17期）

J-PASS 担当のメンバーが増えてきて、各県にきっとキーパーソンがいると思う。そういった方向けに対応のマニュアルのようなものを「見える化」とすると良いのではと思った。

石川 鎮清 医師（福岡県12期）

周知活動を繰り返し行うことが重要であると思う。また、紙媒体だと見てみようという気持ちになる。顔の見える関係性だからこそ言えることもあると思う。県人会等で実際に顔を見て声を聞いてくれることができればと思う。

岩崎 容子 卒後指導部長

厚生労働省に入省した当初、メンター制度があり、メンターの方と話をする機会が与えられていた。メンターの方と気が合えば関係性は続いていき、悩んだ際には知らない人に相談するのではなく、知っている人に相談できる状況だったことが良かったと感じている。卒業生を少し無理やりにでも拾い上げて大学関係者と話しをする機会を作っていただくことで、悩んだ際に相談相手として自然と思い浮かぶような関係性となるのではないかと思います。先生方の負担が増えてしまうという懸念点があるが、関係を密にさせていただく機会を何度か作っていただければと思う。

小島 華林 医師（青森県24期）

今回の議論により、非常に話が進んだと思う。6年生から義務年限内医師を対象にメールや紙媒体で周知し、メールマガジンでも配信することで、大学としてサポートする気持ちがあることを伝えたい。また、最初から相談を受ける体制でもニーズはあると思うが、相談するにはハードルが高いことも事実である。テーマをしばってアナウンスするのもひとつの案かと思う。こちらとしては、後輩の声を聞きたいということが正直なところである。個別聞き取り調査は「聞けたらいいなプロジェクト」の一環として、こちらからどなたかにお願いし第3回を行おうと思う。卒業生を丁寧にサポートし、自己肯定感を上げてもらうことがJ-PASS としての活動の目的であり、卒業生がサポートされていると思う状況を作ることも大切。

まとめ

石川 由紀子 医師（静岡県 17 期）

みなさまが各地で支援してくださっていることを知り、J-PASS マインドを感じた。「きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」というオンラインを利用した活動に加え、新型コロナウイルスの制限が緩和されたことにより現地に赴いて対面形式での活動も可能となった。オンライン形式と対面形式の双方の強みを利用しながら、支援の輪が広がれば良いと感じた。

石川 鎮清 医師（福岡県 12 期）

4 年ぶりに対面で開催できてうれしく思う。短い時間であっても様々な意見が出やすいという点が対面の良さだと思う。もちろん情報交換はオンラインでもできるが、間合いなども含め、対面ならではの良さをとても感じた。今回先生方からいただいた意見をもとに、卒業生に対する効果的な支援活動および周知活動が実現できるようになればと思う。

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とうございます。自治体によって相談できる女性の先輩がいない等の問題もあり、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たい。



J-PASS 1年間の歩み



- 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 (R4.8)
- 第1回 きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト (R4.12)
第2回 きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト (R5.1)
- 個別聞き取り調査 (R5.1)
- 卒後ワークライフバランスについて考える会2023 in Jichi (R5.6)
- 卒後ワークライフバランスについて考える会
2023年度J-PASSブロック担当会議 (R5.8)



1. 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 (R4.8.26)

前半 近況報告
1 ブロック担当者より
2 学内者より
後半 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～」

J-PASSブロック担当の卒業生

山本 智美 (北海道33期)	新井 由季 (栃木県25期)
中村 香代子 (埼玉県35期)	影向 一美 (新潟県24期)
横谷 倫世 (奈良県21期)	渡邊 ありさ (埼玉県24期)
十枝 めぐみ (香川県13期)	定金 敦子 (福岡県22期)

2. 第1回 きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト (R4.12.1) 第2回 きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト (R5.1.27)

第1回
利用者 (1名)
先輩卒業生 (8名)

第2回
利用者 (1名)
先輩卒業生 (4名)

⇒令和5年度から本格的に始動すること！

3. 個別聞き取り調査 (R5.1.16)

調査にご協力いただいた卒業生

高橋 美砂 医師 (岡山県39期生)

- ・ 卒後7年目
- ・ 育児短時間勤務、育児休業制度を利用
- ・ お子さん2人

妊娠、出産、育児や、
勤務・キャリアについて
お話を伺いました。

【周囲からの理解について】

- ・ 妊娠中は恵阻がひどかったが、周囲に理解のある医師が多いために、休暇を取得することができた。
- ・ 家事や育児の面で、義母から支援を受けることができている。

4. 卒後ワークライフバランスについて考える会2023 in Jichi (R5.6.17)

テーマ

地域医療とワークライフバランス
～自分らしいキャリアとは～

講演者

佐藤 知香 医師 (宮城県37期)
演題「義務年限をおえて」
徳野 隼人 医師 (東京都41期)
演題「卒後ワークライフバランス
～離島勤務を経て～」

参加人数

81名 (学生46名、卒業生22名、関係者13名)




J-PASS

Jichi
Post graduate
Self-Affirmation
Support
System

それぞれのワークライフバランスを保ちながら、今の自分自身を肯定して、楽しんで人生を進んでいってほしい



ご清聴ありがとうございました。

地域での支援を深めるために必要なことは？
～支援の展開と活用～



きけたらいいな！
先輩のこえプロジェクト
について

令和5年8月25日
J-PASS

○プロジェクト発足の経緯

・地域で働く人は育児やキャリアで悩むことがある
・身近に相談できる人がいない
・相談相手はあるが、同じ都道府県だと相談しづらい
・1対1での相談だと価値観や考えが合う人がいるとは限らない
⇒複数の先輩と話す機会があれば、視野が広がるのではないかな？

発案

令和4年度のJ-PASSブロック担当会議で相談

新たな支援活動として発足！

まずは試験的に
行う



○1例目 ハイブリッド開催（試験的開催） R5.12開催

利用者
・女性
・お子さん1人・結婚協定締結者

先輩卒業生
・8名（男性1名、女性7名）

内容
・育児について
・キャリアについて
・悩んだ時の相談先
・義務年限終了後の勤務について

事前に利用者の勤務歴などを共有

利用者の感想
・人数が多すぎるとプライベートなことは少し話づらいかもしれない。
・情報収集は、県人会での連絡手段（メーリングリスト、LINE等）が多い。
・先輩方も同じような悩みを抱えていたということを知れて、心強いと感じた。
・違った価値観の生き方を知れて良かった。
・先輩とお話するからこそその内容もあり、非常に参考になった。



先輩卒業生の感想
・先輩卒業生の人数は3～4名が良いと思う。
・利用者の希望に合わせて人数を決めれば良いのでは。
・卒業期の異なる卒業生が参加すると良いと思う。
・心の負担を抱えている人がいることは確実。場の立ち上げは必要だと感じた。
・相談に対する自分の答えに自信が持てないことがあるが、複数名で相談を受けることで自分以外の相談を受ける人の意見も聞くことができ、心強い。

試験的開催を受けて
・人数は利用者1名に対して3～5名で受ける。
・いろいろな話を聞ける場はあったほうが良い。
・少人数の場合、大人数の場合の使い分けが必要。



○2例目 オンライン開催（先生からのご紹介） R5.1開催

利用者
・女性
・お子さん1人・結婚協定締結者

先輩卒業生
・4名（女性4名）

内容
・育児と仕事の両立について

利用者の感想
・両家の母に頼り、なんとか切り抜けようと思う。
・先生方からあたたかいメッセージをいただきありがたく思う。

先輩卒業生の感想
・利用者の雰囲気や価値観を感じ取るのに時間がかかる。
→参加する先輩卒業生へ、**利用者が話したい内容に関する事前の情報提供が必要**。
・30分程度だと短いと感じるかも。



○令和5年度の活動体制

・1か月に1度の定期開催
（奇数月の第2火曜日と偶数月の第2木曜日）
・プロジェクトの中心的存在 → 松原優里先生
・先輩卒業生の人数は4～5名
・参加希望はメールで受付

Welcome! J-PASS

仕事 育児 家事 etc...

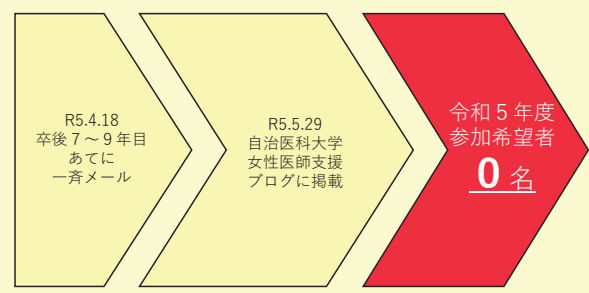


○卒業生への周知

R5.4.18
卒後7～9年目
あてに
一斉メール

R5.5.29
自治医科大学
女性医師支援
ブログに掲載

令和5年度
参加希望者
0名



○プロジェクトをより良いものにするためには…

・卒業生の中での周知度を上げる
・相談することに対する意識の改善
（ハードルが高いと感じている卒業生が多い）
・応募方法は適当か？
（Googleフォームの方が応募しやすいか？）

相談ごとが増える時期に
応募しやすい状況にする



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。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、静岡県に縁のある卒業生にお集まりいただき、集団調査を行いました。

1. 開催概要

概 要 「集団調査」

目 的 卒業生医師の集まりに大学関係者が参加し、勤務・生活について調査を行い、各都道府県内の卒業生および大学とのネットワークを強化し、困った際に相談しやすい環境・関係を構築すること。

開催日 令和 5 年 1 2 月 3 日（日）

会 場 草薙 茄兵衛（静岡県静岡市）

参加者 卒業生 1 5 名
学内者 2 名（卒業生 1 名、関係者 1 名）

主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）



V. きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト

J-PASS では、自分の進むべき道に迷った際、複数の先輩卒業生と一緒に話しをすることで様々なキャリアやワークライフバランスの形を知ってもらい、自分の中で選択肢の幅を広げていただくことを目的に「きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」に取り組んでいます。

J-PASS のならではの「丁寧な場」を提供し、少しでもみなさまの心の負担が軽くなるきっかけになればと考えております。少しでも興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。

1. 開催概要

概 要 「第3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3回 令和5年10月12日（木）

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3回 12名（卒業生3名、関係者9名）

主 催 卒後指導委員会（地域医療推進課）

自治医科大学女性医師支援ブログでも
ご案内しております。
ぜひご覧ください。

29

2023-05

きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト 開催のお知らせ

本学の女性医師支援（J-PASS）では、自分の進むべき道に迷った際、複数の先輩卒業生と一緒に話すことのできる場として、「きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト」を立ち上げました。

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、自分と似たようなことで悩んでいる人も、どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、ワークライフバランスもみんな異なります。

自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

家庭のこと、育児のこと、勤務のこと、キャリアのこと、それ以外のことで悩まれません。

出身県、卒業期の異なる4～5名の自治医大の先輩卒業生と一緒に話しをすることで、少しでも心の負担が軽くなるきっかけになればと考えております。

<2023 年度体制>

女性医師支援担当教員

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
中村香代子（埼玉県 35 期）：総合診療内科

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
牧野 伸子（大阪府 10 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

Two green birds are illustrated in flight, one above the other, on the left side of the central text area.

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
人生を進んでいってほしい

Jichi Post graduate self-Affirmation Support System

令和6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/>