

テーマ：女性医師（女子医学生）が思うワークライフバランス（仕事と生活の調和）

タイトル：「時間がない」からこそ、「やりたい」気持ちが湧いてくる！

I. 女性医師におけるワークライフバランス

女性医師のワークライフバランスやキャリア・デザインはどうして難しいのでしょうか？

女性医師が働き続けるために障害となるものは何か、解決策は何か、という疑問は、私自身が第一子を出産したドイツ連邦から帰国し、子どもを育てながら働く中で、ずっと抱き続けてきました。「女性医師等のキャリア形成支援に関する取組（男女問わず医師全体の持続可能な環境作り）」（平成24年11月5日文部科学省高等教育局医学教育課資料「医学教育の当面の課題」より）でも、必要な支援策として①医学教育の充実・医学生に対するキャリア教育の実施（男女問わず）②育児支援（特に病児・病後児保育）③柔軟な勤務環境整備・短期間勤務制度等の導入・複数主治医制の導入④復職支援・休業中医師等の再教育及び就業斡旋・女性医師等のネットワーク形成⑤男性医師、社会全体の意識改革・医学界における男性中心社会の是正（男女共同参画意識の徹底）・指導的立場等への女性登用⑥医師の過重労働対策・医師不足の解消・チーム医療の推進が挙げられています。

しかし、これらの課題に関しては、30年前から提案され続け、いまだに十分な勤務環境が確立されたとは言えないのが現状です。

ハード面（育児休暇・託児所・ベビーシッター・在宅・フレックス勤務制度など）の制度設計も大事ですが、女性の活躍においてソフト面で達成出来るものがたくさんあります。「完璧主義は捨てる」「人様の手を借りる」というメンタリティの変革や夫と手を取り合って家庭を作り上げていくためのパートナーシップ、勤務環境や勤務内容に対する周囲の理解と協力を得るためのコミュニケーション・スキルや交渉術のトレーニングをすることで、女性医師の生き方が驚くほど変わります。

今回は、ひとりでも多くの働くママドクターたちが少しでも気持ちが軽く、のびやかに自分の人生をクリエイトする一助になれば...と、その一心で書かせていただきました。女性医師だけでなく、多くの方にとっても今日、明日の行動を変え、好転させるヒントを盛り込みました。

男性・女性に関わらず、子育てや介護とご自身のキャリア構築が重なり、どちらか片方だけを優先させるわけにもいかない時期というものが必ずあります。私自身、現在、二歳から八歳まで四人の子どもを育てながら、もうすぐ五人目の子を出産する予定です。卒後15年目で産婦人科医としても公衆衛生専門家としても脂がのってきたこの時期、同じように奮闘中の方々を応援し、自分の経験や考えを文章にまとめる機会を頂き、感謝しています。

以下、日・独・米で4人の子どもを産み育てながら知った、今後の女性医師のワークライフバランスをよくするために必要な3つの要素をお伝えいたします。読者のみなさんが、それぞれの状況下で、いろんな制約、困難、ピンチを全部まるごと前に進む力に変えて、やりたいことをやりきる人生を送るために、何かのお役にたてれば、これほどの喜びはありません。

Ⅱ. 女性医師のエンパワメント①メンターシップの活用

私は今まで、「この人すごいな!」と思った人から、子育てと仕事の両立についていろいろなアドバイスをいただいてきましたが、「みんなそうやって子育てしてきたのよ」「そのくらいできて当然」といわれたり、ときに「昔は今よりもっと大変だった」と苦勞自慢を聞かされたり。「もう誰にも相談しないでひとりで頑張ろう」としょげかえって、悲壯感にあふれてしまうようなこともありました。

そんななか、私が大いに勇気づけられたのは、目の前の人がどれだけ奮闘し、悩み、手探りで迷いながらも進んできたか、という話でした。

そうか、完璧に見えるこの人にも、こんな苦勞があったのか。人知れず努力されていたのか……生身の経験談に触れるたび、心を突き動かされ、私もきっとできる、やってみよう! そう思いを新たにしながら、試行錯誤の日々を歩んできました。

今では私も、自分の失敗談、どう苦境を乗り越えたか、どう想定外の状況に対応したか、「本当に考えなしだねえ」といわれながらも、どうやって周りの人の力を借りてマイナスをプラスに変えたか、ということをお伝えするようになりました。

私は1998年に三重大学を卒業後、聖路加国際病院で3年間の初期研修医の後、名古屋大学大学院で3年間の博士課程、そして、ドイツ留学、イギリス留学、日本での女性総合外来の立ち上げを経て2010年にハーバード公衆衛生大学院に留学しています。ハーバードでの留学から帰国し、講演に呼ばれるようになった頃、講演後のアンケートには「雲の上のような人だと思った」「吉田先生のように恵まれた人でなければ子育てしながら留学なんてできない」な

どのコメントが並び、ああ、私はまだまだ自分をさらけ出していないな、と反省することがたびたびありました。

スーパーウーマンなんかではなく、できないことが多いからこそ、ほかの人に助けられながら、自転車操業のような毎日をなんとか走り続けている、というメッセージを、リアルな失敗談やピンチ脱出の話を通して伝えるうち、ようやく最近では、講演を聞いてくださった方から「自分でもできそうだった」「吉田先生が言われるのなら、やってみようと思った」と言ってもらえることが増えてきました。

私のすったもんだの経験が、誰かの人生に応用できるヒントになってくれれば、と思いながら、女性医師向けのメンターシップ制度の開発と確立の必要性を感じました。女性医師のキャリア支援に必要とされるメンターシップの中身というのは下記のようなものです（平成25年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「研究マインドを持つ臨床医に対する疫学教育プログラムの開発と基盤整備（研究代表者：高橋 理）」より）。このようなソフト面の支援システムを作りながら、女性医師のキャリア継続と向上を後押ししていければと思います。

積極的に傾聴することを保証する
確認するための質問をする
積極的にフィードバックを促す
対立や意見の相違へ効果的な対処を行う
メンター自身のものではない考え方や現状を考慮に入れる
帰属感や信頼を育む
多様な背景、専門分野、部門、世代、民族、あるいは力関係の立場を超えて、効果的に協調し対話する
ワークライフバランスの指針を示す
効果的なリーダーシップの技術を示す（例：研究チームの構築方法、研究室のマネージメント、よいスタッフを見つけて雇用して、維持する方法）
個々のメンティーの人格、環境、反応に対する心理社会的支援の量や種類を調整する
メンティーの成功を認めて祝福する
彼らの研修のレベルに応じて、他の専門家からの指導や助言を求めることを認める
現実的なキャリア開発計画を作るために学習者の知識不足を確認する

Ⅲ. 女性医師のエンパワメント②妊娠・出産の経験

私が2004年からドイツ連邦共和国ヘッセン州フランクフルト・アム・マイン市で修業していた時、最初の子を授かりました。日本の産婦人科では、女性医師の妊娠・出産は「迷惑なこと」「すみません、と謝らなくてはいけないこと」でしたので、遠慮がちに、妊娠したことを周囲の同僚に告げたら、人間としての大きなレベルアップだ、と言わんばかりの賞賛を受け、とても嬉しかったことを覚えています。ドイツ人の医師や助産師さんたちから、医師にとって自分が妊娠・出産を経験するというのは大きなアドバンテージ（強み）だ、これであなただも人間としてレベルアップできる、と、周りから肯定してもらえました。社会人として、職業人として、自分の能力がアップし強くたくましくなる、良かった、良かった、と褒め称えられたことで、初めての妊娠・出産を前向きな意識で迎えることが出来たことは、その後5人を妊娠するまで、私の中の妊娠・出産に対するハードルを下げてくれた画期的な要素となりました。

そして、自分の子どもを出産したことで、自分の人間としての枠を取り払ってもらえたことが人生の中で革命的变化となりました。それまでは「こうだろう」と思っていた子育て、親になることについてのイメージを大きく打ち破り、予想以上の愛情や感情、発想を学ぶことになり、自分自身の枠が広がったと感謝しています。

子どもが増えると、子ども同士で育ち合いますので、どんどん親の手がかからなくなります。家族が増えるたびに、にぎやかになり、新しい個性やユニークなキャラクターが加わって、ますます楽しくなります。それと同じように、自分がやりたいことも、二つ、三つと同時並行で進めることで、違うこと同士が響き合い、補い合い、視野を広げてくれます。そして何より、対応する自分自身に力がつき、ある面では「悟り」を開き、またある面では「図太く」パワーアップしていくのが分かります。

子どもを抱え、何度も患者や患者の親としての立場を経験するうち、診察室ではわからない健康に関する小さなこと、取るに足りないような日常生活の中での疑問や不安にこたえることが、病気に対応し健康を維持する立場の人には求められている、ということを実感しました。

また、医療従事者から情報を与えるのではなく、患者さんの話を聞く、ねぎらう、共感することの方が大切であることがわかり、親となってからの私は、受容・傾聴・共感をモットーとして診療にあたるようになりました。

子どもを持つ良さ、楽しさ、面白さ、自分のメリット、パワーアップする点など、子どもを持つことが自分の可能性を邪魔するのではなく、才能を開花させ、自分を強くする体験として妊娠・出産をとらえることが出来ると、キャリアと子育ての時期が重なっても、相乗効果で乗り切れるようになります。

Ⅳ. 女性医師のエンパワメント③自己尊重のメンタリティと視点の切り替え

自分で作った枠に自分を縛って苦しいときは、その枠や制約、限界をリストアップし、自分はこう考えているんだ、自分は苦しいんだ、ということ直視し、どうしたら楽しくなれるかな？と前向きに考えてみてください。自分の可能性や成長の芽を伸ばしたいのが人間の本能。そして、自分の心と身体にまず目を向けて、自分に必要ないたりや休憩、ご褒美、健康に良い食品や睡眠・運動をあげることで、澆刺と輝ける土台を作るよう、ちょっと気を付けるだけでも自分の気持ちが満たされ、前向きなエネルギーが湧きます。

「罪悪感」—これが働く女性医師が常に抱く自分の内側の課題です。でも、親が自分の人生を楽しむのは、子どもに刺激を与えてあげられるように自分磨きをすることでもあります。仕事か家庭かと天秤にかけるのではなく、全て混沌で当たり前、と腹をくくこと。自分は何がしたいのか、どんな状態でいたいのかを優先させていいのだ、と、開き直ることも時には必要です。私たち日本人には「他人に迷惑をかけてはいけない」と刷り込まれてきた概念があり、それはそれで大変すばらしいものでもあるのですが、自分が楽しむことに引け目を感じたり罪悪感を抱いたりするのは本末転倒です。例えば、仕事と家庭とを行き来し、仕事で得たことを家族や友人たちとの時間に生かし、家族がいることでアップした能力を仕事に活かしながら、相乗効果で日々を乗り切る、という考え方もあります。私自身、仕事のストレス（多方面で多量の仕事をもたらすプレッシャー）は家庭で子どもたちと他愛のない会話を交わしたり知らない世界を教えてもらったりすることで解消し、家庭のストレス（予定不調和で理不尽なケンカ、いさかい、駄々コネ）は仕事という大人の論理的な世界で解消しています。自分が人生や他者に不満を言わず、主体的に働いたり勉強したりする姿を見せることで、子どもにも、勉強することの面白さ、世の中の面白さ、自分の可能性、やりたいことを探していく喜び、どんどんネットワークを広げて行くこと、社会の中で人とつながっていく楽しさを教えることに繋がります。

2008年、3人の子連れでハーバード公衆衛生大学院に留学した私自身の、「時間の制約、困難ささえも逆手にとって、やりたいことをまるごとぜんぶかなえる」秘訣は、「やりたいことはぜんぶ同時にやる」「人の援助を上手に受ける」「時間密度を上げる」という考え方でした。忙しく思い通りに運ばない毎日のなかで、何か新しい一歩、自分の理想とするものへの一歩を踏み出すきっかけを探しながら見つけた私なりのヒントは、マイナスな感情を自分の燃料に変えるという逆転の発想です。

子育て中のドクターにとって、家事や育児をはじめ、そのほか個々によってさまざまな「不利な状況」がたくさんあると思います。それを「制約」ではなく次のステージに導く階段ととらえれば、人生を切り開く気持ちが湧いてきます。長時間労働が出来なくなり、自己肯定感が下がってしまう子育て時期に、自分で自分の視点を変えれば、乗り切ることができます。それは、「できない」時に限って、「やりたくなる」からなのです。

実際、子どもたちに手がかかっている時のほうが、集中力も意欲も発信力もあります。子どもたちが親離れをし、使える時間が増えたら生産性が上がるかというところでもなく、「いつでも出来るから」という怠け癖が出てしまいます。

ほか、夫と家事を「フィフティ・フィフティ」に分担せず、アウトソーシングする方法、「途切れ途切れで、あたりまえ」と腹をくくる発想法、集中するための「集中以前」の時間の使い方を大事にし、気がかりなことを徹底的に洗い出すことも女性医師の両立の助けになります。そして一番大切なのは「余力と笑顔が残る程度に」がんばること。無理をしては長続きしません。家事、仕事、育児・・・頑張っている、なかなか難しい時は

Everything has a reason.

(すべては、理由があってそうなっている)

と開き直り、これも何か意味があるのだ、と思うようにすると、自分が出来ないことでストレスをためずに済みます。

V. 女性医師のキャリア・デザインをサポートする中で

現在、講演や出版を通じて一人でも多くの悩んでいるお母さんに上記のような逆転の発想、マイナスをプラスに変える視点について学んでもらい、勇気と希望を感じさせ、男性も女性も仕事と家庭と両方で才能を発揮できるという可能性を見せるために活動しています。

タイムマネジメントをすることで子育て中の女性の価値がアップすれば医療現場全体のマンパワーが増え、チーム医療が進み、仕事から得られる喜びと働きがいアップするというのが、先の目標です。

その先には、母親が充実した人生を送ることで、児童虐待が減る、教育虐待が減る、母子家庭・父子家庭や子どもの貧困が減る、などの達成したい目標があります。

もっと言えば、日本には素晴らしい人材資源がたくさんあるのに、勿体無い、という気持ちもあります。優秀で聡明で優しくて細やかな日本の女性たちが、自分の生き方を肯定出来ないのは、本当に勿体無い。そして、今後の日本では、夫婦共に稼ぎ、夫婦共に家庭を楽しまなければ経済的にも精神的にもやっていけない時代がやって来ます。タイムマネジメントだけでなく、手を抜くヒント、パラダイム・シフト、助けを求めるアサーティブ・コミュニケーションなど、子育て中に必要なスキルを身につけ、ありとあらゆる助けを借りて、一人でも多くの母親が少しでも楽になれば...と、願ってやみません。

今の時代、男性も女性も、古いジェンダー・バイアスに生きづらさを感じている部分があります。社会的通念や文化に対して一人では太刀打ちできませんから、企業や病院、行政の仕組みを変えることももちろん必要ですが、色々な枠を取り払い、制約や限界などマイナスに感じていた要素を、前に進む燃料に変えるため、自分の視点を転換するなど、ソフト面でできることもたくさんあります。

女性医師として、また母親として、「支援」をする側&受ける側として、自分の生き方、働き方をどのようなものにしたいのか、ずっと試行錯誤してきましたが、その中で、「女性の働き方支援」や「ワークライフバランス」という切り口でなく、「できない」「制限」という観点でなく、自分が置かれた状況をチャンスだと思って、プラス方向にシフトしていく主体性というのは、今後の働く人財が、どの分野においても目指していくべきものではないかと思いました。

「子育て支援」ももちろん大事ですが、それよりも男女ともに「家庭があり、子どもがいて、時間に制限があるからこそ、効率よく仕事をしたい」という人が増えてくるのが、本質的に「ワークライフバランスのとれた働き方」を普及させていくカギなのではないかとも思っています。

特に、医師の仕事には完成度や達成度における明確な指標がなく、責任感と情熱が強いあまり、どうしても長時間勤務になりがちです。世界的に見てもトップクラスである日本の医療レベルは、多くの医療従事者のボランティア精神に支えられてきたところが少なくありませんが、それを持続性のあるものにし

ていくためには、医師が自分自身の人生も楽しみながら、誇りを持って働き続けられるモデルが必要になると感じています。

私は、子どもたちのおかげで、忍耐力や予定不調和への対応や交渉術、そして、新しい世界を学びました。家庭も仕事も、お互いに補い合い、相乗効果を発揮するものだということ、そしてそのように感じられるよう、心の余裕を持つ方法についても著書や講演等でお伝えしています。

そして、子どもたちが大きくなった時に、「良かったね！」と妊娠・出産を迎え、親であることを楽しめるような社会になるよう、少しでもいいから力を尽くしたいです。私にとっては妊娠できたこと・子どもを授かったこと=この世の中で最もラッキーでハッピーなことですので、この奇跡のような稀有な体験を味わう前から、ネガティブなイメージや情報で躊躇するカップルを減らせるよう、「いいな、あんな風にしたいな」と思わせる楽しい母親になりたいです。そして、男女ともに妊娠・出産のハードルを下げるような、ポジティブなイメージを伝えられるような産婦人科医になりたいと思っています。

今後、困難もあることを承知の上で両立の道を選ぶカップルが多く出てくることでしょう。その決意を頼もしく感じ、応援したいと心から願い、引き続き、女性が働きやすくなる社会の実現に向けてアクションを起こしていこうと思っております。

お伊ネ賞ご担当の皆様には、医学の場において未来を切り拓いていこうとする若者へのご理解とご支援を賜り、ありがとうございます。

今回の応募作品から前に進むエネルギーをもらい、後進を応援できる機会を頂けたことに、深く感謝いたします。