

(コメンテーター)く私のエフォートの使い方・考え方
>

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-08-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 前, 昌宏 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.20780/00031968

前 昌宏

東京女子医科大学東医療センター

呼吸器外科 臨床教授

<私のエフォートの使い方・考え方>

「女性医師として充実した家庭（子育てをしながら）生活を送りながら、臨床医として専門医・指導医を目指す」に対し 夫の立場から

医師の仕事、特に大学病院においては、臨床、教育、研究の3つの柱をいかにバランス良く行うかだと思います。それぞれ、

臨床：長時間勤務、早朝・夕方のカンファレンス、当直、夜間呼び出し

研究：テーマを持った研究を行い、論文作成、学会発表、学位取得

教育：学生講義、チュートリアル、ベッドサイドでの学生、研修医、コメディカルの指導

家庭生活では、現在子供も大学生、予備校生、高校2年と送り迎えの心配ありません。私の両親は健在（父87歳、母84歳）で介護の問題はありません。もちろん、子育て中は大変でした。子育てにおいては、基本的に母親の負担が非常に大きく、また、子供が病気をした場合、その負担はさらに大きくなります。

しかし、女性医師としての技能習得・職歴を終わらせたなら、夫（パートナー）として失格です。夫のためには、家事を分担するという気持ちではだめで、ほぼすべて行うという覚悟が必要です。幸いにも、私は、35歳ごろ（結婚直後）から朝方の生活に切り替えました。現在では、4時半起床、5時前から、掃除・洗濯・食事の準備（弁当を2-3個）を日課としています。これは、趣味ではなく、習慣（朝起きて顔を洗うに引き続いて）です。負担とは全く感じません。1.5-2時間の家事をこなして仕事に行きます。買い出し、夕食の準備は、早く帰宅したほうです。

現在、子供の迎えがなくその点では、楽です。

限られた時間の中で何を省くか

- ① 院内の会議（これが時間が長く、無駄が多い）。会議が好きな人にやってもらえばよいと思います。臨床のカンファレンスは、可能な限り出席、あるいは主催していますが、開始時間（出席者が時間通りそろろうこと）と短時間に終わることが大切です。
- ② 当直の回数は現在、月1回。37-40歳ごろは、2人で月8-10回、夜間の呼び出しもかなりありましたが、呼び出しを避けるべく工夫が必要。
- ③ 仕事を毎日平均化するよう工夫し、夜遅くまでの仕事をやめ、その分、日曜、祝日も出勤し午前仕事をしています。
- ④ 独身時代に多かった、グループでの食事会、飲み会、小グループでの研究会を極力減らしています。

周りからは、よい家庭を築いているように思われますが、やはり家庭内の諸問題山積しています。その中でそれぞれに合った工夫が必要です。