

ミモザレター

第6回の発行となる本号は、
臨床検査部 党雅子先生と
麻酔科 遠藤聖子先生から
メッセージをいただきました。

だれもが輝いて働くための秘策

臨床検査部 党 雅子

最近、現地での学会が少しずつ増え、先生方にとって、学会その他で新幹線を利用する機会が増えたのではないのでしょうか。東海道新幹線は、最初は東京から大阪までの所要時間が3時間10分でしたが、現在では2時間22分と短縮されました。約50分の短縮は大きな進歩ですが、ここに至るまでには5分や8分といったわずかな短縮の積み重ねがあったのです。実際、過去に「5分の短縮に成功」というニュースを聞いても、実質的なメリットは感じませんでした。これは、積み重ねの重要性を示すエピソードです。



医学部学生時代の講義の中で忘れられない言葉があります。「学生時代に、人生を通しての目標を考えることは大切。しかしさらに重要なのは、3～5年後にどうありたいかを明確に決めて、日々を過ごすことである。10年先は予測できないが、3年後ならほぼ予測できる」という内容でした。講義の詳細は忘れましたが、この言葉だけは今もはっきりと覚えています。

私は研修医修了時に、臨床研究と基礎研究の境界領域の研究をライフワークとしたいと考えました。しかし当時は「translational research」という言葉もなく、具体的な進み方がわかりませんでした。病理学教室、呼吸器内科の臨床現場、研究留学、臨床検査部と、ご縁があった職場での仕事に全力を尽くし、そこで諸先輩方から貴重なアドバイスを頂くことができました。それを基に、自分の目標に近づくための短期目標を設定し、少しずつ進んできました。この生活スタイルは現在も続いています。

長期目標を持つことは必須ですが、それだけでは、理想と現実のギャップに悩み、不安や絶望を感じることもあるでしょう。特に現時点ではまだ、結婚、出産、育児、介護などに際し女性への負担がより大きいので、仕事との両立が困難と思うこともあるでしょう。そのような時、ひとまず3年後までに何々をしようとか、両立のための問題解決を目標としようとか、小さな目標を決めて一歩踏み出すと、希望の光が見えてくる気がしませんか。この小さな進歩の積み重ねでいつしか大きな前進ができます。また、目標を達成すると達成感が生まれ、元気と笑顔が生まれます。その笑顔は周りの人々にも元気を与えるでしょう。これは、すべての人が実践できる「輝いて働くための秘策」ではないのでしょうか。

すべての女性医師の皆さんが、やりたいことを諦めず、また自分で限界を作らずに進んでほしいと、私は考えています。ただし、頑張りすぎる必要はないし、過度の頑張りすぎは禁物です。努力の空回りは避けたいものです。実行可能な短期目標を選択して着実に達成していきましょう。これが難しい時は女性医師支援センターを利用していただければと思います。人との交流は大きな力になります。一人ひとりの思いが、少しずつ組織やサポート体制をも動かしていきます。この積み重ねによって、誰もが個性を発揮し生き生きと働ける社会となることを願っています。

女性医師からのメッセージ

麻酔科 遠藤聖子



私は2010年卒の麻酔科医です。その間結婚、出産の機会に恵まれ、現在2人のはちゃめちゃ男子と夫と猫と、9月に産まれる予定の3人目(男子)の5.5人暮らしです。

男女平等、ジェンダーギャップ、女性管理職比、女性支援、未曾有の少子化対策…。私たちに关わる多くの事が言われるようになりました。社会人として医師としてキャリアを積み始めた先生方には、今これからの言葉はどの様に響いているのでしょうか。

「この仕事ずっと続けられるかな」「妊娠、出産、その後の働きかた」「やりがいあるかな」「大学院」「小さい子がいてこれまで通りには働けない」「とりあえずバイトで繋いでいいかな」支援の必要性が謳われ、制度として新しいものも出来てはいますが、私が働き出した13年前と現在、女性の悩みは大きく変化していないのでは、と常に思います。

社会人の日々は、毎日の小さな失敗、成功、時に大きな失敗で消えてしまいたい気持ちになったり、でも誰かにとても感謝されて涙が出るくらい嬉しいこともあったり。面倒臭い人間関係にため息をつく日や、理不尽な思いをしたり。そうかと思うと、強く背中を押してくれる上司や同僚に助けられたり。何年もその繰り返しだと思えます。

特にキャリアの中で、出産を経て日常が大きく変わった時、バイトでもいいかな、専門医必要かな…大学病院の激務の中、ネガティブな要因を排除してしまいたくなる気持ちは分かります。でも、今この稚拙な文章に目を通してきている女医さんへ、あなたには病で困っている人の助けになる力があり、あなたの頑張りと専門性にはとても大きな価値があります。困難な局面に立ち向かう強さもしたたかさも、自分の中にきっとあると信じることを、どうか諦めないでほしい。一人で頑張らなくていいのです。家族、友人、職場、社会的資源、使えるものはなんでも使っているのです。周囲へのありがとうと、次に誰かが困っていたら、手を伸ばす気持ちがあれば。

現在進行形の自分自身も含め、全ての頑張る女子に、心からのエールを送ります。

～ミモザルームからのお知らせ～

◎オーダーリングシステムの閲覧が可能になりました!

かねてより要望のありましたオーダーリングシステムの利用について、ルーム内での閲覧が可能となりましたので、今後の利用にお役立てください。

◎ご利用をお待ちしております。

当ルームはすべての女性医師の方にご利用いただけます。休憩等にもご利用ください。また、他職種による申請については職員課までご相談ください。

<担当窓口>

事務部職員課：内線2121・mail：koshoku@dokkyomed.ac.jp