

卒後
20年目

宮澤 麻子 医師
MIYAZAWA ASAKO

医療法人社団愛友会 勝田病院／内科・訪問診療科(2024年12月現在)

小病院で訪問診療を担当しています。キャリアは決めつけず流動的に「来た球を打つ」派です。周りの人やサービス頼みの、決して家庭的とは言えない自分の例を見て肩の力を抜いてもらえればと思います。

薬剤師3年目の時に患者さんに「薬は飲めば飲むほど健康になれるんですね」と言われたり、自分が病院で「何科にかかりますか?」と聞かれて戸惑ったことなどをきっかけに医学部に学士編入して、30歳で医師になりました。

結婚はするの、か、したいとしてもできるの、か、悩みや迷いがありましたが縁あって私のことを「支えたい」と言ってくれる非医療者の夫と8年目に結婚できたことは、「生活の全責任を一人で負わなければ」という子どもの頃からの重荷から解放された人生の転換点でした。医師として頑張る自分と家でホッと自分の住み分けのために旧姓保持勤務を選んだことは、自分にとっては良い選択でした。

11年目に所属グループと市で開設した北茨城家庭医療センターの初代センター長を任せ、訪問診療を立ち上げ地域の多職種でコミュニティケアの課題に取り組めたことは、キャリアハイと言っても過言でないくらい得難い経験でした。ただ水戸からの通勤の負担と公的機関の雇われ管理者のストレスや生活時間のずれにより家族にかかる負担が過大で、2年で異動させてもらいました。

次の職場も新規の家庭医療クリニックで、2番手でストレス無く訪問診療を立ち上げ楽しく働いていたところ子どもを授かり、高齢妊婦でしたが幸い経過が良く産休ぎりぎりまで往診看取りも行いました。当初は早く復帰したい気持ちでしたが年度の関係で産後4ヶ月ではとても体力的に復帰できず、周りの勧めもあり次年度一杯休ませてもらいました。仕事中心の人生で初めて家庭優先に切り替えた期間でしたが、同時期に博士論文が大詰めで、市の一時保育を「資格取得のための勉強」の要件に該当することを確認のうえ利用して執筆しました。

育休復帰時は、自分が園医をしていた企業主導型保育園に企業枠で入れたため苦労が無く助かりました。ただ自身は思うような復帰ができず独身時代の貯金を切り崩す生活も続けられず、現職場に翌年就職しました。育休復帰後早々に辞める人を冷めた目で見ていた過去の自分にやむを得ない事情もあるんだと教えてあげたいです。



二度目の保育園探しは、職場に保育所があるものの年齢別保育を求めて市の認可保育園に応募したところ落ちてショックでしたが、運良く通勤経路近くの認可外保育園に欠員があり、結果的にこれが自分にとって最良の選択となりました。定評ある園でしっかり保育してもらえて、認可外のため研究日にも預けて学会準備などができ、園休みの勤務日には職場の一時保育を利用できます。市の病後児保育も時々使いましたが、コロナ流行下は病後児も預けづらく、夫が自宅近くに転職して平日どちらかは融通が利くようにしました。将来的には職場で病児保育が体調不良児型保育ができるようになったらと秘かに夢見ています。

紹介したスケジュールは私の融通が利かない日で子どもの夕食も夫に任せているので、市の在宅関連の夜間会議などもこの曜日出席しており、その場合はお風呂も寝かしつけも夫が担当です。Web勉強会の講師を務める際はコワーキングスペースを借ります。所属学会の部会などでは最近「21時は寝かしつけ中」という子育て世代の共通認識により21時15分開始の会議も増えてきて、寝落ちしなければ出席できます。

今後のキャリアについて、この場で書くのもどうかと思いますが私自身は「キャリア形成」「キャリアプラン」という言葉が苦手です。「困った人がまず相談できる」が医師を目指す入口で、通院でさえ困っている人の診療手段として訪問診療を行っているのであり、私の目から見て特に若いがん患者さんと医療的ケア児や移行期患者さんの困り度が今は際立っていて、また在宅看取りや施設看取りの普及啓発が課題山積で、これらを何とかしたい思いです。現職場に在宅医のポストがあった訳ではなく内科枠の募集に「訪問診療を立ち上げます」と言って採用してもらいました。時には心苦しいこともありますが、入院ベッドの苦勞が少ない病院訪問診療は予想以上に子育て医師向きでした。まさかこの歳で自分が幼児を育てているとは10年前20年前の自分に想定できるはずもなく、とにかくその時与えられたことやできることをやってきて自分の後ろにキャリアができていた、そういう考え方もありではないでしょうか。

ある日のスケジュール

- 7:00 子どもと起床(夫が朝食・登園準備)
- 8:00 出発→保育園送り→出勤
- 9:00 訪問準備・指示書作成・問合せ対応
- 9:30 訪問診療4~6件
- 12:00 昼休憩
- 13:00 委員会(月2回)
- 14:00 新規訪問依頼対応、退院カンファレンス
- 15:00 訪問診療2~3件
- 17:00 退勤(〜17:30頃まで残業になることも(夫が保育園迎え))
- 18:00 帰宅、夕食
- 19:00 子どもの相手か作業(注文・書類・用品)
- 20:00 子どもとお風呂(交代)
- 21:00 寝かしつけ(交代)
- 21:15 Web会議
- 22:30 身の回りのこと、メールチェック
- 0:00 食洗機をかけて就寝

ワークライフヒストリー

