

卒後
14年目

田中 圭一 医師

TANAKA KEIICHI

総合病院土浦協同病院／放射線治療科(2024年11月現在)

仕事も家庭も、それぞれ自分の得意なこと・やりたいことと、その反面苦なことなどを把握して、その上で自分の置かれた環境に合わせて行動を決めていくことが重要かと考えます。計画性も大事です。しかし状況も刻一刻と変わっていくので、その時々に合わせて柔軟に方向性を考えていきましょう。

※本稿は妻の協力・監修のもと執筆しています。

私は高校卒業後、いったん薬学部に進学していたところから進路を変更、山形大学医学部医学科を卒業しました。卒業時点で地元の茨城県に戻り、筑波大学附属病院のレジデントプログラム(初期研修)で医師のキャリアをスタートしました。

初期研修は、プログラムのたすき掛けでさまざまな診療科と関連病院を渡り歩きながら勉強できました。頻繁な引っ越しを含め環境変化は激しく慣れるのが大変でしたが、その分さまざまなことを勉強できたと思います。

後期研修からは同じく筑波大学附属病院の放射線腫瘍科に入り、大学病院を中心に関連病院にも勤務しながらキャリアを積みました。その後、放射線科専門医・放射線治療専門医と臨床の資格を取得しながら、並行して筑波大学大学院の社会人大学院のプログラムに入学し、放射線治療関連の研究で学位を取得しました。専門医はなんとか最短期間で取得できましたが、決して要領よく行けたわけではなく、学位は取得が延びに延びて在学可能期間を使い切りそうところまで追いつめられていました。

その後に家庭を持ち、現在は妻と長男次男の二人を合わせて4人で生活しています。結果的にはあるていど仕事(キャリア)のめどがついたところで結婚、家庭生活と仕事を並行することになっていますが、これは「結果的にそうなった」要素が強く、必ずしも長期的な計画に基づいて実行できているわけではないです。しかし、それはそれとして「計画通り」といった顔をして過ごしています。

ワークライフバランスを考えるうえで、妻が同じ診療科の医師であるという特殊な状況もあり、仕事においては教授を始め診療科の先輩・同期・後輩に特にお世話になりました。出産前後の勤務地・勤務体制など、独力では如何ともしがたい部分が多く、とにかく早め早めの調整と根回しを心掛けました。

育休は、専門医取得や技術の維持などキャリアのことも考えつつ、妻



と交代(入れ替わり)で1人目6カ月+2人目3カ月と、なるべく長く取る方針で設定しました。夫婦間で仕事を引き継げるという特殊な状況が背景にあったので、必ずしも汎用性のあるやり方ではないことは予めお断りしておきます。医師の仕事と同様に、子育てもとにかくマルチタスクかつ割り込みが多く、それらの全体像を把握し慣れるという意味で意義はあったと思います。食事の用意や日用品の買い出し、平日日中は保育所があるにしてもその準備や送迎など、「自分の目の届かないところでなにがどう動いているのか」まで考えつつ、妻と分担してこなしながら日々を過ごしています。現在は常勤の時間で働きつつ、終わり次第の買い出し・夕食の準備等といった夕方～夜の家事を主軸に動いています。(朝方の家事や送迎は主に妻にお願いしています。)昨今はCOVID-19やインフルエンザなどの流行もあり、とくに感染症とそれをとりまく社会情勢に翻弄されながら生活しています。子育てをしながら働いていると、とくに保育所等に預け始めのころはよく発熱しイレギュラーのお迎えが発生します。予定している仕事やそのための準備が山積みなのも大変ですが、突然の割り込み・切り上げのほうに負担を感じる割合は大きいと感じます。

子育てと仕事を両立しようとすると、「普段はどうか」と、「突発的な事態が起きた場合はどうか」をできるかぎりあらかじめ考えておくことが重要でしょうか。子供の突発的な発熱といった場合を考えても、自分たち以外に頼れる手は何があるか(職場の保育施設や民間の病児保育、親類など)、仕事はどのあたりなら前倒しで切り上げられるか、などを考えながら動いています。自分の直接管理している仕事状況など以外は、とくに公的支援などはいざ必要になったときに調べ始めるのは時間的にも精神的にも厳しいので、敢えて先回り考えて動いておくことが重要と考えます。ワークライフバランスについてもその内容についても、その時々で状況は如何様にも変わり得るので、せめて心には余裕をもっておきたいところです。(という文章を、締め切りギリギリに焦りながら書いています)

ある日のスケジュール

- 6:30 起床
- 7:45 身支度・朝食・子どものお出かけ準備をして出勤
- 8:30 勤務開始
- 17:00 外来診療終了
- 17:30 他診療科とのカンファレンス・会議など
- 18:30 買い物をして帰宅
夕食づくりなど
- 19:30 夕食、その後は片付け・掃除など
- 22:00 自分のお風呂など・家残りの残り
- 24:00 就寝

ワークライフヒストリー

