

卒業
12年目

医師

筑波大学附属病院／整形外科／病院助教(2024年11月現在)

「妻のキャリア」「自分のキャリア」「子供たちの成長」の「全部」大事にしないとイケないのが「医師夫婦」のつらいところでもあり、楽しいところでもあります。情熱と覚悟を胸に、周りのサポートをもらいながら、今日1日乗り切って、少しずつ積み重ねる毎日です。

2013年に筑波大学を卒業し、当時の彼女(今の妻)が秋田にいた関係で、岩手県盛岡市で2年間初期研修を行った後、2015年に出身大学である筑波大学の整形外科に入局をしました。初期研修終了のタイミングで結婚、後期研修2年目で第一子誕生、後期研修5年目の専門医試験の直前に第二子が誕生しました。

後期研修の最初の2年は妻の初期研修に合わせて千葉県に住みながら、月曜の早朝に茨城へ移動し、月一金は病院の近くの部屋で寝泊まり、金曜の夜に千葉に帰るという週末婚でした。子供ができるまで自分の優先順位は1. 自分の仕事、2. 家庭、3. その他で、その日の仕事が終わるまでは帰らない、手術記録は必ずその日に書く、担当患者が何人いても毎日カルテをきちんと書く、オンコールでなければ遅くなったら同僚と飲みに行く、と平均的整形外科科手医師の充実した日々を送っていました。

第一子が生まれ、妻の後期研修が筑波大学産婦人科で始まり、つくばに引っ越してきたところから生活が変わります。そう、妻の仕事「も」終わらないのです。ここから周りにいわれるようになります。「我が家の子育てはオンコール制」、と。曜日によって帰れる日、帰れないかもしれない日、オンコールの日、当直の日、何でもない日。例えば水曜日は妻の仕事が休みの日(土曜フルタイムの病院の時)、なので私が当直をするのは水曜日、妻がオンコールの月曜日は、保育園のお迎えは必ず私、というような感じです。このオンコール制を子供が生まれてから8年間死守して、もちろん当初は上手いかないことばかりでしたが、ここ数年で何とか慣れてきたのが、仕事と家庭の両立の一番のポイントではないかと思っています。

夫婦で頑張れば何とかなる、なんてことはありませんでした。親、保育園の助けは必須でした。「妻が産婦人科になり常勤医で頑張っていて、私も仕事と家庭の両立をしたい」、という旨を医局に正直に伝えたところ、自宅から15分—45分の職場で人事をやくりくりしてもらっています。家族や保育園のみならず医局人事という点でサポートを受けられているのは本当に感謝しています。

現在、私は筑波大学附属病院で勤務していますが、同時に4年前から大学院生でもあります。



大学院に進学した理由は「臨床力の向上」「研究に一度どっぷりつかるといふ真面目な理由と、もう一つ「子供との時間」のためでもあります。男性医師の先輩の話で「授業参観は妻任せ」「運動会の日も仕事」というのは珍しくありませんが、同時に「あんなに仕事ばかりしてなくても良かった」「子供が小さい時に家族の時間を大事にしていれば」というのもよく耳にします。常勤医だとしても土日の当番や、平日も遅くなります。40代、50代になってから後悔するなら、今の時間を大事にしよう、と大学院進学を決めました。平日の当直バイトはせいぜい月2、土日のバイトはやっていません。妻が土曜日フルタイムの職場であったことも良いタイミングでした。

おかげで土日はほとんど子供たちと過ごせています。習い事のサッカーや水泳の送迎、気が向けばドライブや博物館、少し遠くの公園に遊びに行くなどいろいろなことができます。子供の成長を実感できる日々は何事にも代えられない価値があるので、大学院進学により貴重な時間が確保できました。最近の優先順位は1. 子供、2. 家庭、と自分の仕事、になりました。働き方改革も始まり、自分の生活を犠牲にして仕事に励むのは少し時代にあわなくなってきました。メリハリと、やるときはしっかりやる、頑張れるときは頑張る、というのが重要なかな、と思います。

後輩へのアドバイス、メッセージなど偉そうに言えることはありません。夫婦の形も人それぞれかと思っています。私が幸運にも医師夫婦生活を継続できているのは「子育てオンコール制」を柱に、「自分ばかり頑張っている、なんてことは決めてない」「飲み会は事前申告」「遠方の学会は抄録を出す前に事前申告」「代われないので自分がやらなきゃいけない、延期できない仕事はほとんどない」「家事は後回しにしても良いが、子供は疲労が貯まれば風邪をひく」「カイザーは全てに優先する」ことを学んだことです。日々に一緒に家庭を支えてくれる妻、助けてくれる周囲の人、おらかな子育てでも勝手に育ってくれる子供たちに感謝しています。あと人事に配慮してくれる医局のおかげです。筑波大学整形外科なら、医師夫婦でも、家庭と仕事を両立して、圧倒的成長!

ある日のスケジュール

- 6:00 起床
朝食、準備など
- 7:30 次男の保育園送迎
- 7:50 出勤
- 8:00 カンファ
- 8:30 手術
- 16:00 病棟回診、事務仕事など
- 18:30 長男学童、次男保育園迎え
- 19:00 帰宅、宿題の丸付けや
音読チェック、夕食
- 20:00 入浴
- 20:30 子供たち就寝
- 21:00 家事、筋トレ、ドラクエ3
- 0:00 就寝

ワークライフヒストリー

