Support Guide

茨城県の医師の多様な働き方を支えるハンドブック

茨城県医療勤務環境改善支援センター（茨城県／茨城県医師会）

ごあいさつ

茨城県医師会 会長　**松﨑 信夫**

少子高齢化により労働人口の減少が進む中、医師少数県である茨城県においては、医療の担い手をいかに確保していくかが大きな課題です。そのため、妊娠中や子育て世代の医師が、健康を確保しながら、医師としてのキャリアを諦めることなく仕事と育児等を両立できる環境を整備していくことが重要です。さらに令和6年4月から「医師の働き方改革」が施行され、多忙な医師自身も仕事とプライベートを両立することの重要性も高まっています。

茨城県医師会では、茨城県と協力して医療勤務環境改善支援センターと女性医師等就業支援相談窓口を設置し、平成30年に「Support Guide 女性医師応援ブック」を作成するなど女性医師が働きやすい環境づくりに取り組んでまいりました。

しかし、昨今男性の積極的な育児参加への意識は高まり、性別に関係なく誰もが活躍できる社会が求められ、また介護問題は高齢化の進展とともに多様化しています。

そこで今回、多様な働き方の医師を支え、キャリアを継続し、安心して茨城で働き続けられることを目指し「Support Guide 茨城県の医師の多様な働き方を支えるハンドブック」として再編集することといたしました。また本書発刊に合わせて、窓口名を「女性医師等就業支援相談窓口」から「医師就業支援相談窓口」へと変更し、医師としてのキャリアとライフワークを支援してまいります。

本書では出産、育児、介護また様々な働き方の医師の実際のロールモデルも示しております。また仕事とプライベートの両立を支援する医療機関の取り組みや、その助けとなる制度などについても掲載しており、茨城県で働く際のキャリア形成の一助となるものと思います。

本書に加え、新名称となった窓口と共に、茨城県の質の高い、そして持続可能な医療体制に向けて、引き続き取り組んでまいります。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

CONTENTS

- 茨城県医師会 会長挨拶 …… 1
- 本書作成にあたって …… 2
- ロールモデルレポート …… 3
- 茨城県の医師の多様な働き方を支える取り組み
  - (1)茨城県の取り組み …… 11
  - (2)大学の取り組み …… 13
  - (3)医療機関の両立支援の取り組み …… 15
- 妊娠・出産・育児・介護に役立つ情報
  - (1)妊娠・出産・育児を支援する制度 …… 17
  - (2)家族介護を支援する制度 …… 18
  - (3)仕事と子育ての両立支援制度 …… 19
- 医師会のサポート …… 23
- お役立ちサイト集 …… 24
- おわりに …… 25

Support Guide

茨城県の医師の多様な働き方を支えるハンドブックの目的

茨城県では、今後も増加が見込まれる若い世代の医師が、妊娠中や子育て中であってもやりがいを持ってキャリアを重ねていける環境づくりの一環として、このハンドブックを作成いたしました。

今後活躍される若手の医師や研修医、医学生の皆さまをはじめ、妊娠中・子育て医師とともに働くスタッフの皆さまにもご覧いただければ幸いです。

医師の働き方改革

2024年4月から医師の働き方改革がスタートしました。

持続可能な医療提供体制を維持していくためには、労働時間や労働環境などさまざまな面から医師の働き方を改善し、医師の健康を守ることが重要です。

医師少数県である本県において、医師の確保と定着を図るためにも、医師が仕事と育児等を両立できる環境を整備し、就業を継続することができる勤務環境づくりを進める必要があります。

医師の働き方改革の目的 = **時間外・休日労働時間に上限を定め医師の健康を確保**

▼

質・安全が確保された医療を持続可能な形で患者に提供

＜年の上限時間＞

A水準（原則） 960時間	B水準 1,860時間	C-1水準 1,860時間
	連携B水準 1,860時間	C-2水準 1,860時間

茨城県では、医師・看護師等の離職防止及び定着促進を図るため、医療従事者の勤務環境改善に取り組む医療機関をサポートする「茨城県医療勤務環境改善支援センター」を開設し、医療機関に対して医業経営・労務管理など専門的な支援を行っています。

また、医師としてのキャリアとライフワークを支援する相談窓口を開設し、医学生、研修医、子育て世代の医師などからの就業先や復職、キャリアアップに関する相談を受け付けています。

》ロールモデルレポート

Role model

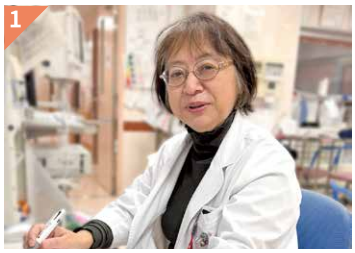
ここでは、様々な年代・立場で活躍されている医師の、仕事と生活との両立経験を紹介します。

ロールモデルやメンターの存在は、今後、キャリアの継続に影響を与えるようなライフイベントに出会ったときに、大きな力となることでしょう。

実際に活躍されている先輩方は、特別なスーパーマンではないようです。周囲の助けを上手に受けながら、仕事も生活も“大変だけど楽しく”充実させています。今後ますます多様化していく世の中で、全く新しいスタイルの働き方も出てくるかもしれませんね。

このページを訪れた皆さん一人ひとりが、新しいキャリアのロールモデルとなってください。応援しています。

CONTENTS



❶介護経験医師『長田 佳世 医師』 …… 4

❷教育的・管理的立場の医師『伊藤 吾子 医師』 …… 5

❸訪問診療科医師『宮澤 麻子 医師』 …… 6

❹公衆衛生医師『服部 早苗 医師』 …… 7

❺パパ育休取得医師『田中 圭一 医師』 …… 8

❻夫婦で医師 夫の立場から『卒後12年目 医師』 …… 9

❼夫婦で医師 妻の立場から『卒後10年目 医師』 …… 10

ロールモデルレポート❶介護経験医師

卒後35年目

長田 佳世 医師

OSADA KAYO

つくばセントラル病院／産婦人科（2024年12月現在）

産婦人科医として30年以上、分娩を扱う病院で働いています。子どもが産まれても仕事のペースを変えることはありませんでしたが、認知症のある義父と子どもたちの受験が重なった時期は大変でした。様々なサポートを利用することでキャリアを中断しないで乗り切ることが出来ました。なんとかなる！そう思うと困難を突破することが出来ると思っています。

1990年に筑波大学を卒業後、そのまま産婦人科医局に入り、医師としてのキャリアを開始しました。当初は不妊症や周産期救急に興味がありましたが、現在は総合病院で市井の産婦人科医として勤務しています。妊娠・分娩が無事に終了し、新しい家族の出発を見届けることが、私の最大の喜びです。最近は県医師会の役員として、災害救急や医療安全にも取り組んでいます。

子どもたちが小さなころは、県北の北茨城市で外科医の夫と同じ病院で働いていました。実家が車で30分程度のところにあるので、保育園やベビーシッターで対応できないときには母に頼ることも出来て助かりました。上の2人が小学生になる頃、夫婦で現在の病院に勤務することとなり、つくばに転居しました。私の父と義母は子どもたちが小さい頃に亡くなり、母と義父はそれぞれ一人暮らしでした。一人暮らしも心配だし、私たち夫婦が仕事で遅くなっても誰かがいてくれると子どもたちも安心と思い、母だけではなく、義父にも月数日はつくばに来て貰いました。義父は大工の棟梁として働いていた温かく配慮深い人でした。膝を痛めてからは高速バスを乗り継いでつくばに来るのが難しくなりました。義姉が支えてくれましたが、認知症が進行し、一人で過ごすことが難しくなっていきました。

2011年3月、東日本大震災がありましたが、元々の予定通り御殿場からつくばに移住することになりました。最初に行ったのは義父の介護計画を立てることでした。勤務先の法人が運営する介護施設の中で、通勤途中にあるグループホームに入所予約をしました。義父と暮らしてみると、認知力が予想以上に低下しており、気づくと一人でドアを開けて外に出てしまうこともありました。日中はデイサービスを利用しようと思っても、迎えに来るまで一人にすることができません。そのため、当法人が運営するケアハウスの一室を借り、隣の建物のデイサービスを利用してもらうことにしました。ケアハウスでは夕食も提供されますが、スタッフがいない時間帯があります。ある日、迎えに行くと、入居者に「おじいさんが漂白剤を食べてしまったのよ。急いで吐かせたから大丈夫。」と言われ、事なきを得たこともありました。義父は常に見守りが必要な状態になり、約1年半後に認知症対応のグループホームに入所することができました。

その間、子育ても忙しくなりました。3人の子どもたちの中学受験や大学受験、学校行事や部活、塾の送り迎えなどが重なり、毎日が慌ただしく過ぎていきました。夫と役割分担し、掃除などは外部委託もしました。職場の同僚たちも同じ年代のこどもがいるので、「お互い様」という雰囲気で働けました。義父がグループホームに入所後も、通勤途中にあったので、数日ごとに顔を出せました。よくスタッフと一緒に洗濯物を畳んだりしており、「仕事」があると楽しそうでした。その後、肝臓に転移性のがんが見つかり、最終的には2016年の年末、グループホームで看取ることとなりました。亡くなる数日前にはひ孫を抱くこともでき、最後まで穏やかな生活を続けることが出来ました。

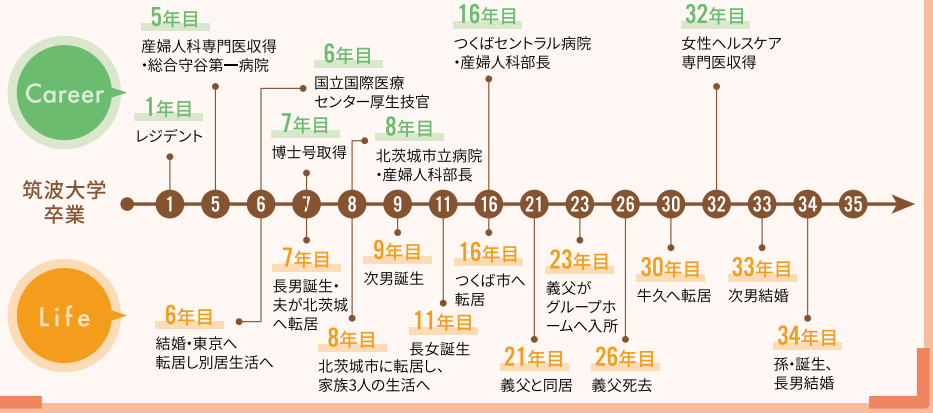
子育てと義父の介護を乗り越えるため、多くのサポートを利用しました。家族だけで頑張らず、お金がかかっても利用できるものは利用し、キャリアを中断せずに続けることができました。介護に関してはプロには敵わないと痛感しています。グループホームには本当に感謝しています。

3年前に近所にできたシニアマンションの1室を購入し、現在85歳になる私の母に住んでもらっています。週に1～2回一緒に外出したり、夕食を共にしています。ウォーキングクラブに入会したり、ヨガ教室に通ったりと新しいことに挑戦している母ですが、最近は物忘れも増えてきました。今後は母の介護も考える必要がありますし、次男夫婦に生まれた孫の育児サポートもしてあげたいです。利用できる支援策を調べ、準備を進めていこうと思っています。まずは、母を物忘れ外来に連れて行き、保育園の送迎にも備えてチャイルドシートを購入する予定です。

ある日のスケジュール

5:30	（分娩のため、病棟に呼び出し）
7:00	自宅に戻って、朝ごはん・弁当準備
8:00	出発⇒義父をケアハウス⇒病院
8:30	出勤・病棟回診
9:00	外来
13:00	お昼
13:30	手術
15:30	手術終了・病棟業務
17:00	回診
17:30	勤務終了⇒買い物⇒義父のお迎え
18:30	帰宅・夕飯準備
19:30	子どもを塾へ
22:00	塾のお迎え
0:00	就寝

ワークライフヒストリー



ロールモデルレポート❷教育的・管理的立場の医師

卒後27年目

伊藤 吾子 医師

ITO AKO

日立総合病院／副院長／乳腺甲状腺外科主任医長（2024年11月現在）

レジデント終了後、多くの人に支えられながら県北で20年乳癌診療を担ってきました。現在は加えて若手医師の教育、指導にも力を入れています。自分の意志で選択したこともあれば、予想外の出来事もありましたが、結果的には良い経験になったと思っています。私の経験から得た教訓が皆さんの参考になれば幸いです。

私は学生実習を通じて「女性であることを強みにできる外科系医師」になりたいと考えました。当時の乳癌診療は今ほど専門化しておらず、多くの病院では主に男性一般外科医が片手間に（失礼）手術をしている状態で、女性の乳腺外科医のニーズがあると考え、外科初期研修を経て卒後3年目に筑波大学乳腺内分泌外科に入局しました。

教訓①：自分の強みを生かした進路選択をしよう。

卒後5年目に第1子を出産後、1年間休むつもりで無職（専業主婦）になりましたが、同期がチーフレジデントとしてバリバリ働いていることに焦りを感じ、予定を繰り上げて半年で大学病院に復帰しました。私としては臨床がやりたかったのですが、上司から工学系の先生方との超音波の研究への参加を提示されました。不本意だったのですが、やってみたところ意外と面白く、この時研究した「超音波エラストグラフィ」はガイドラインに載るまでになり、これに関する本の執筆や講演の依頼など、私のライフワークの1つとなりました。

教訓②：自分の希望したことでなくても、やってみたらハマるかも。

レジデント終了後、乳癌診療が手薄であった県北の医療の質を上げたいと考え、日立総合病院への赴任を希望しました。卒後8年目、今思えばずいぶん大胆な決断をしたと思います。当初は消化器外科や呼吸器外科のレジデントと手術や診療を行い、それはそれで楽しかったのですが、2010年から当科の医局のレジデントが派遣されるようになりました。2014年に「乳腺甲状腺外科」として独立した科となり、より専門的な診療を行えるようになりました。今は私を含め3-4人の医師で年間約300件の手術、約12000人の外来診療の他、乳癌検診、化学療法、緩和医療まで行っています。これだけの件数をこなすには看護師や薬剤師、技師などのコメディカル、他科医師との協力は欠かせません。医療は日々進歩しており、自分自身もまだまだ学ぶことは多いのですが、それに加えて若手医師やコメディカルに技術や知識を伝えることにとてもやりがいを感じています。

教訓③：持続可能な良い医療を提供するために、次世代、他職種を育てよう!

日立に赴任した半年後に第2子を出産しましたが、代わりがいなかったので産前産後の最低限の休みで復帰しました。その後シングルマザーとなり、かつ仕事も忙しく帰宅時間も遅かったので、子育てに関しては神奈川在住の両親にサポートしてもらいました。また、縁もゆかりもなかった土地ですが、多くの友人、知人ができ何かと助けてもらいました。仕事の面でも、夜間呼び出しの対応など同僚や後輩医師にお願いすることもありましたが、それを当たり前と思わず、ちゃんとお礼を言ったり、代わりにできる仕事を引き受けたりすることで、良い関係を保つことができたように思います。

ちなみに我が家の息子2人はなかなかに育てにくい子達で、何度学校に呼び出されたことか…。長男の反抗期には刺し違えるかと(!?)思いましたし、次男は中学2年から不登校となり通信制高校へ進みました。悩んだり、涙したことも数知れませんが、今は2人とも都内の大学に通っており、良き相談相手であり、飲み友のようでもあります。

私自身はあまり家庭を顧みず、反省点も多いのですが、これからの医師は子供の有無や男女を問わず、誰かが一方的に負担するのではなく、お互いに助け合いながら仕事もプライベートも充実すべきと考えています。

教訓④：子育ては思いどおりにならないけれど長い目で見て…。周囲の人たちとお互いに助け合って適切なワークライフバランスを!

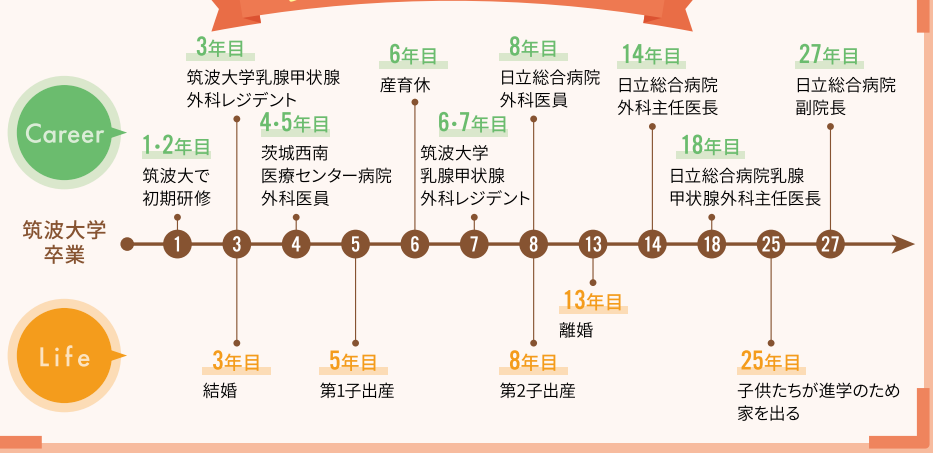
子供達が巣立ったタイミングでまさかの副院長就任を打診されました。悩んだのですが、両親、息子達の後押しもあり受けることにしました。自科の診療に加え、病院全体や地域医療のことも考える必要があり大変ではありますが、新しい仕事もプライベートも楽しみながら残りの医師人生を全うしようと考えています。

人生は計画どおりに進まないことも多いけれど、そこが面白い。医師としての責任と自身の幸せを両立しながら、出会いとチャンスを大切に、しなやかに、したたかに!

ある日のスケジュール

6:00	起床
8:00	出勤
8:15	会議／カンファランス
9:00	手術／外来 翌日外来予習、検診読影、書類仕事
18:00-19:00	帰宅（週1-2回はヨガなど） 夕食、自分の時間
23:30	就寝

ワークライフヒストリー



ロールモデルレポート③訪問診療科医師

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よね」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りしたこと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する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され、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ける負担が過大で、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なり、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か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。

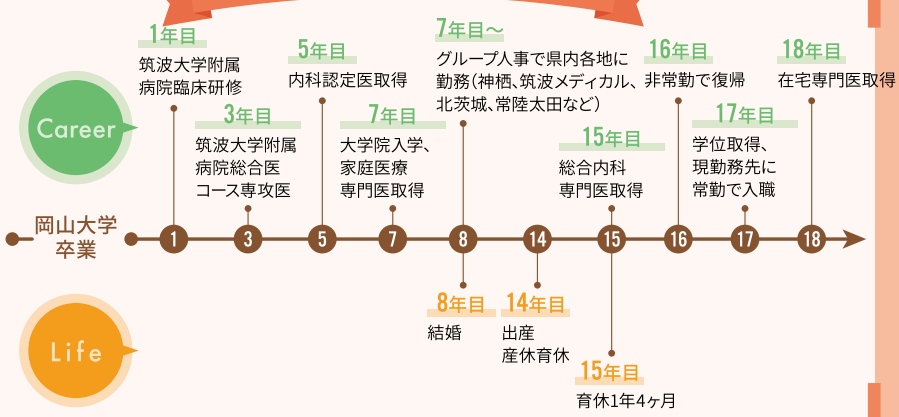
紹介したスケジュールは私の融通が利かない日で子どもの夕食も夫に任せているので、市の在宅関連の夜間会議などもこの曜日で出席しており、その場合はお風呂も寝かしつけも夫が担当です。Web勉強会の講師を務める際はコワーキングスペースを借ります。所属学会の部会などでは最近「21時は寝かしつけ中」という子育て世代の共通認識により21時15分開始の会議も増えてきて、寝落ちしなければ出席できます。

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、通院できず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、入院ベッドの苦労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



ロールモデルレポート④公衆衛生医師

卒後16年目

服部 早苗 医師

HATTORI SANAE

茨城県筑西保健所（2024年11月現在）

臨床での経験がきっかけで、公衆衛生の道に興味を持ちました。転職の際には悩みましたが、自分の視野が広がりとても良い経験ができています。皆さんもご縁を大事にし、いろいろなことにチャレンジしてみてください。

私は2008年に筑波大学を卒業し、初期研修後、東京医科歯科大学（現：東京科学大学）の産婦人科教室に入局しました。卒後3年目に結婚し、卒後6年目の産婦人科専門医を受験する年に第1子を出産しました。専門医も取得でき、子育てもゆっくりしたいなという考えもありましたが、先輩女性医師から「自分のキャリアも大事だよ!」というアドバイスを受け、病院勤務を続けました。その後、第2子、第3子と出産しました。育児休暇としては半年から1年程度取得しましたが、育児休暇の間も勤務先の病院の院内保育を利用しながら、産後3か月頃から週2日程度、外来のお手伝いをしていたので、完全に仕事から離れるという期間は短かったのかなと思います。

公衆衛生に進んだきっかけは、第3子出産後の育児休暇中に読んだ新聞の記事でした。茨城県の保健所医師が不足しているという記事が目にとまりました。もともと公衆衛生に興味があったわけではありませんが、外来でも要支援妊婦が増えているという実感があり、出産後は地域でどのように支援されているのか心配になる症例が増え、行政について興味を持ち始めていたところでした。県の公衆衛生医師確保の取り組みとして、週1回保健所で勤務できる医師を募集しているとの記載があり、行政を知る機会という好奇心で、育休明けの2018年から週1回の保健所勤務を開始しました。そこで出会った保健所長が女性医師で、自身の経験も踏まえ公衆衛生で働く魅力についてお話を聞くことができました。いつか公衆衛生医師として働くのも選択肢のひとつかなと思うようになりました。

公衆衛生分野についてもっと勉強したいと思い、2020年4月に社会人大学院生として大学院に入学しました。ちょうど新型コロナウイルス感染症が流行し始めた時期でした。6月に研究室の教授から突然、行政医が足りないから県で働いてみないかと打診がありました。大学院も始まったばかりで、病院勤務も続けており、すぐに臨床を離れることは考えていなかったのでとても迷いましたが、「これも何かのご縁!」ということで、えいや!と9月に県に入庁することにしました。最初に配属されたのは県庁のコロナ対策チームでした。慣れない行政の仕組みに最初は戸惑いましたが、チームメンバーに支えられ、臨床での経験も役に立ち、行政の立場から臨床現場を支援するという経験をすることができました。本当に大変でしたが、広域的にアプローチするという行政の醍醐味を感じることができました。もちろんこの時期には家族や友人、安心できる子供の保育園や学童保育などの協力・支援があったからこそで、自分一人ではとても乗り越えられませんでした。

医師という職業は臨床だけでなくいろいろな分野で活躍することができると思います。それぞれに自分の強みをのばし、自分らしく仕事をしていけたらいいと思います。私も今は、家庭と仕事の両立に追われ、なかなか思うようにできないジレンマはありますが、所長見習いという立場で日々勉強しつつ仕事をしています。臨床の時よりも多職種の方々と交流することが増え、とても刺激になっています。また研修が充実しており、働きながら学ぶ機会がたくさんあるのも楽しいです。大学と連携した社会医学系専門医制度のプログラムもあり、社会医学系専門医も取得することができました。県職員の制度では時差出勤や時間休があり、学校行事や習い事の送迎の時にも利用しています。また子どもの体調不良時は看護休暇やテレワークを活用して仕事ができるのもメリットです。

皆さんもこれから出産・育児のみならず、家族の看護・介護や自分自身の体調など、どうしても仕事に対してブランクが出てしまう時期があると思います。周りと比べてしまい落ち込むこともあるかもしれませんが、そこをマイナスに考えるのではなく、仕事以外の世界が広がり、新たな視点を持つことができるようになるチャンスでもあります。そして是非、興味をもったことには、タイミングをみてチャレンジしてください。また悩んだときは何事も自分一人で抱え込まず、周りに協力を求めてください。時には頼る勇気も必要です。私もたくさんの人たちに支えられ、導かれながらやってきました。とても感謝しています。

皆さんの活躍がさらに後輩への力になると思います。期待しています!

ある日のスケジュール

5:30	起床
7:00	子どもを起こす
7:20	自宅出発
8:30	登庁
17:30	退庁
18:30	学童保育のお迎え、習い事の送迎
19:00	帰宅→夕食準備、夕食、片付け
20:00	入浴、子供の宿題・翌日の準備チェック
21:00	寝かしつけ（一緒に寝てしまうことも…）
21:30-23:00	残った家事をこなしながらフリータイム
23:00	就寝

ワークライフヒストリー

筑波大学卒業

Career

- 1年目 東京医科歯科大学附属病院にて初期研修
- 3年目 東京医科歯科大学附属病院産婦人科教室に入局。
- 6年目 産婦人科専門医取得
- 3～13年目 医局人事で病院勤務
- 12年目 女性ヘルスケア専門医取得
- 13年目 社会人大学院生として大学院入学。茨城県に入庁
- 16年目 社会医学系専門医取得、大学院卒業

Life

- 3年目 結婚
- 6年目 第1子出産
- 8年目 夫の大学院進学のため拠点を東京からつくばへ。第2子出産
- 10年目 第3子出産

ロールモデルレポート5 パパ育休取得医師

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、その反面苦手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年数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なところまで追いつめられていたりしました。

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・切り上げのほうが負担に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、「普段はどうするか」と、「突発的な事態が起きた場合はどうするか」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、敢えて先回りで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	外来診察終了
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・家事の残り
24:00	就寝

ワークライフヒストリー

ロールモデルレポート❻夫婦で医師 夫の立場から

卒後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」大事にしないといけないのが「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日を乗り切って、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2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―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、と平均的整形外科若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は）、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く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」という真面目な理由と、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。常勤医だとどう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。

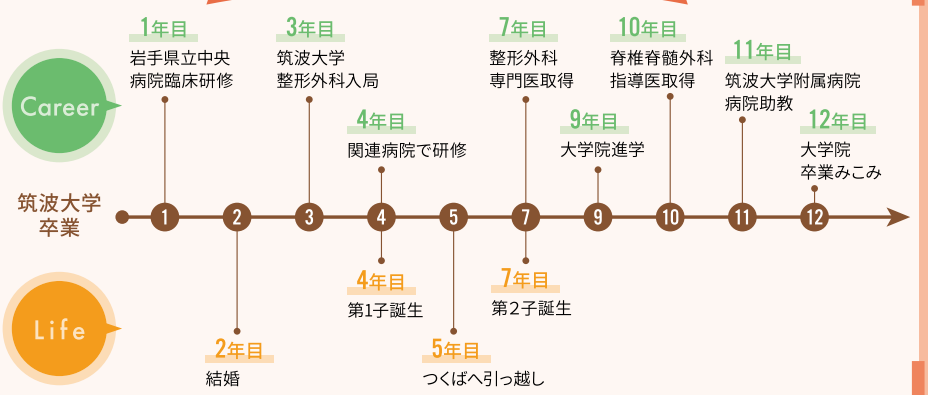
おかげで土日はほとんど子供たちと過ごせています。習い事のサッカーや水泳の送迎、気が向けばドライブや博物館、少し遠くの公園に遊びにいくなどいろんなことができます。子供の成長を実感できる日々は何事にも代えられない価値があるので、大学院進学により貴重な時間が確保できました。最近の優先順位は1. 子供、2. 家庭、と自分の仕事、になりました。働き方改革も始まり、自分の生活を犠牲にして仕事に励むのは少し時代にあわなくなってきました。メリハリと、やるときはしっかりやる、頑張れるときは頑張る、というのが重要なのかな、と思います。

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、なんてことは決してない」「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。日々一緒に家庭を支えてくれる妻、助けてくれる周囲の人、お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、次男保育園お迎え
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



ロールモデルレポート⑦夫婦で医師 妻の立場から

卒後10年目

医師

つくばセントラル病院／産婦人科（2024年10月現在）

いろいろ不安はあったけれど、子供が0歳の時に産婦人科の世界に飛び込みました。たくさんの人に支えられてここまできました。自分にできる形で、これからも医師を続けていけたらと思います。

秋田大学を卒業し、千葉県で初期研修を行った後、筑波大の産婦人科に入局しました。大学卒業と同時に結婚し、初期研修2年目で第一子を出産。その後、後期研修中に第二子を出産しました。望んで進んだ道ですが、医師として特に変化が多く修行が必要な時期と、妊娠・出産、子供に手がかかる時期が重なりました。

第一子出産後は、初期研修を2年間で終えるため3か月で仕事復帰しました。当時は千葉に住んでいましたが、夫の勤務地は茨城でした。夫は医師として2学年上で、整形外科に進んでまさにがむしゃらにやっており非常に多忙でした。「0歳」「保育園」「初めての冬」という3重苦（?）を乗り切れたのは、近くに住んでいた親の強力なサポートがあったからでした。子供の風邪をもらい私も頻繁にダウンしていたのは苦い思い出です。ただこのタイミングで自分自身が出産を経験したことは、産婦人科を選ぶ最終的な決断にも大きく影響したと感じています。

夫が一足先に筑波大でお世話になっており、入局先はあまり迷うことなく筑波大に決めました。私にとっては縁もゆかりもない場所で不安もありましたが、産婦人科は外から来た人にとても優しい風土があり、安心して後期研修を開始することができました。とはいえやはり、つくばに来て1年目は特に大変でした。私は産婦人科1年生で、仕事に全力投球でした。当直やオンコール、それ以外にも時間外のお産や手術。まだまだ要領が悪く病棟の仕事一つ一つにもとても時間がかかり、毎日のように残業でした。夫の負担は急増し、保育園にかなり長時間お世話になり、遠方になった私の親にも頼りながらの生活でした。大学病院の病児保育などもよく利用させていただきました。私が目一杯仕事に振り切ったことで家族には負担をかけてしまいましたが、この時期の濃厚な経験は今でも自分を支えてくれていると感じます。

第二子を出産する頃になると、私もだいぶ仕事でできることが増えてきていました。まだまだ専門医取得前の後期研修医でしたが、右も左もわからない頃とは気持ちの面で大きく違いました。9か月の育休を頂いて仕事復帰し、ある程度スムーズに診療に戻ることができましたし、家庭とのバランスもとりやすくなっていました。

専門医試験受験の年に現在の職場に異動となり、今に至ります。振り返ると、医局人事の面でも多大なご配慮を頂いてきました。おかげで、夫と「同じ家から通える職場」でずっとやってこられました。だからこそ続けられた、と言っても過言ではありません。

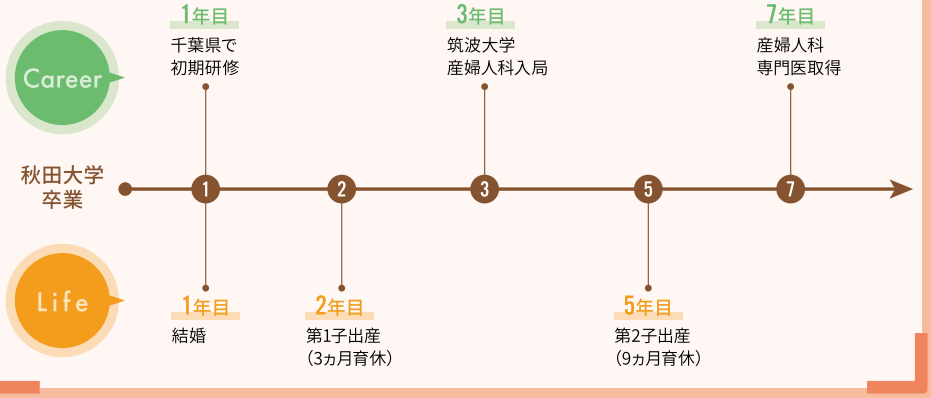
最近では、当直やオンコールなど仕事優先の日、子供優先の日、を夫婦で曜日ごとに大まかに分担して過ごしています。発熱などの急な呼び出しは、「今何をしているか」を夫と相談し、動きやすい方が動くようにしています。時には急な早退などもあり、自分の職場にも、夫の職場にもいつも本当に感謝しています。科の性質上、時間外の緊急手術もお互いに避けられません。それはもう「そういうもの」と割り切り、臨機応変に対処法を考えます。どうしても2人とも無理なら、保育園（学童）の夜間預かりなども利用します。園長先生お手製の夕飯を食べさせてくれる素敵な保育園にいつも助けられています。急な延長保育は子供たちにも負担をかけてしまっていると思いますが、最近では緊急帝王切開や大変なお産を終えて帰宅すると、「頑張った?赤ちゃん元気だった?」と言われたりします。母の仕事を理解するようになってきたのかな、と少しうれしくなります。

夫には、「自分は産婦人科医と結婚したのではなく、結婚した人が産婦人科医になった。」と言われます。その通りなのですが、私が科を決める時も、本格的に忙しくなってからも文句を言わず（少しは言っていたかな…）、状況に合わせて対応してくれていることに感謝です。状況は人それぞれだと思うので、「こうすれば両立できる」みたいなものはわかりません。ただ、自分の置かれた状況でできることを続けていく、のが大切なのかなと思います。私は、周りへの感謝を忘れず、自分と家族の心と体を守れる範囲でこれからも仕事を続けていきたいと思っています。

ある日のスケジュール

6:00	起床
7:00	朝食、着替えなど
7:40	小学生を見送る 夫と次男は保育園へ
9:00-18:00	外来／手術／分娩など
18:30	保育園・学童お迎え
19:00	夕食、宿題をみる、お風呂
20:30	子供たちを寝かせる
21:00	洗濯、皿洗いなど
0:00	就寝

ワークライフヒストリー



茨城県の取り組み

妊娠中・子育て世代の医師への支援

医師が継続して就業できる環境を整備するため、子どもの急な体調不良時でも安心して勤務できる体制を整備します。

病児保育のシステム構築

●子どもの急な発熱等で、自分が担当する診療業務などに穴を開けてしまうような事態を心配することなく、子育て中の医師が病児を預けることができる病児保育支援体制を構築します。

●各医療機関の実情に応じた病児保育体制の構築に必要な経費を補助します。

補助対象　病児一時預かりのためのスペース改装費、病児保育料、ベビーシッター雇上、ファミリーサポートセンターの利用料 等

若手医師への支援

若手医師が安心して本県の地域医療に従事できるよう、様々な研修事業を行っています。

●海外研修派遣

県内で勤務する医師の能力向上のため、海外の医療現場に一定期間派遣します。なお、派遣期間中の経費は県が負担します。

●エコーハンズオントレーニング

超音波装置の基礎や取扱い方法等を学ぶことができます。

エコー技術研修会

●JMECC講習会※日本内科学会認定講習会

緊急を要する急病患者への対応を学ぶ内科救急プログラムです。

JMECC

教育回診事業

●教育回診事業

著名な指導医が県内の医療機関を巡回し、ケースカンファレンスやベッドサイドでの教育研修を実施します。

●指導医養成講習会

指導技術向上のため、国のガイドラインに基づいたワークショップ形式の講習会を開催します。

公衆衛生医師について

公衆衛生医師とは、県庁や保健所で、医療機関や関係団体等と連携し、医療提供体制の整備や、感染症・災害時の対策等に従事する医師のことです。

臨床に携わる中で「この患者さんの病気を予防するには…」「この患者さんが地域で生活できるようにするには…」と考えたことはありませんか。今まで培ってきた医学的な知識や臨床経験を活かし、そうした考えを政策として実現していける。それが、公衆衛生医師の魅力です。

勤務条件、キャリアパス等の詳細は、以下のキーワードで検索ください。

茨城県 公衆衛生医師　検索

（臨床に従事しながら、空いている日に保健所で体験勤務ができる制度についてもご案内しています。）

お問合せは、下記までご連絡ください。

茨城県保健医療部医療局医療人材課
医師確保担当　TEL 029-301-3191
MAIL i.doctor@pref.ibaraki.lg.jp

公衆衛生医師に関するお問合せ

茨城県保健医療部保健政策課 管理担当
TEL 029-301-6203
MAIL koso13@pref.ibaraki.lg.jp

茨城県医師会

医師就業支援相談窓口

（茨城県医療勤務環境改善支援センター）

茨城県医師会では茨城県からの委託を受けて医師としてのキャリアとライフワークを支援する相談窓口を開設しています。

医学生・研修医、子育て・介護世代の医師、ブランクがある医師など、さまざまな立場の医師の状況に応じて、安心してキャリアを継続するための就業先や復職、キャリアアップに関する相談を受け付けています。これから茨城県で働こうと考えている医師の皆様もぜひご活用ください。（ご利用に医師会加入の有無は問いません）

2つの支援

病児保育支援

子育て中の医師が、子供の体調不良時に担当する診療業務等が急遽できなくなってしまうような事態を心配することなく、安心して勤務できる体制の構築を目指します。

就業・復職支援

就業先の相談、復職、キャリアアップを個別にバックアップします。

皆さん一人ひとりの不安や希望は様々です。仕事から日常生活まであらゆる場面で迷ったときはまずご相談ください。どこに（誰に）聞いたら良いかわからないといったことも、適切な場所に繋ぐことができます。

具体的にどんな相談があるの？

- 待機児童になってしまったのでベビーシッターをさがしてほしい
- 育休明けの勤務が不安
- 引っ越し先の子育て情報を知りたい
- 配偶者の転勤により茨城へ転入するので新しい就職先を探したい
- キャリアアップしたいが具体的にどうしたらよいかわからない

ご相談は
電話・Fax・メールで、
一人で悩まずご相談ください。
こんな支援があったら
働きやすい！
そんなご意見も
お待ちしています。

相談窓口

ご相談は、電話・FAX・メールで

電話　月曜～金曜9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

0120-107-467　**029-241-7467**

※フリーダイヤルが使用できない電話番号などの場合はこちらにおかけください

FAX　24時間（対応は翌営業日）

029-303-5116

FAXでの問い合わせに便利な専用用紙を用意しました。
ホームページよりFAX専用用紙をダウンロードし、印刷後にFAXで送信ください。

メール　24時間（対応は翌営業日）

専用のメールフォームを設置しています。メールフォームよりご入力ください。
入力いただいたメールアドレス宛てに、下記のメールアドレスから確認メールを送信します。
確認メールが迷惑メールとして処理されないように設定の変更をお願いします。

［確認メール送信アドレス］
dr.support@ibaraki.med.or.jp

医師就業支援相談窓口ホームページ
https://ibaraki-jigyo.jp/women/

お問い合わせメールフォーム
https://ibaraki-jigyo.jp/women/contact/

大学の取り組み

筑波大学附属病院総合臨床教育センター
女性医師キャリアアップ支援システム

女性医師のキャリアアッププログラム

女性医師の離職が多い理由の一つとして、キャリアアップの時期と妊娠・出産・育児の時期が重なることが挙げられます。筑波大学附属病院では、文部科学省採択の「女性医師看護師キャリアアップ支援システム」にて、女性医師の子育て支援をスタートさせました。
高い能力と向上心を持つ女性医師が、プライベートライフと両立しながら、単なる人手ではなく、専門職としてやりがいを感じながらキャリアを重ねていけるような事業の展開を目指しています。

診療・研修コーディネート

実績のある当院のレジデント研修コースをベースとした研修を受けることができます。

当院の38の専門研修プログラムをベースとした研修を行います。これまでの経験・専門分野に応じたオーダーメイドでの研修プログラムを作成して、研修をサポートします。

専門研修修了者がさらに高度な医療技術を修得するための研修を受けることができます。

専門研修修了者またはこれと同等以上のキャリアを持つ女性医師には、診療を通じて専門性の高い知識と高度な医療技術の修得を目的とする研修も可能です。

修得したいスキルに合わせた研修時間・期間が設定できます。

個々の女性医師の技術、獲得したい技能の内容と育児などのプライベートライフとの両立についてコーディネーターと十分に相談の上、個別に12～32時間/週の研修プログラムを設定して研修を行っていきます。

筑波大学附属病院の豊富な教育資源を利用した充実の研修です。

つくば高度外科手技教育・トレーニング施設・臨床技術実習室、図書館など、大学病院ならではの教育資源の充実を図っており、本事業でもこれらの教育資源を活用した研修が受けられます。

キャリアカウンセリング

登録者は研修目標を立ててそれをコーディネーターと共有し、定期的に個人面談を行って、フィードバック、次の短期目標の設定および必要な支援を受けます。面談は診療・研修上の視点にとどまらず、育児や家庭と仕事の両立、キャリアデザイン全体にわたるものとし、メンタルヘルスケアの充実や、先輩からのアドバイス・相談をうける機会が設けられています。

支援の例1

27歳／子供1人（0歳）〈シニアレジデント〉

専門医の取得のため多くの症例が経験できる大学病院での研修を希望。

- 保育園の送迎のため、出勤時間は9時、終業時間は17時15分の30時間/週の勤務。
- 昼に授乳、搾乳のための保育時間を取得。

支援の例2

33歳／子供1人（4歳）〈クリニカルフェロー〉

専門医取得後、産休・育休で休業。専門外来診療や、検査手技の取得を目指した研修を希望。

- 12時間/週の勤務。
- 最新の医療に触れるためのカンファレンスへの参加や、後輩レジデントへ自身の持つ診療技能を指導。

環境整備

パートタイム常勤制度の導入

常勤職員でありながら、勤務時間を週20～30時間とする、新たな雇用制度の「パートタイム常勤」を導入しました。他施設での子育て支援の多くが就学前の子供に限られるなか、小学校3年生までのお子さんを持つ方が支援対象となっています。

e-learningシステム

時間的に、研修会・カンファレンスへの参加が難しい登録者に対し、過去に使用した教材、研修会・講演会を録画した動画などのアーカイブを作成して、いつでも利用できるようにサポートしています。

筑波大学ゆりのき保育所の利用

保育時間は7時～22時、365日開園し、子供の体調不良時に対応できるよう、保健室を備えて看護師が対応している、法人設置の保育所「ゆりのき保育所」が利用できます。また、母乳育児支援として、院内には搾乳室を整備しています。

病児保育支援システム

筑波大学附属病院では病院内に病児保育室を設け、一般の保育所等では対応ができない急病時の病児・病後児保育（以下「病児保育」）や緊急手術などの際の時間外保育に対する支援を行い、附属病院職員が職務とキャリアの継続ができる環境を整えています。この取り組みの特長は以下3点です。

1. 24時間の受付

Web上の専用申し込みフォームから24時間受け付けをしています。

2. 小児科医の関わり

受け入れた全児について、小児科医が必ず状況を確認、病状の変化に対応しています。

3. きめ細やかな対応

家庭や職務の都合等、各個人に応じた育児支援を実践しています。

お子さんの急な発熱があっても外来や手術に穴をあけることなく、勤務を継続できます。
2024年の病院改修に伴い、病児保育室もリニューアルしました！子ども用の洗面台やトイレがあり、子どもたちにとっても快適な環境になっています。

メッセージ

筑波大学附属病院／
女性医師キャリア支援コーディネーター

瀬尾 恵美子 医師

「専門医を取得したいが育児との両立が心配」「子供が急に病気になったら、周囲に迷惑をかけてしまう。申し訳ないので常勤をやめようと思っている」「子育て期間に休職してしまったが、再研修のチャンスがあればもう一度臨床の場に復帰したい」このような思いを持つ医師を応援するために、筑波大学附属病院の「女性医師キャリアアップ支援システム」は始まりました。

当システムの最大の特徴は、コーディネーターのカウンセリングのもと、個人個人のニーズに合わせた研修プログラムを作成することにあります。専門医取得を目標とする方、専門医の先に更に自分の武器になる手技を習得しようとする方など、それぞれが目標に向かって研修、診療を行っています。

2007年に本取り組みが始まって以来、女性医師キャリア支援コーディネーターとして、女性医師一人ひとりとお話してきましたが、参加者の意識・意欲の高さに驚かされるとともに、各科の診療科長をはじめとした周囲の方々の、一人前の医師を育てよう、同僚としてサポートしようという姿勢に、いつも感銘を受けています。

そして、参加者から、「本取組みが、より良いワーク・ライフバランスのための手助けとなっている」との感想を数多く聞くことができ、本当にうれしく思います。

本取組みの目指すところは、単なる女性医師支援ではなく、ワーク・ライフバランスを考えることで男性医師を含めた医療現場全体の働き方を改善することです。多く方のご意見を参考にし、より良いサポートシステムを作っていきたいと思っておりますので、本取り組みに興味を持たれた方がいらっしゃいましたらぜひご連絡ください。

参加者の声

乳腺甲状腺内分泌外科／卒後9年目（参加当時）

寺崎 梓 医師

本システムを2年間利用させていただきました。女性医師には、キャリアアップを目指すいわゆる働き盛りの時期と、子育ての時期がどうしても重なる時期があります。どちらもあきらめたくないという気持ちの中、当院の本システムを知り、週30時間という短時間勤務でキャリアも育児もどちらもあきらめずに働き続けることが出来ました。また当科の教授が、例え働き方が普段の半分に減ってしまってもマイナスになる訳でない、0.5+0.5=1になる訳なのだから、半分でも働ける者同士が集まれば1になる、と励ましてくださり、本システムであることに全く後ろめたさを感じることなく働くことが出来ました。本システムの利用者であることは子育て時間の確保だけでなく、精神的な面での負担も減っていたと思います。周囲の理解も非常に良く、遅い時間に開始になってしまった手術や処置は交換して頂いたり、オンコールも日中だけにして頂いたり等、本システムであるからこその理解があったのだと思います。また、専門医取得のための手術件数や学会発表、論文作成の時間は週30時間の中で十分に確保することが出来ました。また、当院には本システム以外にも育児支援システムという、いわゆる病児保育が存在しており、子供の熱などで保育園を休ませなければならない時には非常に助かりました。ここまで環境に恵まれた施設はなかなかないと思います。当院で研修して本当に良かったと心から思っております。

今後は大学院での学位取得、また当院で働ける機会があればぜひ本システムを利用しながら乳腺専門医、内分泌外科専門医取得を目指したいと考えております。

お問い合わせはこちらまで

筑波大学附属病院総合臨床教育センター
〒305-8576
茨城県つくば市天久保2-1-1
TEL 029-853-3523 FAX 029-853-3687 E-mail kensyu@un.tsukuba.ac.jp
https://www.hosp.tsukuba.ac.jp/iryojinGP/iryoGP2/index.html

医療機関の両立支援の取り組み

茨城県内の臨床研修病院を中心に医師の仕事と子育て・介護との両立支援に取り組んでいる医療機関の情報を紹介します。

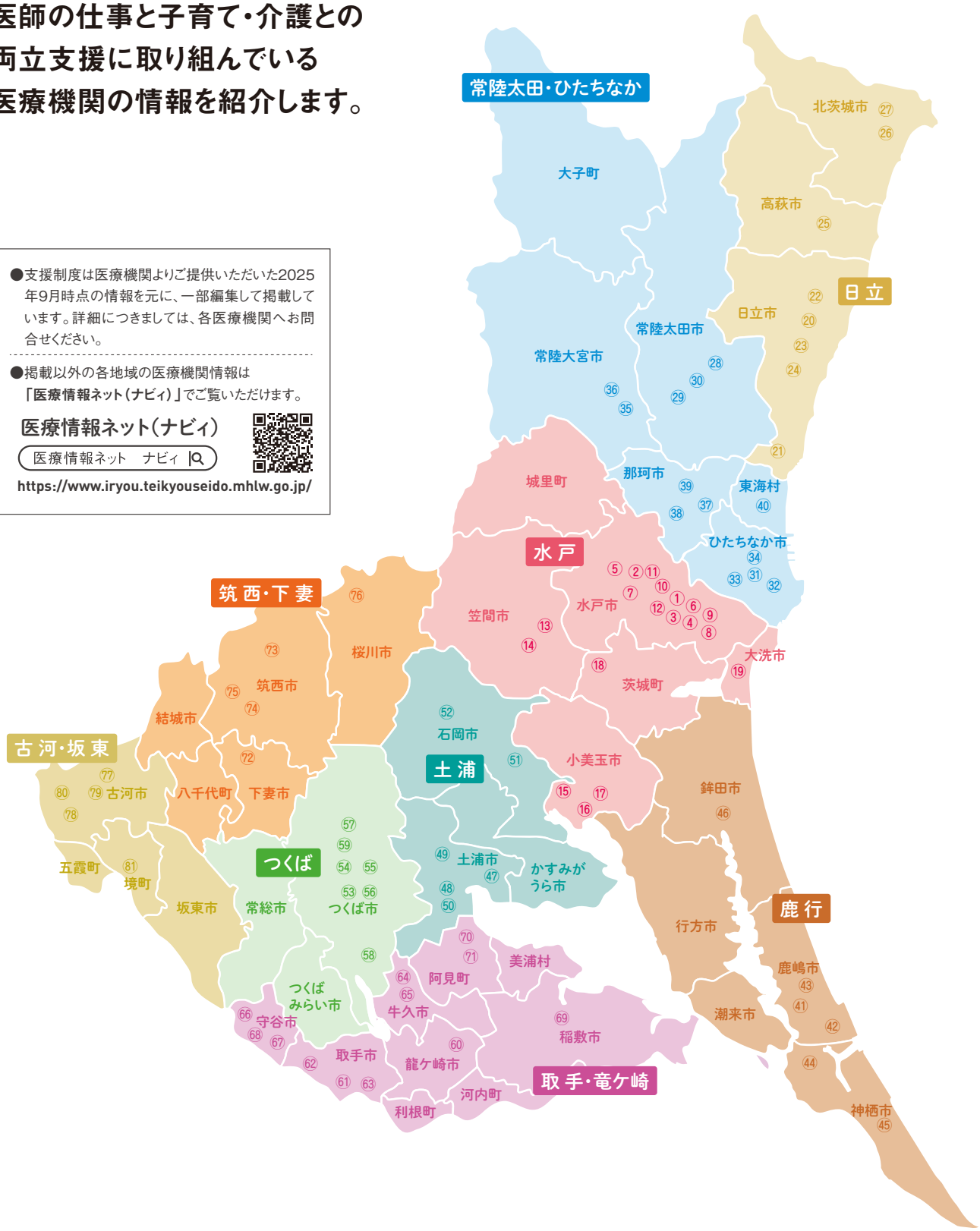
●支援制度は医療機関よりご提供いただいた2025年9月時点の情報を元に、一部編集して掲載しています。詳細につきましては、各医療機関へお問合せください。

●掲載以外の各地域の医療機関情報は「医療情報ネット（ナビィ）」でご覧いただけます。

医療情報ネット（ナビィ）

医療情報ネット　ナビィ

https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/



医療機関一覧

水戸

① JA茨城県厚生連 総合病院水戸協同病院
② 社会福祉法人恩賜財団済生会支部茨城県済生会 水戸済生会総合病院
③ 日本赤十字社 水戸赤十字病院
④ 社会福祉法人愛正会 愛正会記念茨城福祉医療センター
⑤ 茨城県立こども病院
⑥ 茨城保健生活協同組合 城南病院
⑦ 国家公務員共済組合連合会 水府病院
⑧ 医療法人鳳香会 東前病院
⑨ 社会医療法人財団古宿会 水戸中央病院
⑩ 誠潤会 水戸病院
⑪ 医療法人博仁会 フロイデクリニック水戸
⑫ 医療法人Epsylon 水戸メンタルクリニック
⑬ 茨城県立中央病院
⑭ 茨城県立こころの医療センター
⑮ 医療法人石岡脳神経外科病院 石岡循環器科脳神経外科病院
⑯ 医療法人社団白帆会 小川南病院
⑰ 社会医療法人財団古宿会 小美玉市医療センター
⑱ 独立行政法人国立病院機構 水戸医療センター
⑲ 医療法人渡辺会 大洗海岸病院

日立

⑳ 株式会社日立製作所 日立総合病院
㉑ 医療法人一誠会 川﨑病院
㉒ 医療法人愛正会 田尻ヶ丘病院
㉓ 社会医療法人愛宣会 ひたち医療センター
㉔ 医療法人 瀬尾医院
㉕ JA茨城県厚生連 県北医療センター高萩協同病院
㉖ 北茨城市民病院
㉗ 医療法人誠之会 廣橋病院

常陸太田・ひたちなか

㉘ 医療法人大修会 大山病院
㉙ 医療法人貞心会 西山堂病院
㉚ 医療法人藤慈会 藤井病院
㉛ 株式会社日立製作所 ひたちなか総合病院
㉜ 医療法人社団愛友会 勝田病院
㉝ 医療法人社団尚仁会 尚仁会クリニック
㉞ 医療法人博仁会 みんなの内科外科クリニック
㉟ 医療法人博仁会 志村大宮病院
㊱ 社会福祉法人恩賜財団済生会支部茨城県済生会 常陸大宮済生会病院
㊲ 医療法人社団青燈会 小豆畑病院
㊳ 医療法人社団友朋会 栗田病院
㊴ 医療法人貞心会 西山堂慶和病院
㊵ 公益社団法人地域医療振興協会 村立東海病院

鹿行

㊶ 医療法人晴生会 鹿島神宮前病院
㊷ 公益財団法人 鹿島病院
㊸ 医療法人社団善仁会 小山記念病院
㊹ 医療法人玉心会 鹿嶋ハートクリニック
㊺ 社会福祉法人恩賜財団済生会 神栖済生会病院
㊻ 医療法人社団三尚会 高須病院

土浦

㊼ 独立行政法人国立病院機構 霞ヶ浦医療センター
㊽ 茨城県厚生農業協同組合連合会 総合病院土浦協同病院
㊾ 医療法人社団青洲会 神立病院
㊿ 医療法人財団 県南病院
(51) 公益社団法人地域医療振興協会 石岡第一病院
(52) 医療法人滝田会 丸山荘病院

つくば

(53) 一般財団法人筑波麓仁会 筑波学園病院
(54) 医療法人社団筑波記念会 筑波記念病院
(55) 筑波大学附属病院
(56) 公益財団法人筑波メディカルセンター 筑波メディカルセンター病院
(57) 医療法人健佑会 いちはら病院
(58) 医療法人社団双愛会 つくば双愛病院
(59) 医療法人Epsylon つくば心療内科クリニック

取手・竜ケ崎

(60) 社会福祉法人恩賜財団済生会 龍ケ崎済生会病院
(61) 茨城県厚生連 JAとりで総合医療センター
(62) 公益社団法人取手市医師会 取手北相馬保健医療センター医師会病院
(63) 医療法人社団輝峰会 東取手病院
(64) 医療法人社団常仁会 牛久愛和総合病院
(65) 社会医療法人若竹会 つくばセントラル病院
(66) 社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院
(67) 医療法人三星会 茨城リハビリテーション病院
(68) 医療法人Epsylon もりや心療内科クリニック
(69) 医療法人社団広文会 江戸崎病院
(70) 東京医科大学茨城医療センター
(71) 茨城県立医療大学付属病院

筑西・下妻

(72) 医療法人光潤会 平間病院
(73) 地方独立行政法人茨城県西部医療機構 茨城県西部メディカルセンター
(74) 医療法人杏仁会 大圃病院
(75) 医療法人社団平仁会 下館病院
(76) さくらがわ地域医療センター

古河・坂東

(77) 茨城県民生活協同組合 友愛記念病院
(78) 日本赤十字社 古河赤十字病院
(79) 医療法人徳洲会 古河総合病院
(80) 医療法人仁寿会 総和中央病院
(81) JA茨城県厚生連 茨城西南医療センター病院

妊娠・出産、育児を支援する制度

妊娠 | 産前6週 | 出産 | 産後8週 | 子1歳 | 子1歳2ヶ月 | 子1歳6ヶ月 | 子2歳 | 子3歳 | 子小学校入学

産前・産後休業

解雇制限期間（産前・産後30日間）

パパママ育休プラス
両親ともに育児休業を取得する場合は、1歳2ヶ月まで育児休業を延長できます。

育児時間
休憩時間の他に1日2回、少なくとも各30分の育児時間を請求できます。

1歳に達する時点で保育所などに入所できないなど、一定の事情がある場合は、最長2歳まで育児休業を延長できます。

男性の場合は、出生時育児休業（産後パパ育休）

育児休業
産後休業日から子の1歳の誕生日の前日まで取得できます。

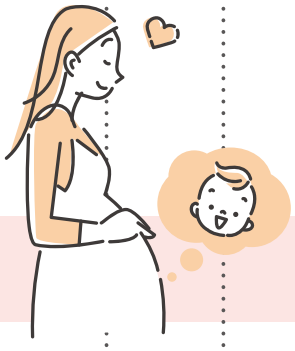
延長①

延長②

実施できない場合は、①育児休業に関する制度に準ずる措置、②始業時刻の変更等、③テレワークのいずれかの代替措置を講ずる必要があります。

短時間勤務制度
3歳に満たない子を養育し、育児休業をしていない方が希望すれば、1日原則6時間までの短時間勤務を請求できます。

所定時間外労働の免除
小学校就学前の子を養育する方は所定時間外労働の免除の請求ができます。

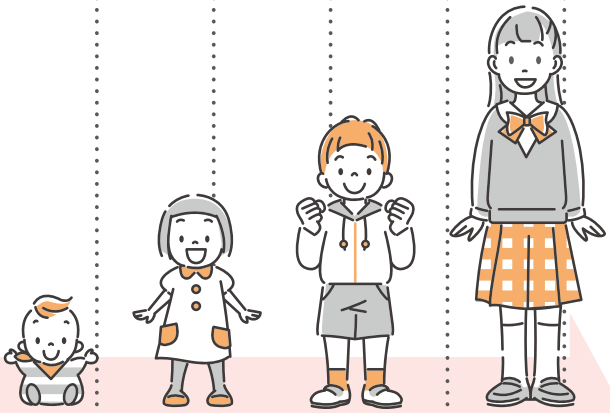


子の看護等休暇
小学校3年生を修了するまでの子を養育する方は、子の病気、ケガ、予防接種、健康診断、入学式・入園式・卒園式、感染症に伴う学級閉鎖等のため、有給休暇とは別に、1年度に5日（対象の子が2人以上の場合10日）の看護休暇を取得できます。

時間外労働・深夜業の制限
3歳に満たない子を養育する方は所定時間外労働の免除の請求ができます。

母性健康管理の措置
妊娠中の方・出産後の1年を経過しない方（妊産婦）が保健指導・健康診査を受けるための時間を確保し、その指導又は審査に基づく指導時効を守ることができる様にするための事業主の措置を男女雇用機会均等法で義務付けています。

危険有害業務の就業制限
事業主は妊産婦を妊娠、出産、哺育などに有害な業務（重量物を取り扱うなどの危険な業務や有害ガスを発散する場所における業務などの有害な業務）に就かせてはなりません。



変形労働時間制、時間外労働、休日労働、深夜業の制限
事業主は妊産婦が請求した場合、変形労働時間制が採用されていても、1日8時間及び1週間40時間の法定労働時間を超えて労働させることはできず、また、妊産婦が時間外、休日労働、深夜労働をしないことを請求した場合はさせてはなりません。

軽易な業務への転換
事業主は妊産婦が請求した場合、他の軽易な業務に転換しなければなりません。

男性の場合は、雇用保険より出生時育児休業給付金を支給

健康保険より出産育児一時金支給。

育児休業と同一事由で延長できます。

健康保険より
出産手当金支給

雇用保険より
育児休業給付金支給

延長①

延長②

※2025年4月1日より一定の要件を満たせば育児時短終業給付金または出生後休業支援給付金を追加支給

家族介護を支援する制度

制　　度	制度の概要	取得できる日数・回数
介護休業	介護のために仕事を休むことができます。	要介護状態の対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに分割して3回、通算して93日まで
短時間勤務制度	介護のために1日の所定労働時間を短縮することができます。	対象家族1人につき、介護休業とは別に利用開始の日から3年の間で2回までの範囲内
介護休暇	対象家族の介護その他の世話のために、1日単位で仕事を休むことができます。	対象家族が1人であれば年に5日、2人以上であれば年に10日
法定時間外労働の制限	1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働が免除されます。	1回の請求につき1月以上1年以内の期間請求できる回数に制限なし
深夜業の制限	深夜業（午後10時から午前5時までの労働）が免除されます。	1回の請求につき1月以上6ヶ月以内の期間請求できる回数に制限なし

家族介護を支援する制度

育児や家族の介護等に対応した多様な働き方の実現のために、わが国においても多様な正社員制度の導入・運用が進んでいます。以下その事例をご紹介します。

① 勤務地限定正社員

育児や家族の事情で転勤が難しい方などについて、離職を防止し定着を促進するため、正社員と同等の待遇でありながら、勤務地を限定した勤務形態。

② 職務限定正社員

医療機関における医師という高度専門的なキャリア形成が必要な職務において、プロフェッショナルとしてキャリア展開していくため、正社員と同等の待遇でありながら、職務を限定した勤務形態。

③ 勤務時間限定正社員

育児や家族の事情で長時間労働が難しい方などについて、離職を防止し定着を促進するため、正社員と同等の待遇でありながら、勤務時間を限定した勤務形態。

介護離職防止のための雇用環境整備

介護休業や介護両立支援制度等の申出が円滑に行われる様にするための措置として、本制度等に関する「①研修の実施」、「②相談窓口設置」、労働者に対して本制度利用の「③事例の収集・提供」、「④利用促進に関する方針の周知」のいずれかの措置を講じる事が事業主に義務付けられました。

介護離職防止のための個別の周知・意向確認

介護に直面した旨の申出をした労働者に対する個別の周知・意向確認として、介護休業に関する制度、介護料率支援制度等の内容、申出先、介護休業給付金について書面等で周知する事が義務付けられました。また、これらは介護に直面する前の早い段階（40歳等）になったら、申出に関わらず書面等で情報提供しなければなりません。

なお、要介護状態の対象家族を介護する労働者がテレワークを選択できる様に措置を講ずることが、事業主の努力義務とされました。

監修／秋元 譲（茨城県医療勤務環境改善支援センター 医療労務管理アドバイザー・医療経営アドバイザー）

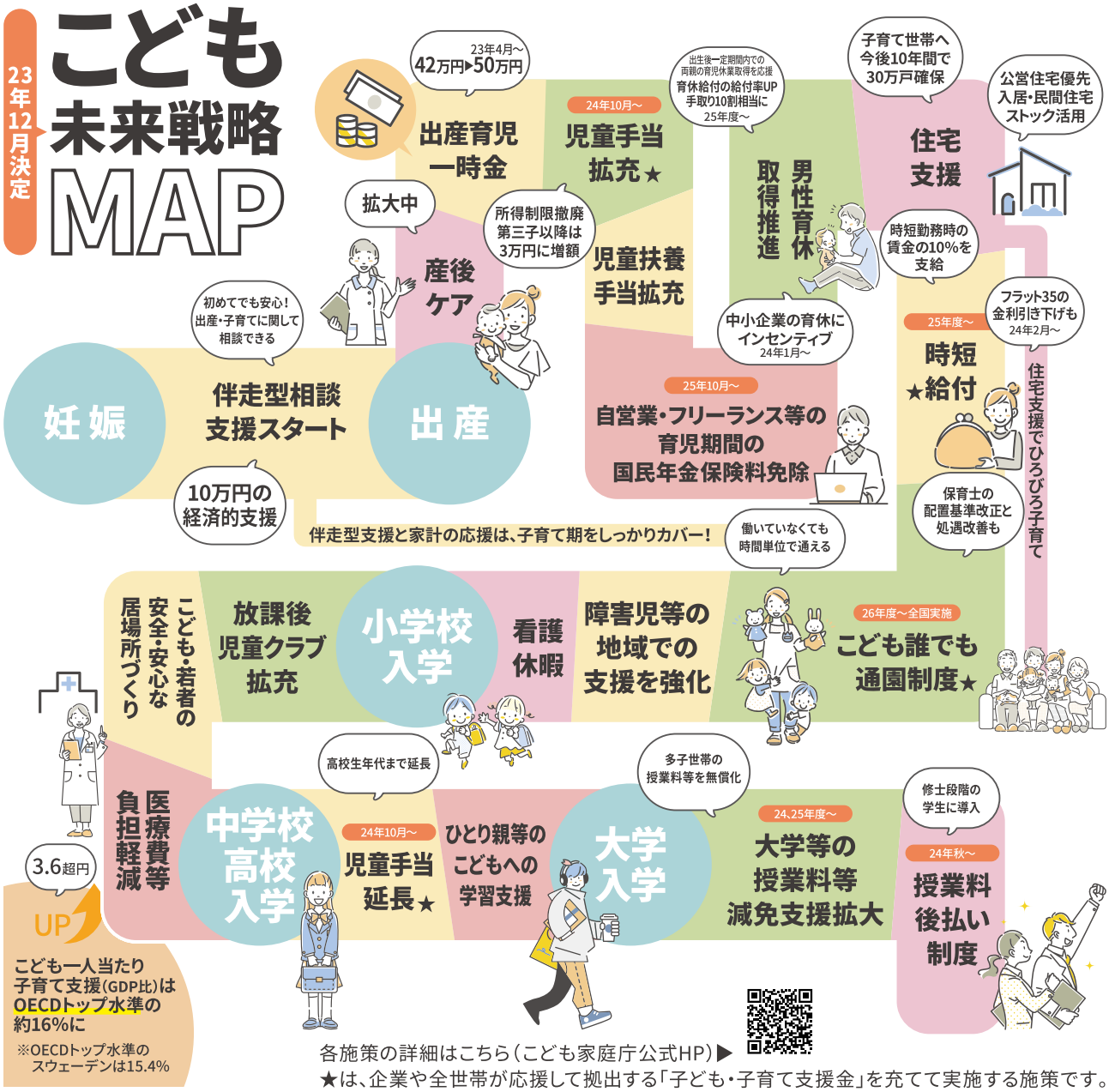
仕事と子育ての両立支援制度

こどもまんなか こども家庭庁

- 若者・子育て世代の所得を増やす
- 社会全体の構造や意識を変える
- すべてのこどもと子育て世帯をライフステージに応じて切れ目なく支援していく

「こども未来戦略」ではこれらの戦略の基本理念として掲げ、
若い世代が希望どおり結婚し、希望する誰もがこどもを持ち、安心して子育てできる社会、
こどもたちが笑顔で暮らせる社会の実現を目指しています。

出典：こども家庭庁（https://www.cfa.go.jp/resources/strategy）（参照 2023-04-01）



各施策の詳細はこちら（こども家庭庁公式HP）▶

★は、企業や全世帯が応援して拠出する「子ども・子育て支援金」を充てて実施する施策です。

ベビーシッター利用券について

ベビーシッター派遣事業は、子ども、子育て支援法に基づく「仕事と子育ての両立支援事業」であり、子ども子育て拠出金を財源とする予算事業です。

利用対象

利用者本人と配偶者が仕事のために利用したベビーシッターサービスが対象です。

対 象 者

承認事業主に直接雇用されている労働者

対象児童

乳幼児又は小学3年生までの児童

使用条件

家庭内における保育や世話、ベビーシッターによる保育施設への送迎

補 助 額

対象児童1人につき1日(1回)の利用料金が2,200円(最大2枚まで)以上のベビーシッターサービスに使用できます。
※使用限度枚数があります

※より細かい制限や条件がありますので、詳細をご確認ください。

▼▼詳細はこちらから▼▼

ベビーシッター利用割引券案内ガイド

https://acsa.jp/images/babysitter/babysitter-ticket-guide.pdf

ファミリー・サポート・センター

「ファミリー・サポート・センター」って?

子どもを「預かってほしい人」と「預かることができる人」がそれぞれ会員となり、地域で子育てを助け合う、市町村が設立する会員制の組織です。

どのような活動をしているの?

保育園・学童・習いごと等の送迎、保育園の開始前や終了後の預かり、買い物等外出時の預かりといったお子さんのお世話のお手伝いをいたします。
※各市町村により、支援内容は異なります。

お住まいの地域の「ファミリー・サポート・センター」についてはQRから▶

ファミリー・サポート・センターホームページは以下URLから
https://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/nursing02_05/

子育てドクターも利用しています

冠婚葬祭時や美容室など仕事以外でも利用しています。

習い事や学童の送迎をお願いしています。

上の子の行事の時に下の子を見てもらっています。

実家が遠方なので出産直後からお世話になり育児の相談にものっていただいています。

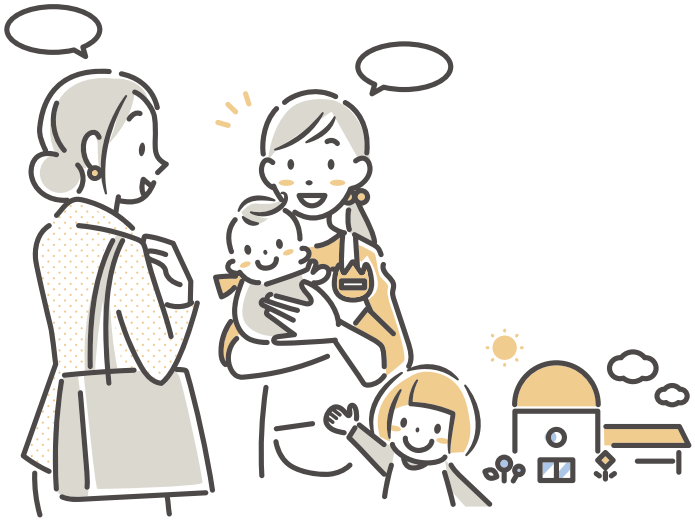
子育てしながら働く時に、どうしても子どもをあずけることが必要になってきます。
ここでは、県内の保育施設や病児・病後児保育実施施設、また様々な事情に柔軟に対応できる保育についての情報をご案内します。

県内の保育施設について

子育てしながら働く時に、まず必要な情報ですよね。

県内の保育施設についてはコチラ

（いばらき結婚子育てポータルサイト内）



県内の病児・病後児保育実施施設について

子育てしながら働く時に、心配なのは我が子の急な体調不良。急に休めるのか？誰に預けられるのか？大事な仕事だと休めないことも。医師は特に命を預かる大事な仕事です。そんな時、病気の子どもでも保育してもらえる「病児・病後児保育」を利用できると助かります。

県内の病児・病後児保育実施施設についてはコチラ

（いばらき結婚子育てポータルサイト内）

各市町村の子ども・子育て支援担当課

地域の実施施設を掲載しています。どこに問い合わせたらよいのかわからない…と迷ったら、まず担当課へ！最近では多くの市町村において“子育て・保育のコンシェルジュ”が常駐し、きめ細やかな支援を行っています。制度は最大限に活用しましょう！なお、支援の実施内容は地域によって異なります。最新の実施状況については各市町村にお問い合わせください。

子育て支援担当課一覧

※2025年3月時点（二段書きの市町村は上段が保育担当課、下段が子育て支援担当課）

水戸市	幼児保育課	029-232-9243
	こども政策課	029-350-5577
日立市	子ども施設課	050-5528-5024
	子育て支援課	050-5528-5071
土浦市	こども政策課	029-826-1111（2304）
古河市	保育課	0280-92-3111
	こども政策課	0280-92-3111
石岡市	こども未来課	0299-23-5583
	子育て応援課	0299-24-1386
結城市	子ども福祉課	0296-34-0427
龍ケ崎市	保育課	0297-60-1558
	こども家庭課	0297-60-1558
下妻市	子育て支援課	0296-45-8120
常総市	こども課	0297-23-2914
常陸太田市	子ども福祉課	0294-72-3111
高萩市	子育て支援課	0293-23-2129
北茨城市	子育て支援課	0293-43-1116
笠間市	こども福祉課	0296-77-1101（165）
取手市	子育て支援課	0297-74-2141（1341）
牛久市	保育課	029-873-2111（1764）
	こども家庭課	029-873-2111（1731）
つくば市	幼児保育課	029-883-1111(1621)
	こども政策課	029-883-1111(1525)
ひたちなか市	幼児保育課	029-273-1111(7226)
	子ども政策課	029-273-0111（7227）
鹿嶋市	幼児教育課	0299-82-2911
	こども相談課	0299-82-2911
潮来市	子育て支援課	0299-63-1111（398）
守谷市	すくすく保育課	0297-45-1111（158）
	のびのび子育て課	0297-45-1111（562）

常陸大宮市	こども課	0295-55-8069
那珂市	こども課	029-298-1111（254）
筑西市	こども課	0296-24-2104
坂東市	こども課	0297-21-2191
稲敷市	学務管理課	029-892-2000
	こども支援課	029-892-2000
かすみがうら市	子育て支援課	0299-59-2111
桜川市	児童福祉課	0296-75-3156
神栖市	子育て支援課	0299-90-1206
	こども政策課	0299-77-7011
行方市	こども課	0299-55-0111（104）
鉾田市	子ども家庭課	0291-33-2111（1572）
つくばみらい市	みらいこども課	0297-58-2394
	おやこ・まるまるサポートセンター	0297-44-8822
小美玉市	こども課	0299-48-1111（3243）
茨城町	こども課	029-240-7144
大洗町	こども課	029-212-7560
城里町	健康福祉課	029-353-7265
東海村	子育て支援課	029-287-0896
大子町	福祉課	0295-72-1117
美浦村	子育て支援課	029-885-0340（232）
	健康増進課	029-885-1889
阿見町	子ども家庭課	029-888-1111（114）
河内町	教育委員会事務局	0297-84-3322
	福祉課	0297-84-6982（134）
八千代町	こども家庭課	0296-49-6313
五霞町	健康福祉課	0280-84-0006
境町	子ども未来課	0280-81-1301
利根町	子育て支援課	0297-68-2211（143）

医師会の様々なサポートをご紹介します。

医師会未加入でも提供できるサービスがありますのでご利用ください。

診療

日本医師会医師賠償責任保険

- 専門の調査・審査機関がある
- 訴訟や示談などを支援
- 勤務先を問わず補償
- 退職・退会後もサポート

茨城県医師会 団体医師賠償責任保険

万が一の医療事故の際に和解金・賠償金を払うだけでなく、被害者への対応の仕方や責任の有無について、茨城県医師会医事紛争医療安全委員会で協議を行い、事案によっては被害者対応を医療機関が直接行うのではなく、弁護士に委任をして、会員が医療行為に専心できる体制を作ります。日本医師会の医師賠償責任保険をカバーする保険です。

お問い合せ (取扱代理店) 有限会社 茨医会
〒310-0852
茨城県水戸市笠原町489
(茨城県メディカルセンター3F)
TEL 029-243-3283

日本医師会電子認証センター

- 電子証明書の発行
- ICカードの医師資格証発行

日本医師会認定産業医制度

- 厚労省が定める研修
- 勤務先の選択肢が増える

生活

安心できる老後のために

日本医師会年金

- 日本医師会会員のための私的年金
- 一生涯受け取れる年金
- 保険料の増減は自由
- 年金の受給開始を75歳まで延長可能

就業

男性医師を含む医学生や研修医の支援

日本医師会 女性医師支援センター

- 医学生や研修医への支援
- 勤務環境の整備に関する啓発活動

女性医師バンク

- 専任コーディネーターが実情に合わせた職場の紹介
- 女性医師がアドバイザー

茨城県医師会 医師就業支援相談窓口

- 育児・介護支援
- 休業・復職支援
- 勤務環境改善支援

ご相談は、電話・FAX・メールで

TEL 029-241-7467
FAX 029-303-5116
E-mail dr.support@ibaraki.med.or.jp
URL https://ibaraki-jigyo.jp/women/

学習

日本医師会医学図書館

- 蔵書数は大学図書館なみ
- インターネットで申込み
- 複写を全国各地に発送可能

日本医師会生涯教育制度

- 要件を満たすことで認定証発行
- 最新の情報に触れられる
- 専門医の共通講習も開催
- e-ラーニング受講可能
- 各地域で恒常的に開催

●内容についてのお問い合わせは

一般社団法人 茨城県医師会
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町489
(茨城県メディカルセンター4F)
TEL 029-241-8446(代) FAX 029-243-5071
FAX http://www.ibaraki.med.or.jp/

お役立ちサイト集

・・・・子育て支援・・・・

子育て・介護と仕事の両立支援情報ポータル

子育て支援、障害児支援、介護離職防止のための情報ポータルサイト

〈独立行政法人 福祉医療機構〉

茨城県児童館連絡協議会

茨城県内の児童館を紹介

〈茨城県福祉部
子ども政策局少子化対策課〉

・・・・働き方・両立支援・・・・

いきサポ

医療機関の勤務環境の改善に役立つ各種情報や医療機関の取組み事例を紹介
〈厚生労働省〉

イバラキドクターズライフ

若手医師のキャリアアップをサポート

〈茨城県地域医療支援センター〉

「仕事と生活の調和」推進サイト

仕事と生活の調和の在り方を考える

〈内閣府 男女共同参画局〉

あかるい職場応援団

ハラスメント対策の総合情報サイト

〈厚生労働省〉

・・・・介護支援・・・・

介護休業制度

介護と仕事を両立するポイントを紹介

〈厚生労働省〉

介護離職ゼロ ポータルサイト

介護サービスや介護と仕事を両立していくために活用できる制度の関連情報へアクセスできる
〈厚生労働省〉

おわりに

茨城県医師会常任理事男女共同参画委員会副委員長　長田 佳世

本冊子は、医師の多様な働き方を支援するためのガイドブックとして改訂を重ねてきました。これまで「女性医師就業支援相談窓口」として女性医師のキャリア継続をサポートしてきましたが、近年の医療現場の変化を受け、本事業の対象を拡大し、「医師就業支援相談窓口」と名称を改めます。今後は、性別を問わず、育児や介護といったライフイベントに直面するすべての医師、そしてシニアドクターの就業支援にも力を入れていきます。

働き方改革の流れの中で、医師のキャリアとワークライフバランスの両立はますます重要な課題となっています。特に、男性医師においても育児休業の取得が増え、家庭と仕事を両立するための環境整備が求められています。従来、医師の働き方は「長時間労働が当たり前」とされてきましたが、持続可能な医療提供体制を維持するためには、柔軟な勤務形態や復職支援、職場の理解促進が不可欠です。

私事ながら、次男夫婦にも最近、孫が生まれました。医師と看護師としてそれぞれ別々の施設で働くことになり、4月からは孫も保育園に預ける予定です。この状況を身近に見て感じるのは、利用者目線で見たとき、まだまだ支援が足りないということです。医療従事者としての責務を果たしつつ、家庭を守るためのサポートが求められています。医師自身が心身ともに健康で安心して働ける環境を整えることは、ひいては患者さんへの質の高い医療提供にもつながるはずです。

また、育児だけでなく、シニアドクターにとっては親の介護という新たな課題も避けて通れません。高齢の親を支えながら医療現場で働き続けることは、決して容易なことではありません。介護と仕事の両立に悩む医師も多く、柔軟な勤務体系の導入や、医療者向けの介護支援の充実が求められています。こうした支援が進めば、シニアドクターが培ってきた経験や知識を活かしながら、無理のない形で医療に貢献し続けることが可能になります。

本冊子では、医師のキャリアを支えるための具体的な支援策や事例を紹介し、多様な働き方のヒントを提供しています。仕事と家庭の両立に悩む方、ブランクからの復職を考える方、セカンドキャリアを模索する方、それぞれのライフステージに合わせた働き方を見つける一助となれば幸いです。

医療現場の働き方は、一人ひとりの努力だけではなく、職場や社会全体の意識改革によって変えていくものです。本冊子が、医師としての誇りと充実した人生を両立するための一助となることを願っています。

医師サポートアドバイザー 左より／青木かを里・長田佳世・瀬尾恵美子

Support Guide 茨城県の医師の多様な働き方を支えるハンドブック　2025年3月発行

この冊子に関するお問い合せはコチラまでご連絡ください。

茨城県保健医療部 医療局医療人材課
▶TEL029-301-3191

一般社団法人 茨城県医師会
▶TEL029-241-8446

表紙デザイン／株式会社 デザイナーズ･アロー　　作成／株式会社 常創

Support Guide

茨城県医療勤務環境改善支援センター（茨城県／茨城県医師会）