にいがた勤務医ニュース
発行所
新潟県医師会
新潟市中央区医学町通2-13
TEL 025(223)6381

医師のワークライフバランス

「日本医師会のワークライフバランスへの取り組み」から

新潟県医師会　理事　髙井和江

日本にワークライフバランス（仕事と生活の調和）という考え方が導入されたのは1990年代後半であり、1970年代後半に医師になった私には、いまだに違和感がある。医師は『Noblesse oblige』の利他精神を持って患者のために献身的に働き、その結果私生活を犠牲にするのもやむを得ないと考えてきた世代である。しかし、近年、医師に限らず仕事のために家庭を含む私生活の多くを犠牲にし、心身の疲労からうつ病などの精神疾患や過労死に至る悲劇が社会問題化した。政府も「働き方改革実行計画」を策定し、長時間労働の法的規制に乗り出した。ただし、医師の時間外労働規制については、応召義務等の特殊性や地域医療への影響を考慮し、2年間の検討を経て、法施行5年後に規制が適用される。日本医師会も「医師の働き方検討委員会」を設置した。

今回は、医師会理事の立場から、日本医師会の「ワークライフバランスへの取り組み」を紹介する。医師特に勤務医のワークライフバランスを阻む最大の要因は、長すぎる労働時間と過酷な労働環境であり、医師が日常業務で最も負担と感じる業務は当直業務（7～8割が翌日も勤務する32時間以上の連続勤務）である。

労働環境改善への取り組みのひとつとして「勤務医の健康支援に関するプロジェクト委員会」では、医師、病院管理者の意識改革・啓発のための「勤務医の健康を守る病院7か条」及び「医師が元気に働くための7か条」のパンフレットを作成し、全会員に配布した。たとえば、前者の第1条は「医師の休息が、医師のためにも患者のためにも大事と考える病院」、後者の第1条は「睡眠時間を十分確保しよう」であり、しごくもっともなことであるが、どうやって浸透・実現するかが問題である。

また、女性医師支援の視点から、「男女共同参画委員会」及び「女性医師支援センター事業」として「短時間勤務正職員制度の導入」支援、就業継続・再研修支援（日本医師会女性医師バンク）、意識改革への取り組み（男女共同参画フォーラムの開催など）等を行っている。女性医師支援というと、仕事と育児・家事を両立するための勤務軽減ととらえがちだが、今や3割を占める女性医師が生涯にわたり、その能力を十分発揮し活躍できるように支援することこそ、医師全体の労働環境を改善し、地域医療に貢献することと考える。

ワークライフバランスとは、私生活のために仕事の水準を下げることではない。男性も女性もやりがいや充実感を持って働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や社会生活などにおいても、各ライフステージに応じて自分の価値観にあった多様な生き方が選択・実現できることを指す。そのためにも、家事・育児は女性の役割という考えを変え、男性も女性もそれぞれの特性と能力を生かして輝ける社会の実現が期待される。

大学の女性医師支援の取組

新潟大学医歯学総合病院　院長　鈴木榮一

私自身が医師になった頃、「ワークライフバランス」という言葉を聞いたことはなかったし、当然意識したこともなかった。病院に居るときは、目の前にある仕事にがむしゃらに取り組むのが当たり前だと思っていたし、遊ぶときは思いっきり遊ぶというのが若い頃の生活であった。結婚し子供が生まれた後も、家庭のことはほぼ妻にまかせ、妻と2歳の長女を実家に残し、単身で東京での研究生活も経験した。その後、せめて家族サービスの意味で、毎年夏休みに旅行の計画を立てて、家族みんなで旅行するのが唯一の罪滅ぼしであった。長女、次女に子供が生まれると、孫たちの相手をするのは楽しく、家族からあきれられているのが現状である。

したがって、私自身の「ワークライフバランス」について紹介できることはない。大学病院長を務めていることから、女性医師のワークライフバランスという意味で、大学の女性医師支援について紹介したいと思う。

私の医学部同級生の女子学生は、きわめて少人数だったが、みんな優秀であった。本当はたくさんの苦労があったものと今になって想像するが、当時の女性医師は男性医師に負けずに医師生活を送っていたように思う。その後、医局長等を経験し、医学部女子学生が多くなったこともあり、女性医師の働き方について考えるようになった。当時、女性医師の出産、育児後の職場復帰支援が検討されていたが、一度臨床の現場を離れると、その復帰は容易でないと思われた。そこで、仕事量を減らして、育児や家庭と両立できる方法がないかを考えた。男性教室員からは、女性に甘すぎるという不満の声も聞かれたが、男性医師の仕事も軽減され、女性医師の完全復帰の可能性も高まることで理解された。大学病院の短時間パートタイム勤務制度ができ、きわめて短時間の勤務からフルタイム直前の勤務まで、現在多くの女性医師がこの制度で勤務している。

また、新潟大学では、本学で働く教職員の仕事と家庭生活の両立を支援し、子育てをしながら安心して働ける環境を整備するため、旭町地区内に事業所内保育園である「あゆみ保育園」を設置している。利用者の様々な要望に応えるため、通常の保育、一時預かり保育、早朝・夜間の延長保育のほか、週2回の終夜保育や回復期の病後児保育の制度が設けられている。しかし、定員は60人と限られており、残念ながら医師の利用は少ないようである。

さらに、新潟大学男女共同参画推進室では、仕事と生活の両立支援として、ベビーシッター割引制度を行っている。国から委託を受けた全国保育サービス協会と大学が連携して行っている事業で、教職員（非常勤も含む）が割引券を使用できる制度である。利用できる会社が限定されており、必ずしも利用者は多くないようであるが、詳しくは男女共同参画推進室のホームページをご覧いただければと思う。また、「困った！ときの保育サポート情報」で様々な情報も提供している。

大学病院長の立場で、大学の行っている女性医師支援の取組を紹介したが、私自身の「ワークライフバランス」についても、これから考えていきたいと思う。

定年後の趣味

新潟県保健衛生センター　椎名真

医者になって40年以上経ってしまった。多くのサラリーマンと同様に医師も勤務医である場合は、一般よりやや遅めとは言え60歳台で定年を迎える。定年後も医師として働く人が多いが、勤務形態や時間などの面でかなり楽になるのが普通である。この定年を境に、「ワーク」と「ライフ」のバランスが大きく変わることが多い。

無給だった卒後1年間を除き、35年間放射線科医という公務員であった私は、いろいろな事情があり実際は定年より少し早く辞めて他の職場に移ったのだが、気分は定年退職であった。「さあ、時間的余裕もできるし、今まで我慢していた新しい楽しみを始めよう」と意気込んだのだが、「さて、何を始めようか」と考えてしまった。

もともとスポーツは苦手である。それまでも、「体に良いこと」は何一つしてこなかったといっても過言ではない。「楽しみ」なのだからまず体を動かすことは却下。

そこでまず始めたのは「映画館で映画を見る」ことである。新しい職場では昼過ぎから2～3時間暇になることがあるのが分かったので、その間映画館に出かけることにした。ありがたいことにシニア料金は千円（現在は千百円）であった。テレビで見る映画と違って、CMなどの中断はないし、チャンネルも変えられないので結構集中して見ることになる。平日の映画館通いは、週1回から月2回くらいに頻度は減ったものの現在も続いている。

もう一つ、定年後に始めた趣味にドローンがある。以前からラジコンのヘリコプターをやってみたいという願望はあったのだが、操縦がとても難しく、運動神経の鈍い自分には絶対ムリとあきらめていた。それがGPSを搭載したクワッドコプターというもの（当時はドローンという名称は一般的ではなかった）があり、操縦が簡単ということを知り、5年前に初めて購入して家の近くの河原でおそるおそる飛行させてみた。操縦は思ったより容易で、さらにデジカメを積んで空撮もできるようになってすっかりはまってしまった。

その後、搭載したデジカメの安定装置を備えたさらに高性能の機種を購入して使い始めた途端、あの悲しい出来事が起こってしまった。馬鹿な人たちが首相官邸の屋上や善光寺の人ごみの中でドローンを飛ばしてニュースになったことである。そのおかげで平成27年9月に航空法が改正され、人口密集地（新潟市の市街地はほとんどこれに含まれる）でドローンを飛ばすには国土交通省への申請・許可が必要となってしまったのである。それ以来屋外の飛行は中止しているが、最近身振りで操作することができ、室内でも飛行可能というドローンを手に入れた。

「定年後に何をするか、考えておいたほうがいいぞ」と昔先輩医師に言われたことがある。若い頃夢見た「酒を飲んで寝て暮らす」のも一案ではあるが。

診療外業務を勤務時間内に

国立病院機構西新潟中央病院　呼吸器外科　渡辺健寛

外科医として仕事を始めてから今年で28年目になるが、外科入局時に先輩方からたたき込まれた生活パターンを基本的には今でも踏襲している。

朝の回診・治療を終え、手術または外来に従事し、夕方再び回診する。週末は隔週で診療を行う。また月2～3回の当直もある。管理業・学生指導も始まっている。ここまでが診療業務となる。一方呼吸器外科基幹施設の責任者として学会等の各種活動に積極的に参加すること、若手医師の学会参加と発表のお手伝い、および専門医・評議員資格獲得のための援助は必須である。そのための診療外業務は夜に行うことになる。夕食を食べてから再び職場に戻り（最近はネットを利用して自宅の机に向かうことも多くなったが）、抄読会の準備、学会抄録・発表スライドの作成、各種データベースの作成・入力（予後調査）、および多施設共同研究参加に伴う書類作り（倫理委員会申請書類・オプトアウトの作成）と入力作業などを行う。医師会活動もある。この診療外業務が大幅に増加した。多くの医師の診療業務は勤務時間内に終わるし、終わらせないといけない。スタッフのワーク・ライフ・バランスを損なわないように。そのために病院管理者は医療事務作業補助者(MA)を雇用し、また当院では夜間の診療業務は可能なかぎり当直医が行うよう約束してある。今回の原稿依頼であらためて自身の仕事を顧みると、診療外業務の増加がワーク・ライフ・バランスを崩しているのは明白である。ならば診療外業務を勤務時間内に押し込むしかない。病院管理者は、診療外業務は収益につながらないため、勤務時間外に自主的に、と考える。しかしその病院が基幹施設で若手医師に働きたい病院として認識してもらうには、この診療外業務の実施は必須である。勤務医として患者さんと向き合う診療業務は一番大切な仕事だが、その一部をより効率化し、MA・秘書に診療（外）業務をさらに委託することですべての業務を勤務時間内に終わらせることが目標となろう。

前述した生活パターンを維持できたのは、専業主婦として家事・育児を担当してくれた妻の存在が大きく、感謝している。家事・育児は夫婦の共同作業と昔から言われてきたが、（私の記憶が間違っていなければ）現在50歳以上の外科医の多くが、家事・育児を専業主婦の妻に任せて仕事に励んできた。一方現在の若手勤務医は共働きが当たり前である。子育て中の共働き世帯では帰宅してからの家事・育児は大変で、勤務時間外に診療外業務を行う余裕はない。しかし若手勤務医には知ってほしい。前述した診療外業務を行うことで自分自身が成長し後輩の指導ができる指導医へとステップアップできることを。また多施設共同研究に参加することが最先端および将来の医療を学ぶことになり、それを目の前の患者さんに将来還元できるかもしれないことを。そのためにも病院管理者には診療外業務の一部でも勤務時間内にできるような体制作りを、医師会には最良の医療を継続して提供するために国民に向けた啓発活動を、望みたい。

苦しんでいるヒマはない

厚生連長岡中央綜合病院　小児科　竹内一夫

専門は新生児医療である。NICUとはさぞかし大変だろうと思われるだろうが、すでに一線を退いて久しい。以前のように月8回当直することも500gの未熟児を診ることもない。一番の趣味は畑仕事だ。子どもが大きくなり妻が出不精なのをいいことに休日はほぼ畑にいる。兼業農家だと冷やかされるが畑は60坪しかない。仕事と違い失敗し放題なのがいい。

さてと。仕事とは本来、食うため生きるために仕方なしにするものである。決して働きすぎる必要はない。しかし人間は、食い物の他に自己価値感や社会所属感も生きるために必要らしい。

自己価値感にはそれなりの成果と周囲の評価が必要である。子供の頃は勉強やスポーツ、社会に出てからは仕事だろう。そのための目標と努力は成長の必須条件であるので、特に若いうちは大切である。しかし人には、努力して達成するとそれが「当然」や新たな「不満」に変わるという呪いがかかっている。常に走り続けなければならず、社会の価値観もそれを要求してくる。足るを知ることは怠慢とみなされ尻を叩かれる。挫折が呪いを解くこともあるが、下手に能力や自己愛が高いと、肩書や評判で雁字搦めになってもまだ貪ろうとする。もちろん医師はハイリスクだ。

人は動物である以上、本来は欲の塊の利己主義者であるが、円滑な集団生活のため道徳、常識などの不文律がある。立場、信用、世間体などを気に留めつつ仕事や生活をしているが、その程度は個人差が大きい。何度痛い目にあっても懲りない愚かな利己主義もいる一方、利己主義になりそこねたお人好しもいる。動物として不自然な滅私奉公的スタイルは心身を疲弊させるが、それでも擦り切れるまで世間様を怖れ、従い続ける。このタイプは社会にとって重宝であるため、社会に過労死対策を求めてもあまりあてにならない。

それなら自分でなんとかするしかない。世俗の常識や価値観を相対化できるとよいと思うが、ちょっとここでは書く余裕がない。ちなみに、社会構造や価値観に対する否定や反抗は、縛られたまま妬み恨みを抱えた状態なので余計にたちが悪い。

私にも過労時代があり、まぁそれなりに常識や価値観に囚われていた。しかし、元来いい加減で出来が良くなかったのが幸いし早々に息切れした。アイデンティティを維持できない恐怖から、人生のちゃぶ台をひっくり返したくなったこともあったが相対化で難を逃れた。そのおかげか一層呑気になってしまった。

人の一生は夏休み同様、あっという間にあっけなく終わる。社会の虚構や些事にかまけて苦しんでいるヒマはない。死ぬまでの時間を何かで埋めなければならないのなら好きなことをしたい。とはいえ、ダラダラと好き勝手に過ごしていて生き生きしている人を見たことがない。充実感や幸福感には、興味を持ち熱中し興奮する行為が必要なのだろう。たとえそれが誰からも認められず、全くの無意味で無駄だとしても。失敗ばかりの畑仕事のように。

家族と仕事とアルビレックスと

県立中央病院　内科　石田卓士

執筆の依頼を頂き、なぜ私に？と訊ねたところ、①仕事で評判が良いこと、②仕事だけを一生懸命やっているわけではないこと、とのお返事を頂きました。ワークライフバランスを意識したことはありませんが、どうやらバランス良く見えるようです。折角の機会ですので、これまでの勤務医生活を振り返ってみました。

私は23年目の呼吸器内科医です。家族は妻と4人の子供がおり、子供は義務教育を終えているため手がかかりませんが、手のかかる犬が1匹います。趣味は、ロードバイク、フットサル、写真、そしてアルビレックス新潟（以下、アルビ）です。

子供が小さい頃は、仕事以外はもっぱら子育てでしたが、J2初年度に尊敬する上司に誘われたことがきっかけでアルビのサポーターになりました。次第に家族で観戦に行くようになり、子供もアルビが好きになり、家族旅行もアウエイの試合に合わせるようになりました。今でも家族で集まると、みんなでアルビの心配をしています。また、子供がサッカーを始めると、カメラを購入してサッカーの写真を撮るようになりました。子育て期はどうしても家族中心の生活になりますが、家族全員で楽しめる趣味があったおかげで、より充実した時間が過ごせ、絆も深まりました。家族全員で抱き合って喜んだJ1昇格は忘れられない思い出です。もう一度、あの頃の輝きを取り戻して欲しいと切に願っています。

アルビがJ1に昇格するとともに、私は新潟市から上越市へ異動になりました。スタジアムに足を運ぶ回数は減りましたが、クラブの協力により3年前から病院で患者さん向けのパブリックビューイングを行っています。これは患者さんが私たちメディカルスタッフやサポーターと一緒に観戦し、時間と感情を共有することによって入院の孤独感やストレスを軽減させることを目的としています。患者さんからも好評で、活動の輪も広がり、昨年は県内6病院で開催されました。学会で発表するとJリーグのチェアマンも新聞のコラムで取り上げてくれました。仕事と趣味がリンクする、こんなに楽しいことはありませんでした。

そして、子供が大きくなるとともに趣味に興じる時間が増えました。ロードバイクは、病院に自転車部を作ってロングライドやヒルクライムのイベントに参加しています。フットサルも病院のスタッフとチームを作って週に1回活動しています。写真の被写体は子供から風景に変わり、外に出られない入院患者さんのために上越の美観を撮って病棟に展示しています。こちらも好評で、最近では医学誌ではなく、写真誌から執筆依頼を頂くようになりました。

これらのライフを振り返って思うことは、自分の場合、必ず病院や病院のスタッフが関わっているということです。つまり、勤務医だから出来たことと言えると思います。そして、病院内ビューイングや写真をきっかけに患者さんとの距離が縮まり、活動を通してスタッフとの関係も深まり、ワークにも良い影響が生まれています。また、当科は、休日はチーム制として当番医以外は完全フリーにしています。オンとオフをはっきりし、自由な時間が確保されていることもライフを充実させる上で重要であると感じています。

これからも家族と同僚に感謝をしながら、大切な仲間たちと勤務医ライフを楽しみたいと思います。

本当に好きになれるものに出逢える幸運は多くはない。……けれど、あなたは出逢った。

新潟大学医歯学総合病院　呼吸器・感染症内科　市川紘将

タイトルは某有名釣り具メーカーのCMに使われているキャッチコピーです。

今回医師のワークライフバランスについての執筆依頼をいただきましたが、正直そのバランスを上手く取れている自信はありません。私は「本当に好きになれるもの」に複数出逢ってしまったので、その幸運を享受しつつ趣味に生きる医師の立場から、ワークライフバランスを考えてみました。

私は現在、新潟大学医歯学総合病院の呼吸器・感染症内科に勤務し、肺癌を専門として診ております。大学病院での仕事内容は市中病院のそれとは大きく異なり、「やったことがない仕事を、誰からもやり方を教えてもらえずに、期限を決められて課される」というのが日常で、日々ギリギリの精神状態を保っている状況です。私が正気を保つために、複数の趣味によるストレス発散を必要とするのは道理と考えます。

また、私が専門としている肺癌ですが、2017年現在内科的治療単独で肺癌を根治させることはできません。手術や放射線治療ができず、我々呼吸器内科による診療を受ける肺癌患者さんというのは、すなわち根治が望めず、ある程度命の期限が見えている方々ということになります。私は、そのような患者さん達に延命を目的とした薬物治療の有用性を説明して実施するにあたり「何のための延命なのか」ということを考えていただくようにしています。中には「治療を受けること自体」が生き甲斐という方もいらっしゃいます。それはそれで全く否定するつもりはありません。しかし個人的には、いままで通り仕事で活躍したり、家族との時間を過ごしたり、趣味を充実させるために延命できた時間を少しでも長く使ってもらいたいと思っています。そんな風に考えているので、まず私自身が人生を楽しんでいなければいけないわけなのです。

さて、与えられた紙面の大半を割いて趣味に時間とお金を掛ける正当性を主張させていただきましたが、せっかくの機会なので私の趣味を紹介させていただきます。私は根源的に、人が使うために造られた「道具」が好きで、その機能を洗練させた結果生まれる美しさ（機能美）が至高の美だと思っています。道具にお金と愛情をより多く注ぐことで、より大きな成果が得られる……という思い込みで「釣り」と「写真」に多くの時間とお金を掛けてきました。その他、「First Person shooter（FPS）」「カラオケ」「靴」「包丁」「女装」と列挙だけすると何のことかわからないものや、ここには書けない趣味もいくつかあるのですが、その辺は私のFacebookをご参照いただきたいと思います。

一度しかない人生なので、究極的には「今日死んだって良い」と思えるほどに充実した毎日を送りたいものです。難しいですが、常にそう意識はしています。

家庭を中心に

厚生連長岡中央綜合病院　整形外科　富山泰行

ワークライフバランスとは、「仕事の責任を果たしながら、家庭・地域活動・自身の趣味をバランス良く取り入れ充実した生活を送る」と解釈しています。これをテーマとのことで、執筆のご依頼を頂いた際に、まず私の根幹にあると考えたのは「家族」でした。

私は現在長岡市に単身赴任中です。妻と子供一人とは基本離れて生活をし、週末に新潟市の自宅に向き合い方を工夫して、単身赴任という状況に取り組んでいます。

実は執筆のお話しをいただく前はワークライフバランスという言葉すら知りませんでした。しかしもともと仕事・家庭・自身の趣味をバランス良く整えて生活をしていくことを自身の命題としてずっと考えており、医師という責任ある仕事をこなしつつ、家族に充実した生活を保障することを生きがいにしていました。単身赴任であるため、限りある時間ですがお互いを尊重しながら妻と子供とはよく話をし、よく遊び、共通の時間を過ごす、またそこに自分の趣味の時間を組み込むといった工夫もしています。もともと私は料理をするのが好き（上手いか下手かは別として）なので、週末は可能であれば夕飯を作り家族の喜ぶ顔を見るのを楽しみにしています。片付けは基本的に（多少？）できますが、妻は夕飯を作ってくれたお礼にと皿洗いをしてくれます。普段は妻が子供につきっきりなので、私が家にいる時は子供を遊びにつれていったり、お風呂に入れたり、寝かしつけたりして妻の育児の負担を軽減する半面、私も子供との時間を思いっきり楽しんでいます。子供が寝た後は、妻と、子供の話や家族の将来の事、私の今後のライフプランをよく話し合っています。

みんなが寝た後、もしくは自宅に帰れない時に仕事をこなし自身の趣味の時間にも当てます。手術のための体力づくりとして筋トレやランニングをするようになり、多少無理な時間まで仕事ができるようになったり、時間が上手く使えるようになったと思います。こういった工夫がワークライフバランスに結びついているのではと思っています。

常に家族を思い、家族のことを考えていると、お互いに感謝の気持ちが大事だということにも気づかされます。喧嘩をすることもあります。そこにお互いへの感謝の気持ちがあることで、問題が解消されることもあります。それは仕事にも通じることで感謝もしくは相手を尊重する気持ちを持つことは職場のスタッフ、他科の先生方、患者さんやその家族の方々とのコミュニケーションを円滑に進めることができると考え常に実践しています。

医師のワークライフバランスというお題でしたが、若手の医師として普段行っていることを書かせていただきました。私にとっては家族との関係を中心に世界は回っているのだと再度気づかされました。

編集後記

医師のワークライフバランスについて執筆をお願いしました。忙しさや人生の価値観は人それぞれ、しかし共通することはやはり仕事だけでは生活はできないこと、オン・オフの切り替えが大事であることのようです。患者さんに提供する医療の質を保ちつつ、実質の勤務医労働時間を短縮することは、医師不足、自己研鑽、診療外業務など課題がいっぱいです。（矢尻）