

医師のための 子育て応援ブック



周りのみんなも、
一緒だから「だいじょうぶ」。



卒後
4年目

桐生厚生総合病院

かすのぶ

鈴木 一設 先生

群馬大学医学部附属病院

鈴木 美咲 先生

外科(一設先生)/産婦人科(美咲先生)



鈴木 一設

私は東京生まれ東京育ちで、大学入学時から群馬へ来ました。2020年に群馬大学を卒業後、附属病院で初期研修を行い、2022年に群馬大学総合外科へ入局しました。自分の手術で患者さんを治すことに魅力を感じて外科を志望し、また外科教室全体で専門医取得のバックアップをして下さる点や全診療科が統合されている風通しの良さから群馬大学総合外科への入局を決定しました。

妻とは研修医時代に結婚し、研修医2年目(2022年1月)に第一子を授かりました。妻には9月まで育児休暇をとってもらいましたが、復帰のタイミングで私も育児休暇を取ればと思い、9月に育児休暇を1ヶ月取得しました。入局の際に1ヶ月の育児休暇を希望し、総合外科教室にはそれを考慮していただいた形になります。

育児休暇を通して子供の成長を常に隣で感じることができ、有意義な時間を過ごすことができました。それまでは我が子と会う時間が少なく人見知りされていましたが育休期間を通して顔を覚えてもらえ、今ではすっかり私に懐いてくれているのが嬉しいです。また、育児についても妻と内容や考え方を共有したことで、共働きとなった現在でも育児が(あくまで私としてはですが)比較的円滑に行えているかと思えます。

現在は私がフルタイムで勤務を行い、妻にパートで働いてもらっています。私の実家は東京で、私の両親は絶賛子育て中(私は5人兄弟の1番上で、1番下は中学生のため)、また妻の実家も埼玉でまだまだ仕事をしているような状況ですので、日頃はなかなか両親の手を借りることができない現状です。そのため、子供の送り迎えや発熱時の看護休暇などは妻にほとんど任せてしまっていますが、上級医の先生方にもご配慮いただいて私も看護休暇や早退などはすることができています。

外科全体が人手不足のため上級医の先生方や同級生にはご負担をおかけしてしまっており、また妻の協力なしでは子育てが成り立っていない状況ですが、今後も外科医の仕事・子育ての両立を少しずつ実現していければと考えております。

鈴木 美咲

私は埼玉県で生まれ育ち、高校卒業後、群馬大学に入学。大学在学中は医学部陸上部に所属し、大学4年からは趣味で始めたトライアスロンに力をいれていました。

国家試験合格後、公立藤岡総合病院で臨床初期研修を行いました。初期研修1年目に結婚し、2年目に妊娠しました。妊娠期間中、切迫早産で安静を要する中での研修となりましたが、指導医や同期後輩のお陰で無事出産することができました。産前産後休暇を経て、育休中に臨床初期研修を修了し、群馬大学産婦人科に入局しました。入局後も育休を半年いただき、後期研修1年目の10月に群馬大学ワークライフ支援プログラムの時短勤務で復帰しました。復帰後は多少バタバタとしましたが、少しずつゆっくり戻れたため困ることはほとんどありませんでした。しかし、子供の体調不良で急なお休みをいただかなければならなかったり、やりたいことが残っていても保育園のお迎え時間で仕事を切り上げなければならなかったり、子供が寝た後の自分時間で勉強しようとしても結局疲れて子供と寝てしまったり…「こんな中途半端に働いていいのだろうか」と今も時々悩むことがあります。そんな時は、自分が一番大切にしたいことは何かを考え、夫や両親に助けてもらいなんとかやっています。まだまだ医師としても親としても未熟ですが、先輩医師に色々話を聞き、実際に子育てをしながら働いてみて思ったことは、自分1人で抱え込まず、困ったことは何でも周囲に相談するのが大切だということです。そうすることで自分が思ってもみなかった答えが出てきたり、助けてくれる方が見つかったり、行き詰まっても大抵はなんとかなるのだと思いました。

最後に、群馬大学産婦人科は女性医師が様々な働き方で活躍しています。急な看護休暇や早退でご迷惑をかけてしまっていますが、女性医師の働きやすい環境を整えてくださる産婦人科学教室には大変感謝しております。これから悩むことも大変なことも増えるだろうとは思いますが、周囲の助けも借りながら子供に負担をかけず、自分が納得する形で、「細く長く」医師を続けていきたいと思っています。そして今はまだ相談ばかりしている身ですが、いずれは先輩が気軽に相談できる存在になりたいです。

ワークライフヒストリー (鈴木 一設)

キャリア	ライフ
群馬大学医学部附属病院 初期研修医	★ 1年目 群馬大学卒業・結婚
	★ 2年目
群馬大学総合外科入局・同附属病院 専攻医	★ 3年目 育児1ヶ月取得
桐生厚生総合病院	★ 4年目

ワークライフヒストリー (鈴木 美咲)

キャリア	ライフ
公立藤岡総合病院 初期研修	★ 24歳 群馬大学卒業
	★ 1年目 結婚
群馬大学産婦人科入局 専攻医 (3年目)	★ 2年目 第一子妊娠・出産(約7ヶ月育休)
同大学産婦人科 専攻医 (4年目)	★ 3年目
	★ 4年目

卒後
7年目

群馬大学医学部附属病院

福島 一憲 先生

救急科



本人：後列一番左

その道を選んだ経緯について

私は7年目の男性医師で、救急科医として大学病院に勤務しています。アメリカのドラマ「ER」が好きで、救急科のジェネラルのスペシャリストに興味があったこと、シフト制でオンオフがはっきりしていることなどから救急科を専攻しました。妻は内科を専攻している4年目の医師で、3歳、2歳の2人の子どもがいます。妻が医学科6年生の3月と初期研修の2年目に出産を経験しました。今年度は、妻が専攻医プログラムの都合で他県の病院に単身赴任しており、私と子どもたちの3人暮らしをしていて、束の間のシングルファーザー体験をしています。

現在までの働き方や子育てとキャリアの両立について

仕事についても子育てについても、妻とはなるべく同じような負担にできたらいいなと思っています。昨今もてはやされるイクメンの流れにのって、第1子のときは、妻が3ヶ月の産育休を終えて復職すると同時に、私が3ヶ月の育休に入り、第2子のときは、妻の6ヶ月の産育休に続いて私が3ヶ月の育休に入りました。今考えると、同時期に育休を取得してもよかったのではないかと思います。お互いに研修の身であったので、なるべく仕事をできる期間を取ろうと考えていました。そのため、別々の期間で取得し、育休の期間にはそれぞれが家事や子育てを一手に引き受けました。育休を経験してみて思うのは、子育てにおいて男性ができないのは出産と授乳くらいではないか、ということです。

育休が終わってからは、お互いフルタイムのまま保育園にお世話になりながら仕事を続けています。毎月勤務表が出ると、カレンダーとにらめっこしながら何日のお迎えはどちらが行くのか、子どもの面倒を見る人がいなくなってしまうかを確認します。どうしても調整がつかないときには、私の両親が県内にいるので、ベビーシッターをお願いすることもあります。救急科の性質上、私の方が夜勤が多くなりがちなので、妻には負担をかけてしまうことも多く申し訳なく思うところです。子どもたちの保育園の送迎や体調を崩してしまったときの対応など、一方に負担が偏らないように協力しています。預け先がなく、まだ1歳に満たない第1子を抱っこヒモで抱えながら学会会場を見てまわったのは良い思い出です。

私たち夫婦の間では、仕事や家庭に関する考え方を結婚する前から相談し共有していました。子育てに主体的に関わると言っても、その考え方、程度はそれぞれだと思います。私にとっては、

仕事を多少セーブすることになったとしても、妻と同じくらいかそれ以上に子育てに関わっていく、というのが目標でした。家庭のあり方はいくつもあって正解はないと思いますが、私も、(聞いたところによれば)妻も今の生活には満足しています。子どもたちが寂しい思いをしていないかが心配ではありますが、オンオフのはっきりした救急科の特性を活かして休日にはしっかり遊びに出かけています。

子育てにおいては、夫婦の協力のみならず、周囲の支えも欠かせません。お互いにフルタイムで仕事を続けてこられているのは、両親と良好な関係を保ち、いざというときに頼れるからだと思っています。また、こうした私の考えを尊重してくださる現在の職場の先生方、スタッフの方々には感謝に堪えません。子どもたちが成長するに連れて、今のままでは上手いかわないことも出てくることですが、みんなにとって良い未来となるような選択をしていけたらと思います。

これから子育てをされる医師に向けたメッセージ

これから子育てをされる先生方におかれましては、ありきたりではありますが、まずはパートナーの方と、仕事と子育てについての考え、将来どうありたいかについて共有されるのが良いと思います。そして、困ったときにサポートを得られる協力者を探しておきましょう。大変なことも多いですが、子どもと過ごす日々は発見と喜びも多くあります。後に続くひとたちのために、良い子育て文化をつくりましょう！

ワークライフヒストリー

キャリア	年齢	ライフ
群馬大学医学部附属病院初期研修医	★ 25歳	群馬大学卒業
	★ 26歳	結婚
群馬大学医学部附属病院救急科入局	★ 27歳	
	★ 28歳	第一子誕生 約3ヶ月育休
	★ 29歳	第二子誕生 約3ヶ月育休
救急科専門医取得	★ 31歳	

令和5年度
医学系研究科
ダイバーシティ
推進委員会セミナー
—育休のススメ—

より良いワーク・ライフ・バランスのために知っておきたい大切な話

1部 講演

実際に育児休業を取得した先生方の生の声や上司の立場から部署内での育児休業についてお話いただきます

鈴木 和浩 先生(泌尿器科 教授)
福島 一憲 先生(救命救急センター 助教)
鈴木 美咲 先生(産科婦人科 医員)

2部 パネルディスカッション

講師の先生方と育児休業をテーマに
パネルディスカッション形式で意見交換を行います

日時 9月28日(木) 14:00~15:30

会場 病院大会議室およびZOOM配信

対象 本学の教職員・学生

申込 事前申込不要

当日直接来場するか下記URLもしくは
QRコードからログインして下さい



URL: <https://gunma-u-ac-jp.zoom.us/j/85110587629?pwd=TWMybUVKNGlDeUhJNUYzVC9LR0h0dz09>

