

短時間勤務を利用して

自治医科大学腎臓内科学腎臓内科部門
伊澤佐世子

今までの経緯

- 25歳 自治医科大学内科学講座入職
研修医生活
- 27歳 内科8科、産科、ICU、超音波
- 28歳 腎臓内科入局、結婚
- 29歳 出産、育児休暇 1年
- 30歳 仕事復帰
- 32歳 長女妊娠、出産

わたくしの家族構成

- 夫(37歳)
- 自分(34歳)
- 長男(4歳:幼稚園年中)
- 長女(2歳1カ月)

女性医師が家庭をもち働くには？

夫の理解協力

臨時のお迎え：時折入る勉強会への参加時

家事：ゴミだし、皿洗いなど

職場の勤務体制・理解

理解のある上司・スタッフ・同僚

子供の急な用事でもある程度の早退が可能？

以上がないと無理……

一人目妊娠時不安でいっぱいするとき 教授から頂いた言葉

- 家庭を大事にできない医師が他人(患者)によい診療をできるはずがない。
- 良い家庭、よい家族に支えられて良い医師が育つ。
- 教授自身、『母親』というのは絶大であり、太陽であった。
- 先生が無理しないように。

働くにあたっての協力者

Kさん	無認可個人経営の託児所 ほぼ勤務日毎日利用 食事調理師免許を取得している 車で3、4分で到着可能 少人数、病児保育ある程度可 常識の範囲内での24時間託可 お泊りOK
幼稚園	車で5分 延長保育の利用(～6時、それ以降は場所を移して)
実母(足利市)	車で1時間(週末)
女性支援センター	車で5分
主人の実家 (宇都宮市)	車で1時間(内孫が同年齢3人のため頼りずらい……)

短時間勤務とは

【対象職種】

当大学に勤務する医師（教員、病院助教、レデント）
で3ヶ月～12歳（学年の年度末まで）の子を養育する者

【勤務形態】

20時間/週（原則一日4時間）、3～5日/週

【給与等】

基本給はフルタイム勤務時の額の2分の1

生活関連手当（扶養、住居、単身赴任手当）は全額支給

通勤手当は、出勤日数により所定の額を減じた額。

期末・勤勉手当及び退職手当は国家公務員の例に準じて支給。

短時間勤務前の生活

上の子供が1歳～3歳まで(幼稚園入園前)

【私】

- ・月～金曜
- ・朝8時半～5、6時まで勤務
- ・当直なし。
そのため自主的に土曜透析
当番（月1、2回）
- ・家事も進まず。大人の就寝
時間が遅くなる
- ・慣れない育児・力の抜き方
がわからない

【子供】

- ・子供が幼稚園で待たされず
に疲れている
- ・帰宅後食事を慌ててつくるも、
子供が疲れているため食事中
寝てしまう(昼食は11時)
- ・なんとか入浴→
就寝時間10時すぎる
- ・健康面・精神面の心配。
- ・痲癢をおこす
- ・夜中起きる。

睡眠不足で勤務

現在の短時間勤務の生活スタイル

月	火	水	木	金	土	日
非番	非番	外来	外勤	大学透析室勤務	月1回程度当番	非番

一日の生活(非番)

6:00 起床・掃除
6:45 子供たち起床・世話
7:00 朝食
8:00 幼稚園、託児所
9:00 家事
11:00 勉強・英会話
12:00 昼食
14:15 幼稚園お迎え
15:20 子供英会話へ送迎
待ち時間内で夕飯の
買い出し
16:10 お迎え

17:00 下の娘をお迎え
17:30 お風呂
18:30 夕食
19:30 主人帰宅・夕飯
20:00 こども歯磨き
絵本よみきかせ
21:00 こども就寝
23:00 あとかたづけ
明日の用意
24:00 大人就寝

一日の生活(勤務日)

6:00 起床・掃除

6:45 子供たち起床・世話

7:00 朝食

8:00 幼稚園、託児所

8:30 勤務

15:00 外来終了
勉強

16:30 長男お迎え

17:00 長女お迎え

17:30 お風呂

18:30 夕食

(20~21:00 主人帰宅・
夕飯)

20:00 こども歯磨き、絵
本よみきかせ

21:00 こども就寝

23:00 あとかたづけ、
明日の用意

24:00 大人就寝

私が思うこと

メリット

時間を効率的に使える
オン・オフがはっきりする
食事の準備がしやすい
親の気持の余裕
子供の精神状態も安定
子供の規則正しい生活

デメリット

医師としてのスキル



まずは医師をやめないこと
そして継続すること

結論：母は太陽！家庭がうまくいかずに仕事ができるはずがない。

これからのプラン

30代前半

子育て中心

30代後半～40代以降

本格的なスキルアップ

当面の目標

透析専門医
腎臓専門医