

# 目次

## ■第1部 「女医」とは…?

### 1章 女性医師と男性医師の違いとは? ..... 宮田加菜 ..... 2

- 本音トーク1 キャリアダウンが女医に偏る現状は否めない
- 本音トーク2 患者視点：妊娠・出産・子育て経験は1つのアドバンテージ
- 本音トーク3 医療システム視点：患者接遇の効率性と母子の安全は重要
- 本音トーク4 病院視点：バケーションや代診医師を活用する
- 本音トーク5 医療従事者視点：同僚医師に pay back する工夫を

### 2章 「女医」ならではの強みや価値とは? ..... 宮田加菜 ..... 12

- 本音トーク1 高齢内科入院患者の予後は女医が担当したほうがよい!?
- 本音トーク2 女医の診療の特徴：3つのトレンド
- 本音トーク3 患者との対話の違いが再発を防ぐ
- 本音トーク4 医療の多様性が取捨選択される中で女医は不可欠

### 3章 「女医」が直面する困難とは? ..... 宮田加菜 ..... 20

- 本音トーク1 非医療従事者からの偏見はまだある
- 本音トーク2 キャリア構築を困難にする医療界の偏見もあり
- 本音トーク3 自己投資のペイのためにも妊娠・出産では辞められない
- 本音トーク4 家事・育児との両立を可能にする3つの鍵

## ■第2部 アメリカでの女医キャリア(日本のキャリア環境との違い)

### 4章 レジデント・フェローとしての実際 ..... 中嶋優子 ..... 30

- 本音トーク1 アメリカは日本よりも家族中心主義
- 本音トーク2 retention rate アップの鍵は「お互いさま」文化
- 本音トーク3 独身女医は稀、家事・育児2つのやり方
- 本音トーク4 パートナーは専業主夫が理想的…!?

### 5章 指導医としての実際 ..... 中嶋優子 ..... 39

- 本音トーク1 勤務時間と収入はフレキシブルに決める
- 本音トーク2 FTEがあればイクメン医師にもなりやすい
- 本音トーク3 夜勤専門家を導入すれば仕事がまわる
- 本音トーク4 男女関係なく肩書きで扱いが違う気がする

### 6章 アメリカで活躍する女医の率直な本音 ..... 中嶋優子 ..... 46

- 本音トーク1 アメリカにもある「女医あるあるバナ」
- 本音トーク2 アメリカ女性サッカー代表の闘いは事実(給与格差)
- 本音トーク3 両国の優れた点を相互に紹介したい
- 本音トーク4 将来的には帰国したい(これが本音)

## ■第3部 「女医」ならではの悩みへの対処法

### 7章 仕事と家庭のバランスをどう取るのか? ..... 兼井由美子 ..... 56

- 本音トーク1 仕事と家庭の比重、これは人それぞれ
- 本音トーク2 専門を選ぶときは「どれくらい仕事をしたいか」で考える
- 本音トーク3 「仕事」と「家族」と「自分」の振り子を意識する
- 本音トーク4 休むときは思い切って「休む」
- 本音トーク5 何らかの妥協もときには必要

### 8章 ライフプランをどう組み立てるのか? ..... 兼井由美子 ..... 70

- 本音トーク1 まずは自分が何をやりたいかを理解する!
- 本音トーク2 ライフプランはなくてもいいのかもしれない
- 本音トーク3 子どもはできたときに最良のタイミング  
他人への迷惑は気にしない
- 本音トーク4 育児は想像以上に仕事量が多い!  
利用できるものは最大限に利用しサポートを確保
- 本音トーク5 人生は長い、遠回りしてもやりたいことを!

9章 パートナーをどう選び、どう関係性を維持するのか？ ..... 兼井由美子 ..... 82

- 本音トーク 1 医師のキャリアを尊重してくれる人をしっかり選ぶ
- 本音トーク 2 医師どうしの結婚はよい点も難しい点もある
- 本音トーク 3 Stay-at-Home Dad, 羨ましがられる時代に
- 本音トーク 4 革新的なイクメンの台頭？ 日本も変わってきている

10章 女性の問題に職場でどう対処するのか？ ..... 兼井由美子 ..... 91

- 本音トーク 1 循環器科はまだ「ボーイズクラブ」. 女性は損をしている
- 本音トーク 2 男性医師, 女性医師, そこには診療傾向の違いはある！
- 本音トーク 3 「男性社会=男性の価値観」を突き破るには熱意と2倍の努力を
- 本音トーク 4 女性どうしの助け合いも必要
- 本音トーク 5 妊娠・出産をいかに乗り越えるかは職場のサポート次第

■第4部 日本で女医が活躍するために今できること

11章 社会的な視点から考える ..... 長阪美沙子 ..... 102

- 本音トーク 1 ガラスどころか, 鉄筋コンクリートの天井あり
- 本音トーク 2 vulnerability がない女性は可愛くないとする社会
- 本音トーク 3 「時間内」「時間外」, あなたならどちらを取る？
- 本音トーク 4 「女医がいい?」, それとも「女医でもいい?」(能力と適性の Myth)

12章 教育・研修の視点から考える ..... 長阪美沙子 ..... 114

- 本音トーク 1 翼を折らない教育を施すことが大切 (幼児・初等教育)
- 本音トーク 2 強くしなやかに振舞う女性教員がロールモデルに (中等・高等教育)
- 本音トーク 3 性差別や嫌がらせには4つの特徴あり (医学部・研修医)
- 本音トーク 4 NEJM の提言をみよ (妊娠・出産・育児と研修)

13章 働き方の視点から考える——現実を生きる知恵 ..... 長阪美沙子 ..... 125

- 本音トーク 1 Prime Minister Abe が意味するもの
- 本音トーク 2 Professional Introduction にも性差別・人種差別あり
- 本音トーク 3 The Manel Tradition 是正の動きをみよ
- 本音トーク 4 The Wolf Pack (女医どうしの連携プレイが大事)
- 本音トーク 5 リアルワールドをしなやかに

14章 女医らしい生き方の視点から考える ..... 長阪美沙子 ..... 134

——理想に近づくための知恵

- 本音トーク 1 「女性は努力せよ」の落とし穴
- 本音トーク 2 医師として正当な「評価」を受ける
- 本音トーク 3 「医師も人間」と改革の声を医師自らがあげる
- 本音トーク 4 女医も男医も関係ない. 「医師らしい」生き方の実現を

コラム一覧

- 親として, 男女同じく育児をするのは当たり前 (宮田加菜) / 7
- ガイドラインに沿って診療するということ (長阪美沙子) / 15
- アメリカで活躍するための私の工夫 (中嶋優子) / 26
- 2人ともセットで採用, もしくはお断り...? (中嶋優子) / 33
- 私のアメリカ研修医時代 (宮田加菜) / 33
- 医学部入学生の女性割合 50%超え (!) のアメリカ (中嶋優子) / 43
- 私がもらった (欲しかった) キャリアアドバイス (長阪美沙子) / 44
- 僕は make sandwich, 彼女は make money (中嶋優子) / 49
- 女性はたまにはお得かも (中嶋優子) / 52
- 医師は家庭と両立するのに適した職業...? (兼井由美子) / 59
- 夫婦2人の夢を叶えるために (宮田加菜) / 68
- 女医は家庭をもつと海外留学は難しい? (兼井由美子) / 78
- 「結婚・妊娠・出産しない人生もありなのさ」(中嶋優子) / 80
- 夫婦別姓にはいい点はあるけど悪い点はない (兼井由美子) / 89
- 授乳, そして子育てと寝れない日々. それもいつかは終わります (兼井由美子) / 99
- 「女の子らしさ」に反発した10代 (兼井由美子) / 107
- 女性受験生を減点しても外科医は増えない (長阪美沙子) / 109
- マララの翼を折っている場合ではない (長阪美沙子) / 121
- 管理職の条件としての Full Professor (長阪美沙子) / 130
- 「女性らしさがあってもいい」と私は思います (兼井由美子) / 137
- 日本の大学病院, その役割と求められる人材 (長阪美沙子) / 140