

7. 仕事と家庭のバランスを どう取るのか？

You have to learn to balance work, family, a personal life. It is a part of life.

— Juanes (1972年～)

仕事、家族、そして自分のバランスをとることを学ばなくてはなりません。それが人生。

本音
トーク

1 仕事と家庭の比重、これは人それぞれ

仕事と家庭のバランス、これは男女かわらず多くの人が悩むことだと思います。このバランスにはかなりの個人差があり、また年齢や時代とともに変わってきます。家庭よりも仕事の比重が高く、「仕事での充実感が人生の幸せを決める」という人もいれば、「仕事は自分と家族の生活のためにするものでしかない」と割り切る人もいて、人生における仕事と家庭の比重は、人それぞれです。

医師という職業は、恵まれたことに、困難やいろいろな問題はありながらも、プロフェッション (profession) であるがゆえに医師であることに誇りを持ち、やりがいを得られることが多い職業です。一方、医療は日々進歩するため、常に最新の知見を学ぶことが大切で、学会に行ったり、論文を読んだりして勉強を続ける必要があります。また、診療では患者介入に時間をかけることで医療行為の結果 (アウトカム) がよくなることも多く、さらに患者の社会問題にかかわることも多いので、よい仕事をするためには、他の職業と比べて仕事の拘束時間が長くなりがちです。結果として、仕事とそれ以外の時間では「仕事の比重が高くなる」のではないかと思います。

そのバランスは年齢とともに変わります。医学部を卒業してすぐの研修医時代、家族をもってからの中堅時代、そして家族が落ち着き、現場で管理職になるのとは、仕事の内容も仕事と家庭のバランスの在り方もおのずと変わってきます。女性にとっては、家族をもち、特に妊娠、出産を経て育児が忙しいときに、

「このバランスをいかに取るのか…？」については、誰もが苦勞することだと思います。そう、私もしかりでした。

私は自他ともに認めるワーカホリック、「仕事の充実度がすなわち人生の充実度を決めるうえで重要な割合を占める」と考えているのですが、幸運なことにワーカホリックぶりを尊重してくれる家族にも恵まれ (支えてもらっています)、今のところ、あまり妥協せずに仕事をすることができています。

夫に少し控えめに、「仕事と家庭の大切さの比率は6:4くらいかな…？」と聞いたところ、夫は呆れ顔で「最低でも7:3じゃないか」という返事がきました。この比重は、時間の問題だけではなく、自分にとってそのときにどれだけ大切であるかなどの要素もあり、その時どきによって変わってくるものでしょうから、

自分と周りの人 (主に家族) が納得する比重

でよいのではないかと思います。ここで、参考になりますかどうか「6:4」もとい「7:3」を体現している私の標準的な1日の時間割を示します。「な～んだ、日本の女医と同じじゃん」(あるいは、「ひえ～、すごすぎい!」)と思われるかもしれませんが、女医 in NYのタイムスケジュールをご覧ください。私の仕事はその週に担当する仕事 (病棟だったり、集中治療室だったり、コンサルトだったり) と緊急患者の頻度、患者の重症度でかなりスケジュールが違ってきますので、あくまでもありがちな1日を例として挙げておきます。

• Dr.Kaneiの標準的な1日のタイムスケジュール

- ・ 6:30: 起床。子どもたちの朝の支度に勤しむ夫を横目に、シャワーを浴びて、コーヒーとトーストをつまみ、アパートを飛び出す
- ・ 7:30: 家からは病院まで徒歩で5分。コーヒーを途中で買って病院着、フェローとの朝のカンファレンス
- ・ 8:00: 循環器グランドラウンド (講義)
- ・ 9:00: CCU (coronary care unit) でレジデントチームと教育を含めた回診