

「第4回 Jichi Joy Café」開催結果報告

平成29年6月27日(火)2号館2階医師・研究者キャリア支援センター会議室に於いて、第4回 Jichi Joy Café を「みんなで考えよう！～キャリアを継続させるノウハウ～」と題しまして、下記により開催致しました。

実体験を基に得たキャリア継続のノウハウやご意見は大変説得力のあるもので、これからキャリア形成を考える学生さんやキャリア継続に少しでも不安をお持ちの方にとても参考となりました。また、今回初めて男性のご参加もいただきまして、様々な立場からの意見交換をしたことも良い収穫となりました。

記



1. 開催内容

みんなで考えよう！～キャリアを継続させるノウハウ～

出産や育児・介護の問題や健康問題と悩みは人それぞれ・・・

キャリア継続が困難な時あなたはどうしますか？また、周囲はどのように対応していますか？

集まってアイデアを共有しませんか？

働きやすい職場にするため、皆様のご参加によるご協力を願いたします♪

2. 当日タイムスケジュール

- | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|
| ① あいさつ | センター長 小宮根 真弓 | 12:15～ |
| ② 「キャリア継続困難に直面した時」 | | 12:20～ |
| 医師として～ | 地域医療学センター | 講師 石川 由紀子 先生 |
| 研究者として～ | 神経脳生理学部門 | 講師 高柳 友紀 先生 |
| ③ 集合写真撮影 | | 12:50～ |
| ④ 自己紹介・日々をのりきるためのノウハウ | | 12:55～ |
| ⑤ フリートーク | | 13:25～ |



3. 講話

● 地域医療学センター 講師 石川 由紀子 先生



キャリア継続困難に直面したとき

自治医科大学 総合診療内科

石川由紀子

義務年限中の勤務とライフイベント

結婚協定 産前後5週 育休:1か月 産前後5週 育休:1か月

卒後 3年 4年 5年 6年 7年 8年 9年 10年

私	静岡県 初期研修	高知県 嶺北中央病院	静岡県 静岡県立総合病院 妻へき地代診医	静岡県 焼津市立総合病院 総合診療内科
ライフイベント		結婚協定	産後5週育休	産後5週育休
夫	高知県 初期研修	高知県 嶺北中央病院	高知県 大川村診療所	高知県 本川診療所
			静岡県 静岡県立総合病院 循環器内科 妻心荘	静岡県 伊東市立病院 循環器内科、 代診医
			静岡県 妻へき地代診医	栃木県 自治大学院

地域医療時代 総合医としての原点

高知県 本山町立嶺北中央病院
へき地中核病院 100床
診療圏(人口約1万3千人)
:本山町、大豊町、土佐町、大川村
高齢化率45%

内科、外科、整形外科、婦人科
内科:4人
業務:外来・入院(急性・療養)・救急
訪問診療・健診
初女性医師として受け入れられた、

地域医療での出産・育児

県の出産・育児に関する制度・同僚・県人会の支えと理解

- 同僚の先生方マイナス1のまま働く負担
- 県人会から週に1回代診

育児への協力・預け先

地域の農家のおばちゃんに毎日預けました。
人を信頼してよかった。出会いに感謝。

乗り越えるために心がけたこと

- 相談・報告:上司、同僚、先輩女性医師、県人会、県庁
- 頼まれた仕事は速やかに。他の先生がやらない仕事を引き受ける。
- 自分が元氣なら回りの支援を受けながら続けられると思っていたが...

母親としての成長

思いがけないこと...未熟な母親

第2子:3ヶ月体重増加不良
6カ月乳児健診行かなかった
10カ月でおすわりしない
⇒小児医療センターで精神運動発達遅滞と診断
作業療法、理学療法必要...義務年限は3年残っている。
実家の協力、上司の理解

2歳「ひとりであるいた」瞬間

母親として成長期

5歳時の診断:自閉症スペクトラム 広汎性発達障害

義務明け後のキャリア

～途切れそうで、途切れることなく
納豆のようにねばっこく?!

卒後年数	働き方	キャリア	ライフイベント	社会資源利用
2年	初期研修		結婚	地元の方
3-5年	へき地勤務		第1子出産	保育園+実家
6-9年	後期研修・義務明け 非常勤:週5時間 コホート研究へ参加 家族で週末		第2子出産 発達障害診断 第2子の通院・療育開始	+NPO
10年	研究生	夫大学院 夫留学	第3子出産	
13年	米国で論文作成			
16年	短時間常勤:週20時間		第2子支援学校 入学	保育園学校 +福祉サービス +家事ヘルパー
17年	論文博士取得			
20年	常勤		第3子小4 時短利用終了	

時短の間： 常勤になっても働ける体制を整える

臨床の日の社会資源利用(1日に3か所に依頼)

- 個人契約のヘルパーさん：自宅で掃除・夕食作り
- 放課後デイサービス：放課後～5時半まで施設でお預かり
- NPOヘルパーさん：施設から自宅への送迎
- 子供が病気の時：病児保育(あいす) ヘルパーさん
- 長期休みのとき：学童、福祉サービス、ヘルパーさんA・B・C

課題：週に2回しか下野市はデイサービス預けられない、特別支援学校9時登校


★下野市に障がい児の放課後の居場所を自分だけではない問題

- アンケート調査母親の会、議員さんと勉強会(必要な福祉サービスは?)
- 市内放課後児童デイ要望一平成26年1月設立

★患者診療の責務 お願いするしかない


- …上司に朝の時間のバックアップ

肝っ玉があきんへ成長



仕事のモチベーションと なっているもの1

総合医として 人を診ることが好き
どんな健康問題でもとわらない
怒訴からのアプローチ
原因不明の疾患の診療
患者さんとのコミュニケーション



↓

どのような怒訴が精神疾患と関連するか：
Ishikawa, Y et al. Int J Gen Med 2015;8, 261-266


Table1 Risk of having psychiatric disorder for the subjects with common somatic symptoms

ICPC Symptom	Psychiatric disorder				Non-adjusted		Adjusted	
	n	%	n	%	OR	95%CI	OR	95%CI
N01 Headache	22	14.9	56	3.4	3.09	1.82 - 5.33	2.99	1.75 - 5.13
R02 Dyspepsia	12	8.1	20	1.9	4.53	2.16 - 9.47	4.36	2.05 - 9.3
N17 Dizziness	10	6.8	47	4.5	1.54	0.76 - 3.12	1.7	0.82 - 3.45
A04 Tiredness	8	5.4	16	1.5	3.68	1.55 - 8.75	3.46	1.43 - 8.36
P06 Sleep disturbance	8	5.4	1	0.1	39.71	7.41 - 481.01	73.99	8.97 - 609.96
K04 Palpitation	6	4.1	8	0.8	5.48	1.88 - 16.03	4.98	1.66 - 14.89

Adjusted OR, 95% CI were calculated after adjustment for male sex, age, and presence of multiple symptoms.

モチベーションとなっているもの2

- 医師・研究者キャリア支援センターの仕事
Jichi Joy Café (JJC)
後輩医師：「先輩医師が元気に仕事をしている姿が一番励みになる。」
先輩医師：「女性は女性らしく得意なことをすればよい。皆がやらない仕事をさりげなくすることが、全体が良くなる仕事につながるが多い」
- イクボス・イクメン・友人
上司：月に1回は報告・面談 仕事のこと、家族のこと
同僚：研究ミーティング、子連れ飲み会
友人：学会活動 同期と学会でワークショップ
ママ友：お父さんが帰宅後にのみに行く




乗り切るために

- 仕事のモチベーションを何か持つ … 自信につながる
患者さんのため、医局・医学の発展のため
学会発表・論文・専門医・学位
人が幸せになる社会への貢献(がん患者、在宅医療、心のケア…)
- 心の持ち方：自分が元気でなければ何もできません！
明日で良いことは明日にしよう。
つらくなりそうだったら同僚や先輩のところにかけこむ。
バランスを考える、きりかえる、失敗は成長のチャンス
- 乗り越えられない試練はない。
乗り越えた後、人に与えられる(くらい豊かになれる。)
- 支えてもらった人に感謝し、還元できるようにキャリアを続けよう。

● 神経脳生理学 講師 高柳 友紀 先生




第4回 Jichi Joy Café (2017年6月27日)



一女性研究者として キャリア継続について考えること

高柳 友紀
生理学講座 神経脳生理学部門

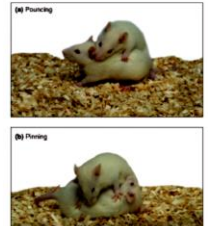


基礎系研究者って？ (高柳の例)

仕事内容
研究活動(大学院生の指導含む) 85%
2年生の動物性機能生理学の授業、生理学実習 8%
雑務(研究室内の雑務の他に、小動物実験対応委員会など) 7%

現在の研究テーマ
一貫して
「ストレスと摂食と社会行動の相関関係について
一接点分子としてのオキシトシンの役割解明」

ここ最近、
「幼少期社会的遊び行動による社会性神経回路発達の分子基盤解明ーオキシトシン神経回路の可塑的変化の役割ー」



仔ラットの遊び行動

女性研究者としてのライフイベントとキャリア継続

妊娠中

①頼れない

つわりの時の出張、夜間実験、危険物使用実験。
産休直前に重いものを運んだり、走ったりする作業。
産前産後休暇で長期休暇をとるため、それに備えて仕事量が膨大。
→研究者ごとにテーマが異なるので代わりはできない。しかも、時間的余裕やオーサーシップの問題などから頼みづらい、そもそも、やろうと思えばできてしまうので、やる。

出産前後

①論文のリバイス

産休に入るとはわかっていながらも、論文投稿はせざるを得なかった(発表が年単位で遅れてしまう(成果の減少、研究の流行)、産後の成果減少に対する対策)。
→帝王切開3日後には携帯で少々の仕事開始。
退院後も子供が寝る間は朝も夜も極力仕事。実家にいたのに睡眠時間が全くとれない日々。
生後2ヶ月から復帰したかったので産前からしつこく電話し続けたが、保育園が決まらなかった。あいらずやファミサポも生後2ヶ月は受け入れていないので、術がなかった。

女性研究者としてのライフイベントとキャリア継続

育児(出産後～現在)

①待機児童(初期)

生後4ヶ月の時に、あいらずと別の保育園の一時預かりを利用し、週5日の30分短時間で勤務開始。
→荷物準備が毎日異なる煩雑さ、子供の場所見知りや人見知りなど。

②体調不良

原因不明の慢性じんましん。

③子供の病気

授業・実習・学会発表など交代していただくことが不可能なイベントの時の子供の病気。
→今のところ幸い起こっていないのですが、あったらどうするのか?が全く不明。頼れる人は近くに皆無。

④勤務時間の激減

成果が出ない。
仕事が終わらないので家で夜中に仕事しなくてはならないときがある。
話合いに参加できない。
学生に会えないことがある。

キャリア継続のために

なぜ続けるのか

①夢

小学生の頃から、教師になりたいという夢がありました。人に世話を焼いたり、教えたりすることが好きでした。

②基礎研究が楽しい

人生において夢中になることができた数少ない内の1つです。
研究がしたいと思って大学に入ったわけではありませんが、たまたま研究室配属の時期にやりがいのあるテーマを与えていただき、がむしゃらに研究しました。周りから「絶対できないよ」と言われていたことを成し遂げたという成功体験も続けたと思う理由の1つだと思います。
未知の自然現象を解き明かす楽しさと、将来的に医学の発展に役立つ知見を得たいという欲求を満たすためかもしれません。

③働きたい

性格的に仕事をして社会と常に関わっていたいということがあります。また、企業就職した経験から、好きなことを仕事にできることはなんと幸せか、と感じています。

女性キャリア支援制度について

自治医大で私が育児に伴って受けた支援

- ①あいらず(通常・病児保育)
- ②時短勤務制度(1日30分)

他校の支援例

①保育支援

シッターサービス(あるいはシッター料金補助)、授乳・搾乳室の設置、学内保育園や待機児童保育室、夕方以降の受講必須講義時の保育無料支援

②研究支援

研究実験補助者雇用制度(週20時間)、研究費予算配分助成、在宅研究支援、研究助成募集情報提供

③多様な働き方支援

在宅勤務、週3日勤務、フレックスタイム制、早出遅出勤務制度

④職場環境改善支援

教職員意識改革、業務の効率化や合理化指導

(女性) 研究者としてのライフイベントとキャリア継続

学生の頃

①経済的困難で進学を断念

修士卒で製薬会社に就職→どうしても基礎研究がしたかったため、貯蓄をして博士課程に戻り。

結婚前～結婚

①結婚前～結婚後 遠距離6年→時間的・経済的問題、東日本大震災

研究者の正規雇用ポスト数はあまり多くない(各研究室に教授1名、准教授1名、(講師1名、)助教1-2名のところが大半)ので、勤務地や条件を選ぶのは二次。
→「ポストク問題(年間平均移行率(正規雇用への移行率)6.3%—女性は4.9%)」

②旧姓使用問題

自治医大で制度化されたのは平成24年度
研究者にとって姓名はライフライン…論文や研究費などの実績の断絶。結婚・離婚のお披露目??

女性研究者としてのライフイベントとキャリア継続

出産前の平均的な生活サイクル

(仕事の内容によっては、日を越えたり、徹夜などもある。土日出勤も結構あり)



キャリア継続のために

現在ここがけていること

①効率を上げる

絶対に適当にはやらないが、短期集中で、「明日やろう」はしない。

②受援力を身につけたい

頼める相手が必要ですが。。。

尊敬する某大学教授(医局の女医さん率70%)のお言葉

「育児中の多くの女医さんを見てきて、今までと立場を変えたヒトは上手くゆき、今までと同じスタンスでやっているヒトはしんどい、というのが感想です。今は前と違って20-30%しかできないと思わずに、こんな小さい子を抱えながらも前の20-30%も仕事が進んだ、と思って、のこりの70%もヒトに任せたら自分と同等の70%まるまるとはいなくても、全部合わせたら半分は超える、と思ってやってください」

③子供の生活リズムを整えたい

早めに寝てくれると、仕事がしやすいのですが。。。

以下に、今回のアンケートのご意見を掲載いたします。

アンケート結果

Q1. キャリア継続で困難だったこと(これからの方は不安なこと)

- ① 結婚時、同業のパートナーと仕事及び生活拠点を何処にするか問題になる。
- ② 旧姓使用について周りの理解がない。
- ③ 育児中の勤務時間の減少、研究成果の減少、研究費用の捻出などの負の連鎖。
- ④ 勤務時間と研究時間、母として家庭人としての時間配分バランスに苦慮。
- ⑤ 勤務多忙による帰宅時間の遅れに子供の生活リズムの乱れ、子供の心的ストレス等による悪影響(子供の言動が荒れる、機嫌が悪い等々)。
- ⑥ 結婚、出産などのライフステージ変更によりキャリア形成の変更を余儀なくされる。
- ⑦ 研究に否が応にも時間が費やされる為、多忙を極め自分自身の時間捻出が困難。
- ⑧ 任期制の雇用形態のため、生活が安定しない。
- ⑨ パートナーのキャリア優先し留学に付いて渡米し、その際自分のキャリアが途切れてしまった。帰国後にブランクの壁と復職の選択肢が少なく勇気と思い切り、大変な労力が必要となった。
- ⑩ 義務年限内での大学院進学と並行した子育てができるか知りたい。
- ⑪ 医師としてのキャリアと地域振興をどう両立しようか模索。
- ⑫ 自分のやりたい仕事と現実(時間・金銭問題)とのギャップが生じそうな事に将来不安。
- ⑬ 仕事と家庭両立が出来るか? 自分にその能力があるか不安。
- ⑭ 進学に経済的問題。

Q2. 困難を乗り切る為のノウハウまたは職場に期待する支援

- ① 実験補助雇用
- ② 在宅勤務
- ③ フレックス又は遅出早出勤務制度
- ④ 周りの方々の暖かい見守りや、時には厳しく助言をもらえると有難い。
- ⑤ 職場の方々の理解とサポート。(子どもの病気の際等)
パートナーの勤務都合で職場を離れざるを得ない場合でも、細々とでもつながりを保つ。(研究・論文作成など)又、仕事のオファーがあった場合には、後の選択肢を多くもつ努力として、仕事を選ばない。
- ⑥ 地域医療の安定のため、地域をよく知る人材(職種問わず)を確保。
- ⑦ 周囲の理解、家庭によって柔軟に働き方を変えることのできる仕組みの構築。
- ⑧ 周り(上司・同僚・所管部署)に相談をすること。

Q3. その他

- ① 上司、職場のサポート体制に温度差がある。キャリア支援制度の構築による温度差の解消、擁護を希望する。
- ② キャリアビジョンを支えるパートナーがほしい♥
- ③ 研究者の話は、聞く機会がなくとても貴重でした。



参加者集合写真