ふじのくに女性医師支援センター
～ホームページのご紹介～

ホームページは
＼こちらから／

静岡県内で活動する女性医師の紹介や子育てに関する情報、
ふじのくに女性医師支援センターの取組を掲載しています。
医師としてのキャリア形成や仕事と家庭の両立を希望する女性医師が
医療機関情報や地域の子育て支援情報を
インターネット上で容易に収集できることで県内での就業復帰を後押しします。

就業支援
キャリア支援

医療施設や
自治体の育児情報

マタニティ白衣
マタニティパンツ
無料レンタル

＼人気のコンテンツ／

ロールモデル紹介

みんなの復帰パターン
育休取得後の働き方
家族・仕事のやりくり 等

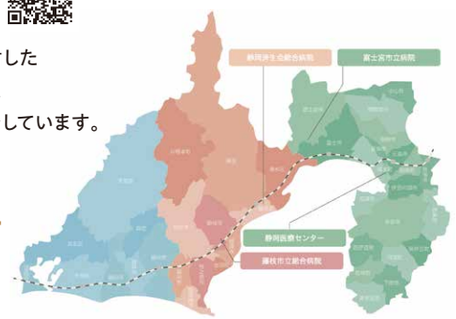
ONとOFFどうしてる？
仕事・プライベート
それぞれの楽しみ方 等

私のやりがい
仕事・プライベートで
自分が大切にしていること 等

医療施設紹介

協力医療施設を取材した
インタビューを掲載！
病院の自慢もご紹介しています。

復職協力施設
募集中！



★日本医師会女性医師支援センター
「医師の多様な働き方を支えるハンドブック」

働き方のルールや制度など、
あると便利な一冊です！

＼SNSでも情報発信中／

オンライン・メールでも
ご相談できます

ふじのくに女性医師支援センター
電話&fax 053-435-2380　Email dr-info@hama-med.ac.jp
浜松市中央区半田山一丁目20-1（浜松医科大学医師トータルサポートセンター内）
https://www.fujinokuni-w.jp/

2024年4月 初版発行

女性医師の
＼「この先」を考える機会に／

じぶんらしく
たのしく
はたらく

やってみたら
できた

たよって
いい

はじめに

女性医師の中には結婚や出産といったライフイベントによって、医師としての働き方を変えていく人は少なくありません。学生時代に漠然と考えていた生活の変化が現実に来て、医師としての自分のキャリアと、育児や子供の教育に関わる母親としてどうしたら良いんだろう？と考える事はありませんか。

医師に限らず女性が家庭との両立やキャリアの継続という視点から様々な支援や取り組みがされていますが、自分らしく医師として生き生きと仕事をするためにはやはり自分の気持ちが大事。

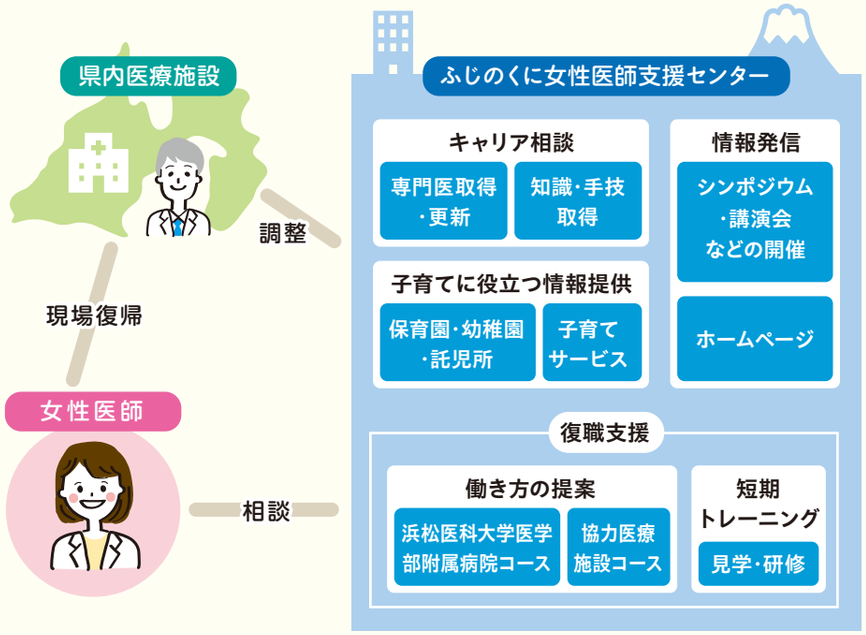
自分が医師としてこれからやりたいことは？
周りの人達はどうやって乗り越えているんだろう？

そんな気持ちになった時、少し前を歩いている人たちを参考にしてみても良いかもしれません。

ふじのくに女性医師支援センター

ふじのくに女性医師支援センターは県内各医療機関と連携を図り、
県内の医療機関に携わるすべての女性医師に対してキャリアを積んでいけるよう
就業支援、子育て支援などの両立支援活動を行っています。
女性医師のキャリアについて、女性医師とその周囲を支えている皆様に考えるヒントとなれば幸いです。

静岡県は県全体の女性医師支援を推進する「ふじのくに女性医師支援センター」を設置し、これまでの普及啓発、情報発信を中心とした支援に加え、出産等により離職した女性医師からの就業相談、求人病院とのマッチング、キャリア形成支援、病院訪問による離職医師の情報収集など、より実効性の高い取組を積極的に実施することにより、女性医師が県内で更に活躍する仕組みを構築します。



女性医師の キャリアのヒント

仕事の私、家庭の私。満足度はどれくらい？

理想が高いのは良いこと。でも仕事も家庭も
完璧にやりきるのはとても大変。
自分が責任を持つ部分と
周囲の人にお任せできることを
考えてみましょう。

今の自分の「やりがい」「夢」は何ですか？

あなたのモチベーションがアップするような
目標がありますか？
思いつかないときは、
まずは 10年後、どんな自分でありたいか
と想像してみましょう。

目標を見つけるには何をすれば良いでしょう？

少し自分の周りを変えてみるのもひとつ。
気になっている講習会やセミナーなど、
新しい出会いがあるところに
参加しても良いのでは。

自分の長所、得意なことは何ですか？

どんな診療科でも
得意とすることは人それぞれ。
自分の得意や長所を自覚して、
それを生かせる仕事は楽しいと思います。

「自分なんて…」、「自分には無理」って思いこんでいませんか？

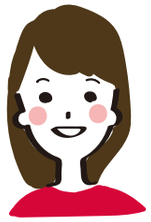
周りの人たちがあなたの事を評価している時、
新しい仕事をあたえられた時、
自信が持てなくてつい、こう思いがち。
自身が無いときは自分一人でやろうとせず、
周囲の助けをもらいながら
やれることを広げていきましょう。

自分がやりたいと思う事を周りに伝えていますか？

自分に自信を持つために学ぶ事は大切。
経験したいことがあっても
周囲に言えずにいることはありませんか？
「やりたい事」「助けて欲しいこと」
「自信がないこと」は周囲に伝えていきましょう。
周りは言葉で伝えないと
意外に気が付かないものです。

ロールモデル紹介

やってみたらできた！
色々な方の働き方を
ご紹介します



K先生

診療科 眼科
免許取得年：平成17年

現在の勤務先 大学病院

勤務形態 常勤

家族構成

Q1 育児休暇取得後の復帰について教えてください

一時、常勤から非常勤に勤務形態を変更、現在は当直・待機を免除で常勤として勤務しています。
完璧にできなくても、娘たちが楽しく笑顔で過ごせればよし！と割り切って優先順位をつけて家事をしています。

Q2 ONとOFFどうしていますか？

娘たちと過ごす時は全力で遊ぶようにしています。Web参加や仕事の空き時間をうまく利用して、自分自身も楽しみながら、娘たちが望むことを喜んでやってあげるよう心がけています。

Q3 仕事のやりがいについて教えてください

出産・子育てを通じて、保護者の気持ちに共感できるようになり、わかりやすく保護者やこども自身へ説明するように心がけています。周りの方々への感謝を忘れずに日々できることに全力で取り組んでいます。

I先生

診療科 内科（一般内科・呼吸器内科）
免許取得年：平成24年

現在の勤務先 東部 市中病院

勤務形態 常勤

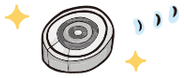
家族構成

Q1 育児休暇取得後の復帰について教えてください

子供たちが保育園に入園してからは常勤に戻り、当直も復帰しました。職場に先輩ママさんがたくさんいて心強かったこと、夫が育休を取得し、自分の仕事についても理解してくれていたことで安心して復帰ができました。

Q2 一日の流れの中で工夫して上手くいっているポイントは？

家事は最大限家電に頼ります。我が家はドラム式洗濯機、ルンバ、食洗器をフル稼働。
料理は夫が担当してくれていますが、宅配食材やミールキットを利用したり中食や外食に頼ることもあります。



Q3 ONとOFFどうしていますか？

オフの日は子供たちと外で遊ぶようにしています。夏は庭で砂遊びや水遊びをすることが多いです。また私の趣味に家族が付き合ってもらう形になりますが史跡めぐりや地元のイベントなどに出かけることも多いです。

M先生

診療科 頭頸部・耳鼻いんこう科
免許取得年：平成20年

現在の勤務先 中部 公立病院

勤務形態 常勤

家族構成

Q1 育児休暇取得後の復帰について教えてください

息子が生後11か月頃、週2回の勤務からスタートし、徐々に時間を増やして息子が1歳4か月頃から常勤となりました。職場の保育所を利用したので、安心して仕事ができ、送迎の時間も不要なので非常に助かりました。

Q2 ONとOFFどうしていますか？

休日は息子の習い事の合間に買い物をするなど気分転換しています。また、息子と食事を作ったり、遊びに行ったり、様々な競技で勝負したりと一緒に過ごす時間を大切にし、たくさん笑い合えるように過ごしています。

Q3 仕事のやりがいについて教えてください

子育てを経験して患児やご家族との関わり方に柔軟性をもてていると感じます。
理解のある上司や温かい後輩たち恵まれ、復帰を後押しして頂きました。良い環境で働けていることにとても感謝しています。

A先生

診療科 脳神経外科
免許取得年：平成10年

現在の勤務先 中部 市中病院

勤務形態 常勤

家族構成

Q1 育児休暇取得後の復帰について教えてください

産休後に常勤（当直・時間外待機は免除、月1-2回の休日当番）で復帰しました。現在は、休日日直と時間外待機をし、当直は免除していただいています。職場の方たちや両親の協力、病児保育等を活用して乗り切りました。

Q2 ONとOFFどうしていますか？

子供が小さな頃は、もっぱら公園めぐりでしたが、中学生になると、買い物や、料理等、その日の気分に合わせています。
平日は、じっくり話せないこともあるので、休日はできるだけ一緒に話をしようと思っています。

Q3 仕事のやりがいについて教えてください

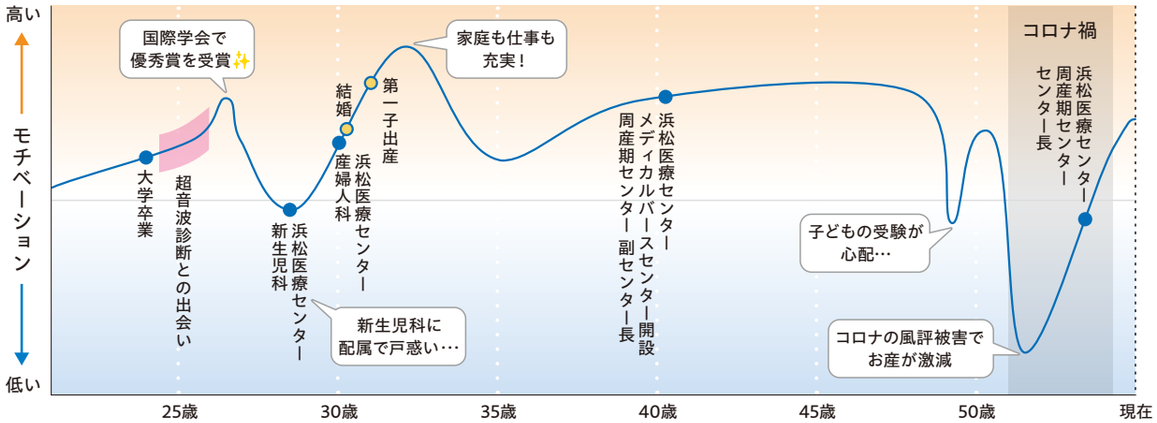
やはり、患者さんやご家族に「よくなった」と感じていただくことです。できるだけ患者さんの所に伺い、自分や自分の家族だったらどうして欲しいか、何か他にできることはないか等、よく考えるようにしています。

WEBサイトにて、他にも色々な方の働き方をご紹介しています。是非ご覧ください！

Career Interview　キャリアインタビュー

浜松医療センター 周産期センター
センター長
芹沢 麻里子 先生

【プロフィール】
1993年　福井医科大学（現：福井大学医学部）卒業
　　浜松医大産婦人科
1994年　聖隷三方原病院
1997年　浜松医療センター 新生児科
2000年　同 産婦人科
2009年　同 周産期センター 副センター長
2023年　同 周産期センター センター長



Q1 どのような業務をされていますか

福井医大を卒業後、静岡に帰ってくることにしました。診療科は学生時代から外科系に進むことを考えていて、最終的に産婦人科に決めました。

浜松医療センターへは周産期センターの立ち上がりと同時に今の施設に新生児科の所属として異動し、新生児医療をほぼ3年学び、現在は周産期センターのセンター長として産婦人科の責任者となっています。産婦人科以外では管理職の一人として男女問わずスタッフが安全に子育てしながら、子どもがいなくても自分の時間も大切にしながら仕事を続けられるような環境つくりにも関わっています。

新生児も見る産婦人科医。癒しの時

Q2 お子さんを出産された後の復帰はどのようなかんじでしたか

妊娠したら辞めるのが当たり前の考え方が主流の時代、産休を取った医師としてはこの病院で最初だったと思います。お子さんがいる女性医師の先輩からアドバイスをいただいたり、当時預けていた認可保育園も理解があって助かりました。子供を保育園から迎えに行った後、子供も病院に連れて残りの仕事をやっていましたし、夜中に子連れで出勤することもありました。夫婦で対応できない時は義母や実母にお願いしたこともありました。

Q3 家庭を持った時や出産後に仕事を継続するために家族と考えたこと、ルールなどありましたか

家族旅行で海外へ

結婚する前に夫と自分のこれからの仕事について話はしなかったと思います。私が「仕事はやめないよ」っていうオーラを出していたからだと思いますが(笑)。

私の母も仕事を持っている人で、働いている母を見てきたせいか、お互いに仕事は続けるのが当たり前と思っていました。家事の分担などもやれる人がやる、という感じで、特に話し合いはしませんでした。私自身がこまめに動くのが嫌いではなかったこと、夫が家庭で私に完璧を求める人ではなく、私より大らかでしたので、それも良かったと思います。

Q4 家と仕事のバランスに関して、オン・オフの切り替えはどうしていますか

産婦人科という仕事柄、オフのつもりでも呼び出しがあると、意識がオンに切り替わるので常に混ざっているのかもしれません。そして呼び出されると娘からも「行ってらっしゃい」と送り出される。夫も子供も家族みんながそういう意識でいるのだと思います。その分、時間があると家族で「どこか行こう」という話になります。国内外の学会にもよく娘を連れて行って、一緒に観光したりしてちょっとしたところで楽しむ方法を作ってきました。

アンコールワットでの国際学会へ娘と一緒に

Q5 仕事を続けている中でだんだん立場が変化してきた時に、自身の意識がどう変化しましたか

自分が様々な学会や研究会に参加して、指導医やサブスペシャリティの専門医を取って対外的に認められる立場になった時に、その資格を持っているのならきちんと後輩を指導しなくてはいけない、きちんと勉強してきたのだからその力を皆のために使おうという意識が出てきました。

医師会主催の「屋根瓦塾」で研修医に産科救急の指導

Q6 自分の中にある働く目的とか、仕事を続ける意欲やモチベーションは何でしょう

医師3年目に国際学会で賞をもらってから周産期の超音波診断は自分にとってライフワークになっています。産婦人科の中でも妊娠・出産を扱う分野は、ハードですしストレスもかかりますが、出産や新生児に関われることが好きで自分の癒しでもあります。

また、後輩の指導や医療安全管理や災害対策、コーチングに関わる勉強など、新たに学ぶ機会があるとそれが新鮮で楽しく新たなモチベーションにつながっています。

周産期の救急講習インストラクターの仲間と

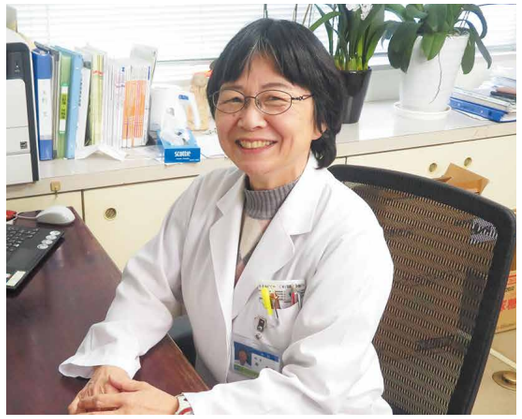
Q7 後に続く方たちへアドバイスがあれば

男性も女性も仕事と子育ての両立を考えた時、それぞれの許容量もちがうし、頑張れる量も違う。皆と同じものを求めなくてよいので、自分の頑張れる限界を超えないで頑張る意識を持ってほしいと思います。

人生は長いので、子育ての時間って終わってみると大変な時期って短いと感じると思います。だから、子育てだけではなく、ちょっと大変な時期は少し足踏みしても良いと思っています。

留学中の娘と

Career Interview　キャリアインタビュー

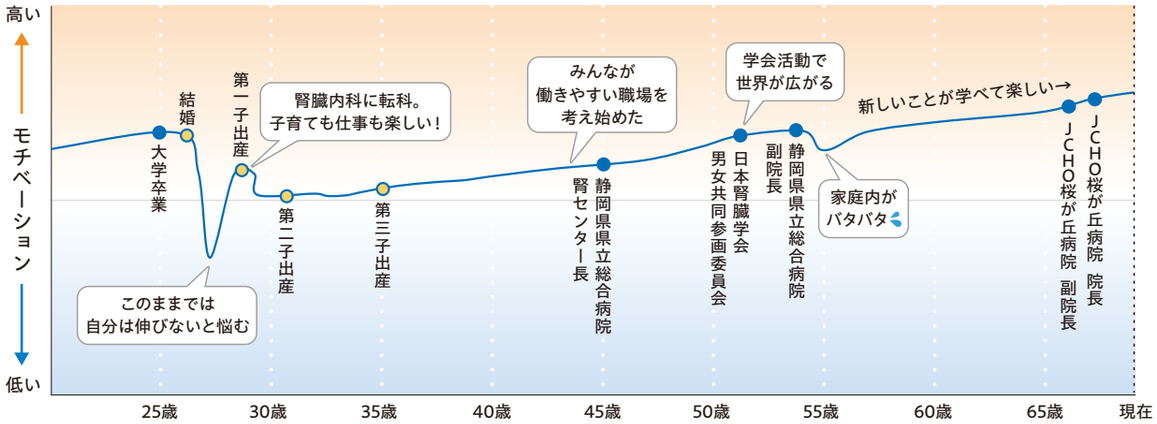


JCHO桜ヶ丘病院　院長

森 典子 先生

【プロフィール】

1980年 3月　大阪大学医学祁　卒業
1980年 6月　浜松医科大学研修医
1981年 11月　東京医科歯科大学研修医
1983年 4月　静岡県立総合病院　循環器科医院
1991年 4月　同 腎臓内科医長
2000年4月　同 腎センター長
2003年4月　同 臨床工学室長　兼務
2009年4月　同 副院長　兼務
2011年 4月　同 情報管理部長　兼務
2022年4月　JCHO桜ヶ丘病院　院長



Q1 今までの経歴を教えてください

大学を卒業後、地元で働きたいと思い、発生学に興味を持ったので浜松医大産婦人科に入局しましたが、結婚し、静岡市で臨床をやろうと思い、循環器内科に専攻を変えて静岡県立総合病院に入職しました。妊娠して放射線下の治療が難しくなったので腎臓を専門にすることにし、その後腎センター長、臨床工学室長を兼任して2009年に副院長になりました。

Q2 今はどのような業務を担当されていますか

静岡県立総合病院の副院長を経て2022年4月から静岡市清水区にあるJCHO桜ケ丘病院の院長になりました。常勤医が少ないので私も救急のホットラインの当番をやる事もあります。この地域の住民や企業人の健康を疾病予防の点から支え、地域医療に貢献していくことも責務と考えています。

Q3 お子さんを出産された後の復帰はどのようなかんじでしたか

静岡県立総合病院勤務時代に妊娠・出産を経験しました。当時は育休という制度が無かったので産後8週で復帰し、搾乳しながら仕事をしていました。当直は最初免除してもらい、子供が2歳くらいから再開していました。

当時は女性医師があまりいなくて、周りの先生たちも子供のいる医者をどうやって扱っていいのかわからない感じでしたね。

Q4 家庭を持った時、仕事を継続するために家族と考えたことなどありましたか

最初、産婦人科医として研修していたので子供は早く生む方が良い、と思い、卒業後2年目に結婚しました。結婚する時に夫婦できちんと決めた訳ではないのですが、医師になるにはとても時間がかかるし、自分は負担していないけれどお金もかかっている。そうやって医師にさせてもらったのだから医師を続ける事が当たり前で、夫も同じように考えていました。子育てと仕事のやりくりは夫の両親、特にお義母さんが全面的に協力してくれました。子育てについては、普段は必要以上にお願いしない、逆にこちらがお任せする時は全てお任せして仕事に集中するという方針でした。

Q5 家と仕事のバランスに関して自分で気にしているところは？特にお子さんとの向き合い方はどうでしたか

子育てに集中しているときはそこに集中して楽しんでいました。地道な母親としてやる事は最低限しっかりやっていました。3人の息子が小学生だった足掛け12年間は夏休みの宿題とか、特に自由研究には手をかけました。小さい頃から「自分の事は自分で考え、自分でやる」と育てていましたので、小学校に入る頃には子供は自分で考えて色々支度ができるようになっていました。大きくなるにしたがって息子たちのコントロールは難しくなって、腎センター長になった頃には息子3人が中学生、高校生になり、いろいろ大変な経験をしました。

それでも仕事を抑えて子供との時間を増やしたところでコントロールすることはできないだろうとも思っていましたので、仕事へのスタンスは変えず、子供たちにあまり干渉しないようにしていました。距離感はあったけど困ったら相談はしてくる、そんな感じでした。

Q6 仕事を続けている中で立場が変化してきた時に、自身の意識はどう変化しましたか

腎センター長の時は他にやる人がいないからやる、という感じでした。臨床工学室長を受けたのはそこにかかわる医師や臨床工学士が働きやすくするために自分がやるべきものだと思っていました。副院長になったのは「この病院をよくするためにはこうでなきゃいけない」と考えることがあり、院長へ上申などして自分でも動いていたら当時の院長から昇進の声がかかりました。私も病院を変えていくには腎臓内科の中にいては出来ない事があると思いましたので、副院長という立場になる事には前向きでした。この時は腎臓内科の業務にかかわる時間が減ってしまうと考えましたので下の先生達にも相談しました。

もう一つの人生の転機になったのは日本腎臓学会の男女共同参画委員に登用していただいた事です。学会での活動を通じて影響を受けた先生に出会うなど、病院の外の世界が一気に広がりました。

Q7 自分の中にある働く目的とか、仕事を続ける意欲やモチベーションは何でしょう

昔から「医師になるって大変なこと」という思いがあり、その中で私は大学で6年間育ててもらった。そうすると簡単に辞めるなんて考えられない。もう一つ、私は高校生の時に交換留学でアメリカに行ったのですが、アメリカでは女性がみんな職業を持っていて、しかも年配の女性が自分のキャリアップを考えている。そういう姿を目の当たりにしてやはり女性も手に職を持つべきだろうと意識しました。

今は下の人たちと仕事をしていると先生たちが育っていくのが楽しい。この先生にこういう良いところがあるってわかると自分も真似して育つことが出来る。そういう経験が楽しくてモチベーションにつながっていると思います。

Q8 後に続く方たちへアドバイスがあれば

自分のキャリアを大事にすることは絶対大切です。子育ても大切ですが、子供が親の手を必要とするのはほんの一時。子供が離れたときに自分が何をするかという先のことを少し考えて、今、何をするべきなのか、っていうのはよく考えたほうが良いと思います。

現場を離れないでキャリアを伸ばす意識を持ってもらえると良いと思います。

＼森先生語録／

自分のキャリアを大事にすることは絶対大切

せっかくお金かけて医師にしてもらったんだからさ、勿体ない

患者さんに育ててもらったんだからその恩義は忘れちゃいけない

子供が離れたときに自分が何をするかという先のことを少し考えて、今、何をするべきなのか

子供や孫たちと

2004年に始めたダイビング

新しい知識が入ってくるって面白い

～キャリアアップを目指す人へ～　多職種キャリアインタビュー

WEBサイトにて全てのインタビューを読むことが出来ます。また、多職種のインタビューも是非ご覧ください！

https://www.fujinokuni-w.jp/specialsetting/list.html

＼私たちも応援しています／

楽しく働ける病院は良いよね

働きやすい病院作りを目指すために
職員が楽しく働ける職場を目指しています。
そのためには職員同士、診療科や部署の
垣根をなくして協力することを
大事にしてほしいと言い続けています。

市中病院　院長

孤立しないように声をかけています

日頃から診療科を超えて
コミュニケーションをとるようにしています。
若い先生とも協力して孤独にならないよう、
仕事と家庭が両立できる雰囲気を
作っています。

公立病院 科長

仕事だけでなく学ぶ環境を提供することは大切です

特別扱いはしていませんが
お子さんがいる医師も広い視野を持って
色々な経験をしてもらいたいと考えています。
日々の診療の中や制度・環境整備等、
病院としてサポートできることを
しています。

公立病院 院長

待っているよ、と言ってもらえたことがモチベーションに・・・

自分が出産後、復帰する前に
「待っているよ」と言ってもらえたので、
自分も何か役にたちたいと強く思うようになりました。
そのおかげでハードルが高いと感じていた
科長のポジションも「頑張ってみるか」
と前向きに引き受け、大変ではありますが
結果として経験値をあげることが
できました。

公立病院 科長

自分の前に振られてきた仕事は断らないでどんどんやりなさいよ

大変かもしれないけれど
まずはやってみようと意識すると
新たな目標が
見つかるかもしれません

市中病院 院長

モチベーションを上げようと思ったら自分で環境を変えてみる

自分にとって面白くない、伸びないなと思ったら、
新しい事に挑戦してみると
新しい知識が増えてモチベーションが
上がってくるかもしれません。

市中病院 院長