

● セミナーで海外から学ぶ
タイ チュラロンコン大学との合同セミナー

日 時：2022年1月21日（金） 17時～18時（日本時間）（15時～16時 タイ時間）

開 催：オンライン（Zoom Meeting）

言 語：英語

Joint Seminar on Supporting a Better Work-Life Balance
 **Chula** “Learn from Abroad”
—Chulalongkorn University, Thailand



Date : January 21(Fri), 2022

Time : 17:00-18:00(JST) (15:00-16:00 (BKK Time))

Method : Online Seminar (Zoom Meeting)

Language : English



How to Apply: Please submit the following form by January 19.
<https://forms.gle/AFQJhSBUY2yDaFxr7>

More than half of faculty members of medicine are female at Chulalongkorn University (CU), Thailand. We would like to learn from CU and share our good practices holding a seminar, and seek similarities and differences between us.

Program :

I. Introduction of Our Current Situations and Support Systems Regarding WLB

1. Current Situations of KPUM and Activities of The Miyako, WLB Promotion Center

Yoshiko Kaneko, Vice-director, The Miyako, WLB Promotion Center
Lecturer, Department of Medical Education, Pulmonary Medicine

2. Introduction of CU Team

Visanee Tantisevi, Associate Professor, Deputy chairman of international affairs,
Department of Ophthalmology

3. Introduction of Current Situation of CU

Vilavun Puangsrucharern, Associate Professor, Chairman of Department of Ophthalmology

4. Best Practices conducted at CU

Vannarut Satitpitakul and Kitiya Ratanawongphaibul, Department of Ophthalmology

II. Panel Discussion (Questions from KPUM to CU and Replies form CU)

Theme: Current Situations and Challenges for the Future

Moderator: Visanee Tantisevi

Chie Sotozono, Vice-director, The Miyako, WLB Promotion Center
Professor, Department of Ophthalmology

Panelist: Vannarut Satitpitakul and Kitiya Ratanawongphaibul (CU)

**Emi Ushigome (Diabetes Therapeutics), Yoshiko Kaneko,
Midori Morita and Mahiro Iizuka (Endocrine & Breast Surgery) (KPUM)**



Organizer: The Miyako, WLB Promotion Center,
International Academic Exchange Center,
Kyoto Prefectural University of Medicine



Co-organizer: International Affairs, Chulalongkorn University, Thailand

1. 本学の現状と WLB 支援センター みやこの活動について

教育センター・呼吸器内科 講師・WLB 支援センター みやこ 副センター長 金子美子

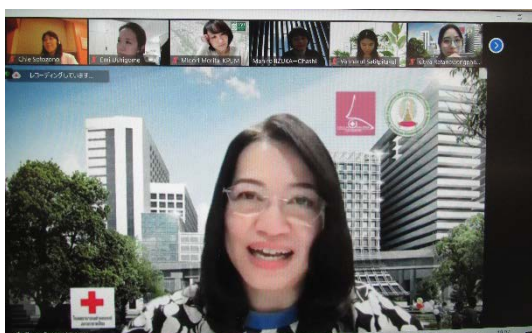
日本政府のデータによると過去 40 年間で女性医師の割合は徐々に増加しており 20% を超えるようになりましたが、世界的に見ると日本の女性医師の割合は低いままです。いわゆる M 字カーブ、30 代から 40 代にかけて女性医師の就業率が低下し、子どもを持つ女性医師の就業時間は短くなっています。

本学では 2010 年に本センターが男女共同参画推進センターとして設立され、女性教員の割合が現在では設立当時より倍になりました。センターの活動として、広報啓発、就労支援、子育て支援、若手研究者支援を行っています。



2. チュラロンコン大学 (CU) の現状

眼科部長・准教授 Vilavun Puangsricharern



CU 医学部全体では、教員数は男性が女性より少し多めですが、眼科では 60% が女性です。眼科の研修医の 3 分の 2 とフェローは女性なので、女性の割合は増えています。

ワークライフバランスについて、大切なのはまず時間管理、そのためには情熱と目標を持つことが大切です。そして優先順位をつけること、すべてを行うことは無理なので、優先順位リストには

ない申し出を断る勇気を持つことが必要です。そして献身、つまり努力、忍耐、勤勉です。何かを達成するのに楽な方法はなく、辛い仕事でも最後には幸せをもたらしてくれます。

仕事と家庭とどちらかを選ばなければならないとしたら—私は両方と答えます。

3. チュラロンコン大学 (CU) の事例紹介 1

眼科医 (角膜専門医) Vannarat Satitpitakul

私は妻と母として、夫と 3 歳の息子そして両親の世話もしています。かなり大変ですが、自分の人生に満足しています。核家族ですが、ナニーやメイドはおらず、夫もフルタイムで働いています。私が仕事をしている間は夫が息子の世話をして、家事も手伝ってくれます。

タイの産休は 3 ヶ月で、産休明けから息子が 6 ヶ月になるまでは母が育児を手伝ってくれました。息子は日本式の睡眠トレーニングをしたので夜ぐっすり寝てくれます。

息子が 6 ヶ月になると院内の保育所に通わせました。CU の院内保育所は保育をするだけでなく、成長発達のスペシャリストが子どもの成長、栄養、発達もみてくれます。また、医

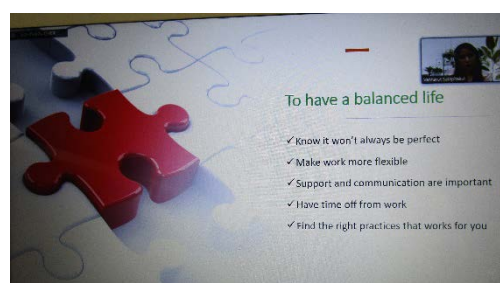
療従事者の朝が早いことをわかってきているので、朝 7 時から預けられます。現在息子は 3 歳になり、食事の片づけなども手伝ってくれるようになりました。

時間管理については、私の時間の約 3 分の 1 を仕事に、3 分の 1 を家族や友人に、そして残りの 3 分の 1 をリラックスに費やしています。

大変ですが、私は仕事が大好きです。Vilavun 先生のような理解ある上司、そして同僚のサポートは重要です。テクノロジーも利用して、息子が昼寝をしている間にリモート会議に参加したり、逆に病院にいる間にホームカメラで息子の様子を見たり話したりすることができます。家族のサポートもとても大切です。私もできる限り家族をサポートしています。家族と過ごす時間は限られているので、充実した時間を過ごせるように食事の時などは他のことをせずに家族に 100% 耳を傾けるようにしています。

誰にでも休息は必要です。自分で時間を作りましょう。何もかもこなそうとするのは無理ですから、自分の能力に合わせて進めていきましょう。人によってそれぞれ違うと思うので、自分に合った方法を見つければよいと思います。

心配することはありません。子どもはいつもあなたを愛し、あなたが家に帰るのを待っています。



4. チュラロンコン大学 (CU) の事例紹介 2

眼科医 (緑内障専門医) Kitiya Ratanawongphaibul

今日は 3 児の母として話をします。私は間もなく 5 歳になる息子と 1 歳半の息子がおり、女の子を 5 月初めに出産する予定です。

まず、私には義理の家族や私の両親も含め素晴らしい家族のサポートがあります。私の人生のキーパーソンは間違いなく素晴らしくて優秀な夫です。なぜ素晴らしいかと言うと、いつも育児をしてくれるからです。義理の母やナニーにも育児を手伝ってもらっています。

次に 2 つの世界論です。ひとつは仕事の世界で、仕事をしている間は家族やサポーターが育児ができると信頼して、一生懸命仕事に没頭します。もうひとつは、子どもたちとの世界で、帰宅すれば仕事のことはできるだけ考えずに、携帯電話には触れずに自分が子どものように子どもと遊びます。それが最高のエネルギーとなるということがわかるでしょう。母としてそして医師として両立するヒントをお伝えします。まず、子どもに自分自身の世話をさせ、家のことをさせます。そして、子どもたちにお互いの面倒を見てもらいましょう。



もらいましょう。

最後にチームワークと良き同僚の存在です。研修医の仲間たちはいつも私を助けてくれ

ました。

簡単なことではないでしょうけれども、私の話したことを信じて、自分自身を強く信じていけば、きっとできるはずですよ。

5. パネルディスカッションー 本学からチュラロンコン大学への質問

モデレーター：国際関係・眼科 副部長 Visanee Tantisevi
視覚機能再生外科学教授・
WLB 支援センター みやこ 副センター長
外園 千恵

パネリスト：<KPUM>

糖尿病治療学講座 講師 牛込 恵美
教育センター・呼吸器内科 講師・
WLB 支援センター みやこ 副センター長
金子 美子
内分泌・乳腺外科 助教 森田 翠
内分泌・乳腺外科 飯塚 まひろ

<CU>

眼科部長・准教授 Vilavun Puangsrichareern
眼科医（角膜専門医）Vannarut Satitpitakul
眼科医（緑内障専門医）Kitiya Ratanawongphaibul



Q：医学部の女性および、女性教員の割合はどれくらいですか？

A：いずれも現在は約3分の2を占めています。

Q：日本では女性の割合が30%ですが、タイは男性医師より女性医師のほうが多いですね。この点について、メリット、デメリットは考えられますか？

A：女性は退屈な仕事でも熱心にしますし、細やかな仕事の仕方をしますが、男性スタッフができないと言っているわけではありません。

Q：日本では女性医師の結婚相手が医師の場合が多いのですが、タイではいかがでしょうか。

A：女性医師が男性医師と結婚するのは他の人と会う時間がないからだと思います。他の職業の人が私たちが医師として働いていることを理解し、医師の生活を理解していれば、結婚相手は医師である必要はないと思います。実際、医師ではなく医療従事者と結婚している人もいますが、これに関しては正確なデータはありません。

Q：新卒の女性医師が多く進むのはどの診療科でしょうか。日本では皮膚科、眼科、小児科などです。

A：正確なデータは入手できませんでしたが、タイも日本と同じ傾向だと思います。

Q：タイの女性医師にはM字カーブはありますか？

A：タイでもあるかもしれませんが、データとしてはありません。M字カーブでは30歳から40歳の間で曲線が落ちているので、育児をするために仕事を辞めるということもあるかもしれません。パネリストのVannarut先生やKitiya先生もその年齢層ですが、仕事を辞め

ずに続けています。どのようにその困難な時期を乗り越えることができるかということについても、彼女たちから学べると思うことが多いです。

Q：常勤だけではなく非常勤で働く医師はいますか？

A：公立病院などでは常勤で働いていると思いますが、民間施設では異なり非常勤の医師もいます。

Q：女性医師は残業時間についてどのように時間管理をしているのでしょうか？

A：Vannarut 先生と Kitiya 先生が時間管理する良い例を挙げてくれました。オンコールの医師は当直をしなければなりませんので、家族のサポートが必要で、それがあれば可能だと思います。

Q：タイの医師の平均労働時間を教えてくださいませんか？男性医師も含め、全員午後5時に退勤できるのでしょうか？それとも夜勤もがんばるのでしょうか？

A：病院からは午後5時に帰宅しますが、書類の処理などは持ち帰って自宅で行うと思います。

Q：昨年度まで常勤医師として働いていましたが、知り合いのいない地域に引っ越しして家族のサポートがなくなり、現在は非常勤として働いています。働きたいという情熱は持っていますが、現状では常勤で働くのは厳しい状況です。

A： ナニーなどに頼らずに仕事をこなそうとすると最初はとてもつらいです。仕事をすべて同時に終わらせる必要はないので、スケジュールを組みこなしていきます。母親として家にいるときは子どもに集中します。そのあと時々ですが、終わらなかった仕事を夜にします。つらいのはわかりますが、情熱があれば乗り越えられるはずです。

妻と夫はチームで互いに助け合うべきです。ひとりが仕事で忙しければ、もうひとりが家事育児を行う必要があります。文化の違いによるかもしれませんが、男性は夜に仕事の付き合いで上司と外出することがあります。付き合いは子どもたちが大きくなったらできるので、子どもが小さい間は母親、父親どちらとも一緒に過ごすことが大切です。

