

## 「描こう！10年後の自分へのキャリアパス」

金子 美子（京都府立医科大学 呼吸器内科学 助教）

KPUM Department of Pulmonary Medicine

男女共同参画推進センター共催  
第102回研修医・学生のためのイブニングセミナー

# 描こう！ 10年後の自分へのキャリアパス

京都府立医科大学呼吸器内科  
金子 美子

私は、平成12年に筑波大学を卒業しまして卒後16年目になります。16年目は医者としての半ばですが、先生方と一緒にキャリアパスとはどんなものか考えていけたらと考えています。

最初に余談です。世界には、小池百合子東京都知事やイギリスのメイ首相、最後にはヒラリー・クリントンが米国初の女性大統領になるのではないかとされていますが、今日、世界トップクラスの指導者のなかでも、活躍する女性が増えています。彼女達とキャリアデザインそのものは異なりますが、今日はみなさんと私たちのキャリアパスについて考えていきたいと思います。

キャリアデザイン・パスとは、就職活動時期などには、新聞でも特集記事で取り上げられることも多いと思います。これはどんなことなのかなという、自分はどうなるのだろうかという予想ではなく、こうなりたいなど、理想を描くこと、理想をイメージすることとされています。ここに参加されているのは研修医の先生が多いと思いますが、研修医の期間はいいこともあれば、辛いこともあると思います。研修医の先生方は、「今、しなければならないこと」や「今、決断すること」は考えられるけれど、先の事はなかなか考える機会もないですね。大事なものは、5年後、10年後の自分をイメージ

してください。今、直近の候補としては、どこの医局に入ろうかと考えていると思いますが、例えば5年後の自分は、研究しているかな、手術もできるし、大学院にも行きたいし、市中病院で忙しくしているかな、次10年後の2027年にはここにいる柴崎先生みたいに留学してるかもしれないし、研究してるかもしれないし、開業してるかもしれない、背伸びをしてこうなりたいなとイメージをふくらませる、これがキャリアデザイン、キャリアビジョンになります。イメージを作る一番いい方法は、どういふふうにやっていくかという、先生方の身近にたくさん参考になる先輩をみて参考にすることです。

たたき台として、私の経歴を紹介させていただきます。私は山口県の小さな町、下松市の出身で18歳までそこにいました。その後、筑波大学に進学しまして、2000年に卒業し、そのまま内科のレジデントをしております。研修医の先生方と同じようにこの時期に呼吸器内科を選択し、3年目に入局、卒後9年目に大学院に入りました。大学院卒業時に主人が京都に異動になりまして、私も一緒に異動し、京都府立医大の呼吸器科に入局しました。私のキャリアパスを振り返って考えますと、大きな転機になったことは2回あります。

1つは、2005-2008年まで3年間、夫がイタリアに留学しておりまして、帯同でイタリアに行っておりまして。当時卒後6年目で休職し、夫の隣の研究室で、聴講生と実験補助をしていました。途中で妊娠しまして、イタリアで出産し、1年8ヶ月までそちらで育てて、帰国したのですが、この帰国のタイミングが一番大きかったです。このときに、大きなビジョンを持っていたわけではなかったのですが、龍ヶ崎済生会病院に常勤勤務で復帰しました。この病院で、子連れの女医さん第1号として、大きく育てていただきました。なんと着任時に院内病児保育の環境を整えてくれました。250床の病院なので、うまくできたと思うのですが、子どもが熱を出したりすると一緒に病院に出勤し、小児科に入院扱いで預かってくれ、看護助手さんに1日看てもらったりしていました。その後、夜に外泊という形で、子どもと一緒に帰りました。最初の3カ月で40日くらい、子どもがお世話になりました。そのおかげで、勤務継続をすることができ、この1年間がその後の呼吸器内科医としての成長にはとても大切でして、留学帯同で3年間休職していたけれども、復帰後に専門医や専門科認定医等の資格を取得できました。

経験もモチベーションも保てた貴重な1年でした。

2回目の転機が大学院卒業後、京都府立医大に異動したことです。2つ目の大きな転機です。卒後13年たって、紹介状をもって、こちらの京都府立医大に寄せていただくことになりました。医局の暖かいご支援もご理解もあって働かせていただいております。昨年からは研究支援員雇用事業でも支援頂き、次の臨床研究に向けてデータベースの礎を作ることができました。私一人ではなし得なかった大きなことができたのでしましたし、新しい環境で働くことが私の大きな転機となりました。

では具体的に、キャリアデザインとは、どのように考えるのか、どういうふうに作っていけばいいの  
かですが、①まずは「自分を知る」ことです。自分はどんな興味をもっているのか、その他に自分の  
特性、そして自分の適性を見極めることが挙げられます。

②自分を知ったうえで、5年後、10年後の自分なりのゴールを具体的にイメージし、具体的な結  
果をつけることが大事だと言われています。

身近で、手早い方法は身近な先輩、上司を参考にイメージをふくらませることが大事です。このと  
き、一番いいのは異なるキャリアを持つ先輩を複数見つけて、プライベートなことも少し話せるくらい  
の関係性を持つことが大切になってきます。

1つのタイプだけですと、本当に自分に合っているのかわからないです。思春期くらいの男の  
子の人格形成においても、社会学者の研究で2人くらいの成人男性の影響があるとよいと言われ  
ています。自分の父親と全く別のタイプの男性の人ですね。複数の色々なモデルがいて、その中で  
自分に合った人やキャリアを見つけていただくことが、キャリアデザイン・キャリアビジョンの形成にと  
ても有効です。

③そして、ビジョンを達成するのにどうするか、パス、戦略を考えて実行する。

女性医師のキャリアデザインの課題として、休職率も問題があります。医学生のうち女子学生の  
割合が全体の3割を越えていますが、女性医師の就業率のM字カーブを見ると、30代をピークに  
して、全体の3割が休んでいるのが現状です。元々いる3割の女性医師のなかの3割が休業すると、  
全体の医師数が常に1割休んでいる状態です。ここが戻らないという課題があります。そうすると、  
この1割を常に別の医者がカバーしなければならないということになってきます。女性医師の多い職  
場では、死活問題になってきます。

では、この数字を戻すにはどうしたらいいかというアンケート調査によりまして、具体的に就業継  
続をするために必要になってくることは、3つあると言われています。

1つは、モチベーションの維持、本人のモチベーションに加えて、2. 家庭・職場の上司・同僚の  
理解、3. 保育環境の整備が挙げられます。この点では特に当院は全国に先がけて保育の環境が  
充実しています。筑波からこちらに来て一番驚いたのは、病児保育室こがもの存在です。うちの子  
どもも何度もお世話になっています。夜に子どもが熱を出してもネット予約ができることで、いつも  
受け付けてもらえるので働く女性にとってこれほど心の平穩を保てることはありません。研究支援員  
もお世話になりましたが、こちらでも大変お世話になっております。また、伊東先生のご紹介にもあり  
ましたように、学内保育室も設置されていることで、本当に筑波の後輩に自慢したいくらいに環境が

整っています。

では具体的なキャリアデザイン・キャリアパスのイメージを、呼吸器内科を題材にふくらませたいと思います。当科では、卒後10年目までに、専門医と学位の取得を目標としています。また、3年目の先生や関連病院の先生にインタビューをしたプロモーションビデオを作成しています。よかったら、ホームページからアクセスしてください。大事なのは「なりたい自分をつくる」、身近なモデル・先輩を参考にしてみてください。私の話が参考になるのであれば男性・女性問わず、気軽に声をかけていただければと思います。

最後に、キャリアデザインをイメージすることの重要な点は、困難に対するストレス耐性を得ることができます。研修生活は、いい時もあれば、つらい時もあります。いい時ばかりではないけれども、マラソンと同じで、そこまでいけば景色が変わる、先が見えると、先々をイメージすることで、現状を冷静に受け入れることができます。先生方の、健康で安全な研修医生活を送る上でも非常に重要になってくると思います。

皆さんの明るい未来とご活躍をお祈りしています。ありがとうございました。