

● 海外・他施設とのセミナーの開催


● 海外施設とのセミナー開催

インドネシア大学との合同セミナー

日時：2023年1月18日（水）18－19時（日本時間）（16－17時インドネシア時間）

開催：オンライン（Zoom ウェビナー）


言語：英語




Joint Seminar on Supporting a Better Work-Life Balance

“Learn from Abroad”

— University of Indonesia



Date : January 18 (Wed), 2023
Time : 18:00-19:00 (JST) (16:00-17:00 (WIT))
Method : Online Seminar (Zoom Webinar)
Language : English
How to Apply: Please submit the following form by January 16.
<https://forms.gle/vQxTsKeCkH6eVNUMA>



More than half of faculty members of medicine are female at University of Indonesia (UI). We would like to learn from UI 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, KPUM

2. Introduction of Current Situation and Best Practices Conducted at UI


- ◆ **Current Situation of Woman Workers and Support Systems at FMUI environment**
Dewi Soemarko, Department of Occupational Medicine, FMUI
- ◆ **Practicing Work-life Balance as Ophthalmologist**
Rita S Sitorus, Professor, Department of Ophthalmology, FMUI
- ◆ **Building an Ophthalmological Career: Learning from Multitasking Experiences**
Syntia Nusanti, Department of Ophthalmology, FMUI


II. Panel Discussion

Theme: Current Situations and Challenges for the Future
Moderator: Yulia Aziza, Department of Ophthalmology, FMUI
Chie Sotozono, Vice-director, The Miyako, WLB Promotion Center
Professor, Department of Ophthalmology, KPUM

Panelist: Rita S Sitorus, Dewi Soemarko, Syntia Nusanti (UI)
Emi Ushigome (Diabetes Therapeutics), **Yoshiko Kaneko (KPUM)**

Commentator: Miyuki Hashimoto, International Exchange Center, Showa University
Chairperson, Diversity Committee, J-MICA

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

Co-organizer: Faculty of Medicine, University of Indonesia 

◇ 講演録

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、2018年の調査で医師の21.9%が女性で、2000年と比べて6.3%増加しています。しかし世界的にみると女性医師が40%以上を占める国も少なくないなかで、日本の女性医師の割合は低いままです。臨床科別の統計では、皮膚科・眼科・麻酔科・小児科・産婦人科では女性医師が30%以上ですが、脳神経外科や泌尿器科では5%程度にとどまっています。そして、日本の女性医師の就業率にはいわゆるM字カーブがあり、30代から40代にかけて就業率が低下し、かつ子どもをもつ女性医師の就業時間は短くなっています。

本学では2010年に男女共同参画推進センターとして本センターが設立され、現在は女性教員の割合が設立当時と比べて倍になりました。センターの活動として、広報啓発、就労支援、ワークライフバランス支援、子育て支援、若手研究者支援を行っています。

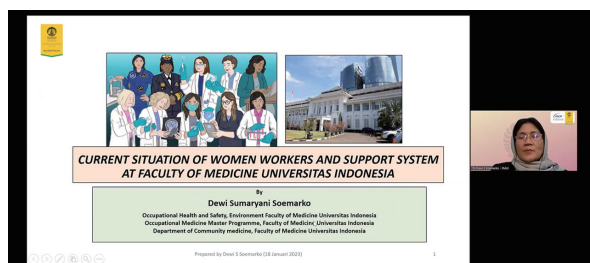


2. インドネシア大学医学部 (FMUI) における女性労働者の現状と支援体制

地域医療学部・労働安全衛生環境部長 Dewi Soemarko

インドネシアでは若者が多く生産年齢人口が増えています。国は労働安全衛生に関する法律で労働者を保護しています。女性労働者を守る法律の中には、月経初日休暇や女性へのハラスメント防止、母乳栄養のためのプログラムもあります。

本学では、教員数は男性よりも女性の方が多いですが、非常勤講師については男性の方が多いです。皮膚静脈学、医学教育、地域医療学、微生物学、寄生虫学、生理学、精神医学、眼科、生物学では女性のスタッフが過半数です。医学生や専門課程の学生も女性の方が多いです。産前産後の休暇は3



カ月です。勤務時間帯に子供の世話をしているのは家政婦・祖父母・ベビーシッターなどで、家政婦やベビーシッターを雇用することは普通のことです。

大学の経営陣は女性も十分リーダーになれると考えていますし、実際過半数の教授が女性です。是非、あなたの仕事に熱意を持ち続けてください。

3. インドネシア大学の取り組み1「眼科医としてのワークライフバランスの実践」

眼科教授 (小児眼科) Rita S Sitorus

ワークライフバランスとは個人的な活動と仕事上の活動との優先順位のバランスをとることです。ワークライフがアンバランスだと燃え尽き症候群が発生しやすいです。

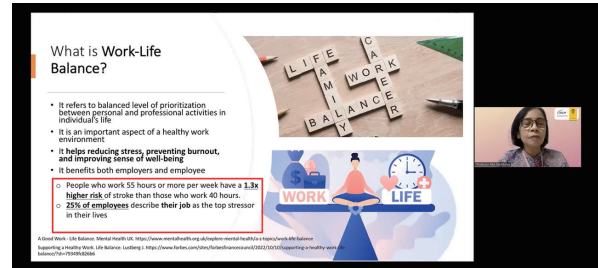
私は本学医学部眼科スタッフとして平日5日間、週42時間半、午前7時半から午後4時まで勤務しています。大学では臨床業務と同時に教育・研究活動をこなさなければなりませんし、さらに国やアジア太平洋地域の専門的な組織にも携わっています。私は小児眼科医なので、かわいい患児たちと話したり遊ぶことはストレスの軽減に役立っています。

ワークライフバランスを保つための決まった方法はありませんが、私が実践していることをもとにお話します。まず大切なのは、たとえ30分でもいいので自分のための時間を作って楽しむこと、運動や瞑想や、その他自分が好きな活動をしてください。

もうひとつ重要なのは、仕事とそれ以外の境界線をはっきりさせることです。私は勤務時間外には仕事のメール返信はしません。

そして、休憩時間をスケジュールすることも大切です。90分の勤務毎に5-15分の休憩時間をきちんと確保します。眼科医として目に優しい快適な仕事環境を整えることも大切にしていますし、そういう環境のほうが仕事もはかどります。また長期休暇や週末にしっかり休むことで、勤務日のパフォーマンスを下げずにいられます。

あなたの人生の目的をよく考えてください。人生は短いのです。あなたの働き方があなたの人生の目的に沿っているかどうかよく考えてください。



4. インドネシア大学の取り組み2「マルチタスクの経験から学ぶ眼科医としてのキャリア形成」

眼科教育プログラム責任者（神経眼科） Syntia Nusanti

私は眼科医の夫と結婚していて、13歳、10歳、8歳の3人の子どもの母親です。眼科を選んだのは労働条件と労働時間が希望にかなっていたためです。ある研究によると眼科医は結婚生活が幸せである割合が高いそうです。

私は臨床医であり、教員であり、研究者でもあります。臨床医として患者を診察するほかに、研修医やフェローへの指導、一般市民への啓蒙活動もしています。そして、国内外の複数の組織での活動もしており、インドネシア眼科協会の副会長もしています。

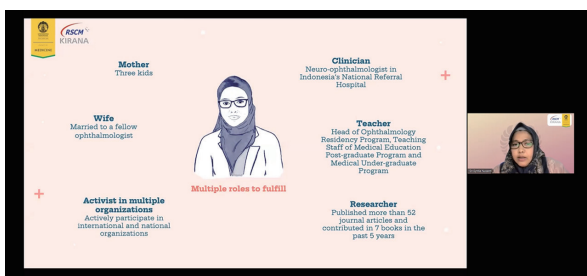
家庭においては、学校行事が平日の勤務時間にあるときはやりくりしていきます。もちろん、週末の学校行事にも行きます。私が東京大学に留学したときには家族で行きましたし、夫が留学したときも家族で行きました。パンデミックの時代なので、外部からのヘルパーには来てもらわずに、夫と私がいられるようになりました。学校では保護者会に参加し、これは私たちのように働く母親にはとても大切なことで、情報を得たり、仕事で学校にいけないときには、子どものことをお願いします。

ワークライフバランスを保つためには誰でもサポートシステムが必要です。まずは家族です。私にはとても協力的な夫、そして二人の姉がいます。同僚も大切です。2014年に日本で開催された眼科学会に、妊娠中の私は子ども二人も連れていきました。このとき同僚3人も一緒に訪日して手助けしてくれました。

次に時間管理システムが必要です。私はToDoリストを作ってタイムマネジメントをしています。オンライン会議だと旅行中に参加することもできます。そして、スタッフとのコミュニケーションや自分がコントロールできることとできないことを区別して対処することも必要です。自分のための時間も大切です。私の趣味は韓国や日本のドラマ、パンを焼くこと、ショッピング、サイクリング、読書などで、コロナ禍以前は毎年夫と二人で海外旅行をしてリフレッシュしていました。

私は仕事机に家族の写真を飾っています。

最も大切なことは自分の目標を設定し、タイムラインと優先順位を決めること、そして自分の限界を知ることです。私にとっては常に家族が一番大切です。



5. パネルディスカッション 本学からインドネシア大学への質問

モデレーター：眼科 Yulia Aziza (UI)

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 >

教育センター・呼吸器内科 講師 金子美子

糖尿病治療学講座 講師 牛込恵美

< UI >

眼科教授（小児眼科） Rita S Sitorus

地域医療学部・労働安全衛生環境部長 Dewi Soemarko

眼科教育プログラム責任者（神経眼科） Syntia Nusanti

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：いずれも半分以上が女性です。

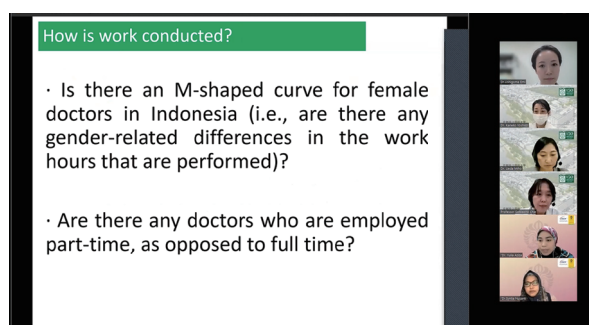
Q：インドネシアの女性医師はM字カーブを描いているのでしょうか？すなわち労働時間に性別による違いはありますか？

A：女性労働者についてのデータはありますが、女性医師の年代別の就業率についてのデータは把握していません。

Q：日本では家政婦さんを雇っている家庭はごく少数なのですが、インドネシアではいかがでしょうか？

A：ほとんどの家庭にはナニーがいますし、祖父母が家にいる家庭もあります。

現在、私の子供たちは学校に通っています。学校は午後4時に終わるので、子供たちが帰宅する頃には私も帰宅します。子どもが小さかったときには私の両親に来てもらって子どもの食事などの世話をしてもらったこともありましたが、今は朝学校に行くときにだけナニーをお願いしています。



◆ コメント

昭和大学国際交流センター教授・

全国医学部国際学術交流協議会（J-MICA）ダイバーシティ委員会委員長 橋本みゆき

3年前、昭和大学医学部ではグローバル基準に向けて、「キャリアとジェンダー多様性、インターナショナリズム」について学ぶ全学生必須カリキュラムを立ち上げました。誰もが快適に働ける環境と仕組みづくりが大切だと考えています。キャリア教育や多様性についての教育を早い段階から行うことは、将来医師になる学生にとっての素晴らしい贈り物になることでしょう。

本日の合同セミナーに参加させていただき、感謝しています。

