

## 若手医師のワークライフバランスの一例

JA北海道厚生連 倶知安厚生病院 総合診療科

### 竹内 悠仁

倶知安厚生病院の同僚である水戸啓貴先生からバトンを渡していただきました。水戸先生とは大学1年の頃から10年来の友人であり、総合診療医を志す同志でもあります。このような貴重な機会をいただいたことに感謝申し上げます。

私事ではございますが、2019年2月に双子の女兒が誕生しました。初めて我が子を抱っこした日、こんなに軽いな！という思いと、この子たちを守らなければ…という重い責任を感じました。そしてその日から私の生活は一変し、目まぐるしい日々が始まったのです。

パパ歴1年3ヵ月の私が育児を語るなんておこがましいですが、この場をお借りして、若手医師&新米パパの双子育児奮闘記を書かせていただきます。

我が家は北海道倶知安町にあり、札幌からは高速道路を利用すると車で1時間半程度です。夫婦の実家はそれぞれ遠方にあり、日常的な育児支援は得られない状況でした。ベビーシッターの外部サービスも無い地域です。私は育児休暇を取らなかったため、日中は妻一人で双子を世話する状態でした。育児休暇を取らなかった理由としては、後期研修医(総合診療専攻医)1年目という立場で臨床から離れることに抵抗があったことや、安定した収入を確保したかったことがあります。そのような事情で、平日の日中は妻に任せきりですが、帰宅後に私の育児は始まります。月齢が幼い頃は①お風呂②授乳③寝かしつけという順番でした。①お風呂については、私が一人ずつ洗って、妻に受け取ってもらうパターンが多いです。二人を入れるので、大抵のぼせてしまいます。②授乳は双子だったこともあり、初乳を終えたあとは比較的早い段階で粉ミルクに移行しました。粉ミルクのメリットとして、私も授乳に参加できる点があります。最初のうちは大体3時間おきなので、午後10~11時の授乳を終えた後、午前2時の授乳は妻が担当、午前5時の授乳は私が担当していました。朝に弱い私が寝起きの意識朦朧状態で調乳をすると、「あれ、今スプーン何杯目？」というのは日常茶飯事でした。両手に哺乳瓶を持ち、同時哺乳をしながら寝落ちすることもありました。そこから再度寝かしつけをし、朝の準備を開始するまでの15分程度、布団に横になるのが至福の時でした(非常に危険な二度寝です)。

今では離乳食も完了し、一緒に食卓を囲めるようになりましたが、芸術的かつダイナミックな食べ方をする子どもたちからは目が離せません。

家事面では、負担を少しでも減らすために、食洗

北海道岩見沢市出身。倶知安厚生病院 総合診療科に所属し、現在専攻医2年目。趣味は、源泉掛け流し(+循環消毒無し)の温泉めぐり。特に硫黄泉・モール泉が好き。



機・コードレス掃除機・宅配トドックの利用を開始しました。特に食洗機は偉大で、大量の食器を洗ってくれている間に、子どもをお風呂に入れることができます。宅配トドックの利用は、買い物の負担を減らし、なかなか外に出られない妻の気分転換になっていたようです。

私が勤めている倶知安厚生病院総合診療科は、医師のワークライフバランスに大変理解のある職場です。上司の先生は、忙しい中でも家族行事を大切にされており、公私共に尊敬しています。勤務相談にも快く応じてくださり、生後2ヵ月までは夜間の待機の回数を減らし、ワクチン受診のために定期的に午後休を取らせていただきました。

若手医師としての今後の課題は、勉強時間の確保と将来の勤務地域です。専攻医として勉強することは山ほどありますが、時間に追われてしまうこともしばしば…。子どもを寝かしつけた後の数時間を有意義に使えるように試行錯誤中です。また、総合診療医として地域医療を支えたい思いはありますが、子どもの教育や通学を考えた時にどの地域で勤務するのがいいのかなど、悩みは尽きません。

最後になりましたが、今こうして働きながら子育てを続けられているのは、家族の支えと素晴らしい職場に恵まれたおかげだと思っています。双子はよちよち歩きができるようになり、すくすくと成長しています。ファーストシューズを履いて初めて公園で歩いた我が子を見た時は、胸が熱くなりました。子どもの笑顔というのは、辛いことを全て吹き飛ばしてくれるような絶大な力があります。世界中の子どもたちが安心して外で遊べるように、新型コロナウイルスが1日でも早く終息することを強く願います。

今回は大学からの友人である精神科専攻医の森永千尋先生にバトンを渡したいと思います。