

仕事と家庭，両立のtips

中島沙恵子

京都大学大学院医学研究科皮膚科講師

京都大学皮膚科に入局後，市中病院勤務，大学院，ポスドク，米国留学，帰国後に医局長と，4人の子どもの育てながら，なんとか仕事と家庭を両立してきた．本稿では仕事と家庭の両立を上手く活かせるためのtips(ヒント，コツ)を，自身の経験も交えながら少しご紹介しようと思う．

1. To do listの作成と優先順位の設定をする

すべての人にとって1日は24時間で，家庭があるからといって1日が30時間になったりするような素敵な魔法はこの世に用意されていない．限られた時間で効率よく働くためにはどうしたらよいか．まずはTo do listを作成してみることをお勧めする．具体的には，帰宅前に翌日すべき仕事を箇条書きにして机の上に置くことから始めてみるとよい．To do listにより，完了すべきタスクが目に見え，やり忘れやうっかりミスを防止できる．To do listができれば，それぞれのタスクに優先順位をつけてみる．そうすることで，何に時間や労力をかけるべきかがはっきりとし，より効率的に仕事を進めることができる．

2. 家事・育児に完璧を求め過ぎない

仕事も家庭もきっちりやりたい．その気持ちは痛いほどわかる．しかしながら，家事に育児が絡むとほぼ思惑通りに進まない．それで当たり前なのである．独身時代は計画通りに進んだあらゆることが，すべて予定通りにいかない．XX時までにご飯を食べて，お風呂に入って，〇〇時には寝て……などといった細かい計画は少しでも予定が狂うとイライラ



し、自分の首が締まるばかりで誰も幸せにならない。それならば、家事・育児に完璧を求めなければいいのである。少くくらい寝るのが遅くなっても死ぬわけじゃなし、くくらのゆったりした気持ちで、完璧さを求め過ぎずにいることも、仕事と家庭の両立を無理なく続けるために、ときには必要である。

3. 感謝の気持ちを忘れない

仕事と家庭の両立に、家族や医局メンバーをはじめとする周囲のサポートは必須である。逆にサポートなしでは仕事と家庭の両立は成立し得ない。迷惑をかけて申し訳ない、と卑屈に思うよりも、サポートしてもらっていることに対する感謝の気持ちを忘れずに、細く長く仕事を続けていくことが大切である。

世の中には探せばもっと役に立つ情報がたくさんあると思う。本稿であげたtipsはあくまで筆者の私見である。とはいえ、いままさに仕事と家庭の両立に奔走している先生方のお役に少しでも立つことができれば幸いである。