

私のワークとライフ

菊地 克子

医療法人社団廣仁会仙台たいはく皮膚科クリニック院長

日々の糧を稼ぐため、自分のしたいことを自由にできるお金を得るため仕事(ワーク)をしています。とはいえ、楽しみながら健康で仕事を続けられていること、それが可能な環境にあったことは幸せなことです。いまの私の仕事の中心は、来院してくれる患者さんを診療し、皮膚病を治す、治すことができない場合でも、よりよい状態にするために患者さんとその家族に向き合いベストを尽くすことです。診療以外にも、必要な書類作成、原稿の執筆や学会など発表の準備があります。

私は、子どもをもたず、現在のところ親も自立しているので、仕事以外のすべてが自分の時間ですが、それでも、家事、猫の給餌・トイレ掃除のほか、休息や運動、趣味の時間など体や心のメンテナンスの時間は必要です。仕事以外の時間をどう使うかは、そのときどきの事情によって優先順位が変わります。親がさらに年老いて介護が必要になれば、その時間を捻出することが優先順位の上位にあがることになるでしょう。それら生活(ライフ)にかかる時間がいまの私の自由になる時間でまかなえなくなれば、仕事を減らすことが必要になるのだと思っています。「ワークライフバランス」などと考えたこともありませんが、単純にそう考えています。

早いもので、大学を辞め皮膚科クリニック勤務となって2年が経ちました。皮膚科医になりたてのころは、日々の診療と皮膚科を学ぶのに精一杯でしたが、年とともに仕事内容が増え、大学時代は、診療、教育、管理、研究、その他、学会活動などさまざまな仕事・業務がありました。必要に迫られて、自転車操業的にやっていました。若い皮膚科医の皆さんは、短期、中期、長期の目標をもって仕事に望んだほうが、人生設計上はよいと思います。



また、完璧主義だと時間がとられるので、仕事内容によっては60～70点でよいと割り切ることも必要です。

多くの皮膚科医の先生がそうだと思うのですが、私にとって、診療と研究は比較的密に結びついています。診療で不明な点は、いろいろ調べ、勉強する必要があるし、その中で、興味の惹かれること、いまだ解明されていないことがあれば、研究の対象になってきます。クリニック勤務のいまでは、大学時代と違って研究などはできませんが、そのスタイルは維持するように心がけています。

ワークとライフを充実させるためには体が資本です。コロナ禍以前は、パーソナルトレーナーについて週1回の筋力トレーニングに励んでいましたが、マスク着用必須のジムは退会し、トレーニングは休止中です。せっかく付いたかもしれない筋肉はやせ細り、その代わりに脂肪が蓄積される一方です。いまは、月～土の毎朝(雨天の日以外)、20分歩くことを自分に課して、体の維持に努めています。