

魔法の時間

伊藤 明子

ながたクリニック副院長

研修医時代はもちろん必死な毎日であったが、その後、診療や研究に没頭できる時期はあっただろうか。大学院時代は臨床にも従事し、時間のかかる実験を組んでも急な代診が入った。留学もしなかった。もっとも集中できた時期は大学院卒業後に救急病院に配属された期間か。夫は県外の病院に単身赴任し、子どももなく、どっぷり臨床に浸かった。ベテラン上司と2人体制でたいへん忙しく、朝はICUの熱傷処置から始まり、外来と病棟業務、外来手術、週1回は全身麻酔手術、往診が終わるのが夜8時ということも。昼は診療機の引き出しに忍ばせたおにぎりをつまむ程度。当直がこなせるか心配で、夜は毎日救急室にお邪魔した。ワークに偏った日々だったがとても充実していた。

出産後、「家庭内で事件がおこれば、自分の仕事は中断する」という危機感を常に抱いて20年近くが経過した。仕事も家事も(趣味も)①隙間時間の活用、②やれることはすぐ実行、③ざっくりとした計画を立てる、を心がける。大学勤務時代の出張時の新幹線や飛行機内、僻地の病院に赴く列車内や駅のホーム、病院送迎車内で、原稿執筆、学会準備をし、ホットコーヒーを楽しみ、疲れていれば寝る。馬車がカボチャに戻るまで、ほんのひとときであるが誰にも邪魔されない魔法の時間。

開業後は夕方まで診療があり、近年はコロナ禍で出張もなく、オンライン会議も増え、魔法の時間は得がたいものになった。疲れて帰宅後も夕食(と翌日の弁当)の準備という大きな任務がある。20年以上、週1回は料理上手の知人に野菜多めの惣菜を届けてもらい、10年前から週2回は水まわりを中心とした掃除をプロに依頼。食材や日用品の買い物は大好きだが時間がないので、学生時代から続けている生協の配達に加えて、コロナ禍でさら



に便利になったネットスーパーも活用. 少しでも魔法の時間を取り戻すようにしている. 料理以外の家事や愛犬の世話も効率よく, 楽しく, 淡々とこなす工夫をする. 巷でおすすめの家事効率upのためのコツは実践済みのネタが多くなった.

なんとか仕事を中断せず継続してきたが, ワークとライフのバランスをとるためにもエネルギーが要る. ある期間, 仕事から離れた後に復帰した女性医師たちが活躍する姿を見ると, ライフに浸ったときの思いや経験は無駄ではないようだ. あるときはワークに, あるときはライフに偏っても, 長いスパンで両者のバランスがとれていればよいのかもしれない.