

# Well done is better than well said

岸本 恵美

自治医科大学皮膚科学講座

自宅のある東京と栃木県の自治医科大学（以下、自治医大）と会津の実家のクリニックを  
行き来する生活をしています。週の半分以上は東京にいて、東京通信病院時代の OG の先生  
方のクリニックでも長く非常勤で働いています。常勤先をもたずに週 8～9 コマ外来で診療  
をしており、いわゆるパート医の延長ですが、大学の（医者でない）同級生にいわせるとこ  
ういう働き方をいまは「ジョブ型の仕事」というんだそうです。家族との時間、大学での仕事、  
実家クリニックでの地域医療への関わり、何よりも好きな臨床、そして欲しいバッグのいず  
れも手に入りたい故です。好きなことができる反面、皮膚科医以外の肩書きはなく、休めば  
即収入減です。組織の中で働く苦勞に鈍感であったり、後進の教育に関わっていなかったり、  
いくらでもケチはつけられますし、よいか悪いかは判断基準や価値観によると思います。

若いころ、仕事以外に人生で何をしたいか考えたときに、子どもを何人か育ててみたい、  
海外で生活してみたいという 2 つの希望がありました。これらを手に入れるために、仕事を  
休んだり減速したりもしてきました。私にとってのワークライフバランスは、1 日単位、週  
単位の短期的な視点から論じるよりも、人生 100 年における長期的な視点から眺めるほうが  
しっくりくる言葉です。

現在大学 4 年生の長男を筆頭に男・女・男・男の 4 人の子どものおります。同じく医師で  
ある夫の留学がそろそろという時期と第 3 子の出産時期が重なったので、33 歳で東京大学の  
医局を退局しました。ところが夫の渡航先が二転三転したので、その間に第 4 子を産んでの  
渡米になりました。退局してから渡米までの 3 年間は、いまま勤務するクリニックで週 3～  
4 コマのパートをしていました。パート医というとネガティブな響きもあるようですが、私  
にとってのパート先は、とびひ、湿疹、水いぼなどありきたりな疾患のすべてを学んだとも  
いえる大事な場所です。乾癬もそうですが、よくみる疾患ほど案外習得がむずかしく、ピッ  
トフォールがあると思っています。



晴れて夫がニューヨーク州のロングアイランドにある病院に勤務することになり、その3年半は完全に仕事を休んで海外生活を満喫しました。現地の小学校でブラッドドライブ（献血会）が開催されたので私も献血にトライしてみたところ、400 cc 全血（女性もこれ一択）で血圧が上がらなくなり、帰してもらえなくなりました。何人もの屈強な男女が採血のような早さで400～500 cc を抜かれて一瞬で帰っていくのを見送りながら、私は簡易ベッドで克蘭ベリージュースを大量に飲まされ続け、控室からは待ちくたびれて大泣きしている子どもの声が聞こえ……すべてが目新しく刺激的でしたが、徐々に仕事が恋しくなり、帰国して自治医大に非常勤で雇ってもらってから早10年、いまに至ります。

自治医大では、東大時代からのご縁で、一般の診療のほかに乾癬外来を担当しています。帰国後に学位を取得できたのも、現在臨床以外の仕事ができるのも乾癬のおかげで、サブスペシャリティの有難さを痛感しています。

さて、私のワークライフバランス、これからの人生ですが、皮膚科臨床医として死ぬまで働き続けることが夢です。そのために、働き続ける筋力を保持すること、臨床能力をあげ続けることが当面の目標です。ベンジャミン・フランクリンの quote に “Well done is better than well said.” (Poor Richard, 1737) という句があります。家族へ愛を注ぐことを日々のスパイスに、well done を目指し生き抜いていきたいと思っています。