

「まいっか，ぼちぼちいこか」

中嶋 千紗

近畿大学医学部皮膚科特命准教授

私は、生まれも育ちも大阪で、関西から出たことはありません。自分自身が皮膚科医として、そして4人の子どもをもつ母親として生きる未来はまったく想像していなかったのですが、キャリアと家庭生活のバランスをとることは本当にたいへんでした（です）。いまもとてもバランスがとれているとはいえませんが、この道のりを歩んできて、ワークライフバランスに対する私なりの気づきを得ることができました。その中心にあるのは、「まいっか」と「ぼちぼちいこか」の精神です。

「まいっか，ぼちぼちいこか」。この関西弁の言葉は、私の日々の生活とキャリアの指針となっています。完璧を求めず、自分のペースで着実に前に進む。この考え方が、私のワークライフバランスを支えています。

以前は、子どもを寝かしつけてから自分の時間を確保したい、仕事をしなければと必死でした。しかし、試行錯誤の末「まいっか」と思いきって子どもと同じ時間帯に寝ることにしました。21時半～22時に就寝し、十分な睡眠を確保することで、翌日に備えるようになりました。どうしても仕事が残っているときは、「ぼちぼちいこか」と自分にいい聞かせ、早起きをしたり、一度寝てから起きて作業することもあります。むしろ、頭がすっきりして作業が捗ることに気づきました。

また、家事もかなり手抜きをしています。ただ怠けているといわれてしまうかもしれませんが、たとえば、食洗器に食器が全部入れられていなくても、「まいっか」と思って寝てしまいます。最新の家電への投資も惜しまず、使えるものはなんでも使います。この「まいっか，ぼちぼちいこか」の精神により、心理的な負担が軽減され、より持続可能なワークライフバランスを実現できているように感じます。すべてを100%こなそうとするのではなく、状況に応じて優先順位をつけ、柔軟に対応することが重要だと思います。

私のキャリアパスは、決して直線的でもありませんし、順調でもありません。むしろ、



波のように起伏があるものでした。でも、「ぼちぼちいこか」と自分のペースを大切にしながら、家庭の状況に応じてワークペースを調整し、長期的にキャリアを継続することができました。それを許してくださった周囲の環境があったからこそそのキャリアの継続ができたのかなと思います。

最近、ワークライフバランスを考えるうえで、もう1つ重要だと感じているのは、子育て支援とキャリア支援を別々に考えることです。子育て支援は日々の生活を支えるもの、キャリア支援は長期的な成長を促すもの。人それぞれキャリアに対する考え方も違うので、これらを区別して考えることで、各自のニーズに合わせられるのではないかと思います。

ワークライフバランスの追求に終わりはないでしょう。完璧なバランスは存在しないかもしれませんが、これからも「まいっか、ぼちぼちいこか」の精神をもち、ときには妥協し、柔軟に対応することで、長期的にキャリアを維持しながら、家族との時間も大切にしていきたいと思います。また、私の周りにいる若い先生方の今後のキャリアも応援していきたいと考えています。

皆さんも、自分なりのワークライフバランスをみつけ、キャリアと家庭生活の両立を楽しんでいただければ幸いです。「まいっか、ぼちぼちいこか」と自分にいい聞かせながら、人生の波に乗り、自分らしい道を歩んでいけたらいいなと思う今日このごろです。