

私のワークライフバランス = $\frac{(\text{仕事}) \times (\text{趣味})}{(\text{家庭})}$

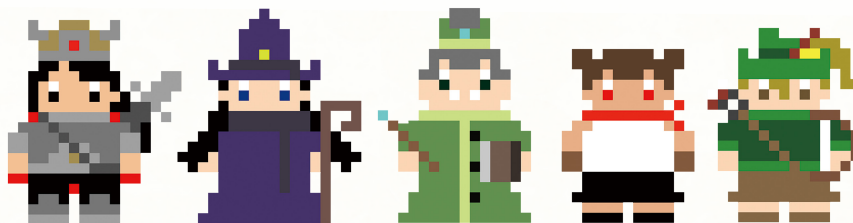
牧野 輝彦

富山大学学術研究部医学系皮膚科学准教授

皮膚科医として働きだしてから約 30 年になり、現在も慌ただしい生活を送っていますが、私自身これまで「ワークライフバランス」を意識したことはありませんでした。改めてワークライフバランスについて考えてみますと、これには「仕事と趣味など自分の時間」と「仕事と家庭や社会」の 2 つのバランスがあると思います。この 2 つのワークライフバランスについて自分のこれまでを振り返ってみました。

まずは仕事と趣味のバランスです。私は小さいころから推理ゲームやロールプレイングゲーム（RPG）が好きで大学生のころも結構楽しんでいましたが、将来は循環器内科を希望していたこともあり、漠然と医師になったら忙しくてゲームはできないなぁと考えていました。ところがひょんなことから卒業直前で皮膚科に入局することになりました。皮膚科にあまり興味がない状態での入局でしたが、幸運にも入局後に多くの素晴らしい先生方から皮膚科の臨床や研究の面白さを教えていただき、あっという間に皮膚科が好きになりました。さらに驚いたことに（少し不謹慎ですが）、皮膚科の診療では患者さんの症状をヒントに仮説を立てそれを立証していく過程が推理ゲームを解いているようで、また研究では 1 つ新しいことを発見したら、それを手掛かりに次の解析に進んでいく感覚が RPG を解いているようで、仕事と趣味の境界を感じない生活を送っていました。これは自分にとって非常に恵まれた環境であったと思います。

一方、仕事と家庭のバランスを考えてみますと、こちらは非常に拙いものでした。皮膚科入局 3 年目（大学院 1 年目）に結婚し、翌年には子どもにも恵まれたのですが、前述の通り研究に没頭し、休日も関係なく夜中まで実験している状況でした。そのため日常の家事から子育てまですべてを妻に任せきりでした。それぞれの実家が遠方のため親の手助けもなく、また収入も少ない時期で本当に大変だったと思います。昨年息子が無事大学を卒業して社会人になりましたが、これまでの妻の頑張りには本当に感謝しています。



そして家庭においてもっとやるべきことがあったと改めて反省しています。

まとめてみますと仕事を趣味のように楽しめたことはよかったと感じていますが、これが家族の協力と苦労の上に成り立っており、タイトルにしました「私のワークライフバランス = $\frac{(\text{仕事}) \times (\text{趣味})}{(\text{家庭})}$ 」であったと理解しました。これを機に仕事と家庭のバランスを見直して（仕事量は減らさず、より効率的に仕事をこなし家庭の時間を増やして）、「私のワークライフバランス = (仕事) × (趣味) × (家庭)」のようにそれぞれが相乗的によい影響を与えるようにしたいと思います。

さて、現在私が勤務している富山大学は富山県で唯一の大学病院であるため、全身熱傷や壊死性筋膜炎などの重症患者も積極的に受け入れ治療しています。そのため患者の急変や緊急手術も多く、医局員たちは毎日非常に忙しく働いています。幸い当科の医局員は若手からベテランまで真面目な医師が多く、夜間や休日でも真摯に働いてくれるため非常に頼もしく思っています。しかし、一方で頑張りすぎて燃え尽きてしまわないだろうか、夜間や休日まで働いていてそれぞれの家庭や家族は大丈夫だろうかと医局長としていろいろ心配になります。自分のワークライフバランスも大事ですが、それと同様に医局員1人1人の考えやワークライフバランスも尊重して、やる気のある医師がより長く働きたいと思える環境を提供していかなければと考えています。