

ワークライフバランスについて —卒業後30年を振り返る—

原田 和俊

東京医科大学皮膚科学分野教授

早いもので、私も皮膚科医としてスタートを切ってから30年になりました。ワークライフバランスについて原稿のご依頼をいただいたので、これまでのワークとライフ（家族との関わり）について振り返ってみたいと思います。

山梨医科大学皮膚科へ入局後の最初の3年間は、私の中に「ワークライフバランス」という概念は存在せず、ほぼすべてワークでした。皮膚科は「ワークライフバランス」が取りやすい診療科と思って専門に選びましたが、大学病院の皮膚科には重症患者が多く、覚えなければならない知識・手技も多く、さらに、私の能力の低さと手際の悪さのせいで、教授回診、症例検討会、病理組織検討会をくぐり抜けるだけで手一杯でした。

卒業4年目に大学院へ入学しました。東京にある研究所のラボに派遣されました。自分なりに一生懸命実験をやったつもりでしたが、ラボの部長の要求レベルには達せず、3年以上も研究室に在籍したにもかかわらず、出版された論文がゼロ、という結果に終わりました。単身赴任でしたので、休日には山梨の自宅（妻の実家ですが）に戻り、子どもと過ごしたことが「ライフ」でした。

大学院を卒業後に留学の機会を与えていただきました。家族4人でアメリカに住みましたが、私は英会話の能力が極めて低く、普通に生活を行うだけでも大変でした。ただ、実験をやっていれば英語を話さないで済むので、研究室ではあまりストレスがありませんでした（リサーチミーティングの発表のときは地獄でしたが）。週末は家族で近くを散歩したり、ときどき車で旅行に行ったりしましたので、留学時は「ライフ」に費やす時間が多かったと思います。

帰国後は病棟医長と医局長を拝命しました。これは、私にとって過酷な「ワーク」でした。一方、子どもも小学生や中学生になったので、勉強を教えたり、塾の送り迎え（山梨県は公共交通機関が貧弱なので車での送迎が必須）をしたりしていました。この状況では実



験をする時間を捻出する余裕がありませんでした。留学までさせていただいたにもかかわらず、教室が推進していた基礎研究にはまったく貢献できず、ご迷惑をおかけしました。

その後、東京の病院の勤務となりましたが、2人の子どもが東京の予備校と大学に通学することになったため、一緒に住むことになりました。朝、予備校や大学の1限目の授業に出席させるため、子どもを起床させて朝食を食べさせました。味噌汁やベーコンエッグを作る程度でしたが、朝食を作ることが「ライフ」でした。東京生活も早いもので10年となり、子どもたちも大学を卒業し、東京と山梨で就職しました。

お手本となるような皮膚科医半生ではないので、偉そうなことはいえませんが、置かれた状況の中で柔軟にワークとライフの比重を決めていくことが、皮膚科医としてサバイバルしていくうえでのコツだと思っています。