

～ママ医師の勤務スケジュール例～



プロフィール
小児科 G.N医師
子ども:2人
(小学生②と中学生①)
勤務形態:短時間勤務
(週3日 8:15～17:00)

復職時のこどもの月齢と勤務形態
①1歳(時短9:00-17:00勤務)
②3歳(時短9:00-17:00勤務)

会議で遅くなる時には朝、夕飯を作って家を出ています。上が中学生になったので二人でお留守番しています。

時間	
5時過ぎ	起床 朝ごはん・お弁当作り
6時過ぎ	子供起床
6:45	子供②登校
7:20	出勤
7:45	子供①登校
17:00	退勤
18:00～	帰宅
19:00	夕飯
19:30～	お稽古ごとの練習、勉強の確認など
21:00	子供就寝
22:00～	就寝

宿題等に関しては声をかける程度で付きっきりではなくなりました。ただ子供②がバイオリンを習っており、それは音の確認など付き合わないといけないことが多いです。

こんな時どうしてた？

- ・保育園や幼稚園のころと比べて小学校に入ると大分手がかからなくなりました。風邪もひかなくなり、休むことも減りました。
- ・私立小学校だったため学童がなく、放課後の時間つぶしにプライベート学童に入れていました。長期休みも朝から預かってもらっていましたが金額的にはかなり負担でした。

復職について

復職に関しては専門医も取り終わっていたため、大学に戻るか正直迷いました。まだやり残したことがあると思い大学に復職しましたが、子供が幼稚園だったときは朝の診察時間を9時半からと遅くしていただいたりと職場にはずいぶん迷惑をかけてしまいました。自宅に帰るとどうしても家事に追われてしまい、仕事をするモードに入るまで時間がかかってしまうので、そのあたりの切り替えをパッとできるようにするのが課題です…。

～ママ医師の勤務スケジュール例～

プロフィール
小児科 S.Y.医師
子ども:2人
(小学生&中学生)
勤務形態:フルタイム
(週6日 8:30~17:00、
当直月5回)

・長男7歳、次男3歳の時に初期研修開始



時間
6:00 起床

長男のお弁当作りで朝はスタートします。学校が遠く朝が早いので、当直明けの翌日は眠い!!!

7:30 出勤

お弁当が終わったら朝食を作り、次男を起こして学校に行く前に出勤します。

次男に朝ごはんを食べさせていると朝カンファに間に合いません。遅れてしまうことは多々あります。

日中は忙しいことが多く、あつという間に過ぎていきます。

19:00 退勤

仕事中はあまり家事、育児のことを考える暇がないので、反対にメリハリがついて良いのかもしれませんが。

こんな時どうしてた？

子供たちが小さい時は、近くに住んでいる母に来てもらい、夫が帰宅するまで見てもらったりしていました。急な発熱の呼び出しも、よく母にお願いしていました。

急性期病棟で働いているため、遅くなったり急に帰れなくなったりすることが多くあります。今は子供たちも大きくなったので、一人でお留守番をすることができるようになり大分楽になりました。夫もご飯作り、家事などを積極的に手伝ってくれるので助かっています。夏休みなどは、朝にお昼ご飯を作って出勤しています。もちろん冷凍食品に頼ることもあります！

復職について

母として、医師として働き続けるのはとても大変なことだと思います。どのような子育てをしたいのか、どのような働き方をしたいのかも人それぞれで違います。私は実家も近くにあり、夫も私よりも比較的早く帰宅することが多かったのも、そういう点ではとても恵まれた環境にあったと感謝しています。より多くのママさんドクターが自分の思うタイミングで復職でき、フルタイム/時短/当直なしなど、希望する形で復職できるような、それぞれの家庭にあったオーダーメイドの復職形態を提供できる医局が増えることを願っています。