

STEP 1

医師のキャリア・デザインについて考えてみましょう！

先輩医師たちだって、誰もが若い頃から明確なキャリアビジョンを持っていたわけではありません。でもこんなこと考えていたらもっと計画的に過ごせたかも、という意見を集めてみました。

キャリア

診療・医師としての専門性 ～生涯にわたる興味を優先して～

医師としての専門を選択することは今後の方向性を決める重要な作業です。女性だから、～だからと自分で可能性をせばめることなく、適性を見極め、やりたい分野を選びましょう。若いころから頂点を思い描く必要はなく、まずはキャリアの継続を目標におき、その時出来る経験に前向きに取り組んでください。

先輩の声 ライフスタイルによる多少のキャリア中断は、後で考えるとあまり気にならないので、臨床業務や専門性の追求をあきらめず継続してください。

【参考】 どんな病院で働けるのかしら（臨床研修）？

臨床研修プログラム検索サイト <http://www.reisjp.org/common/ad0.php>

どんな専門があるのかしら？

社団法人日本専門医制評価・認定機構のHP <http://www.japan-senmon-i.jp/>

キャリアを長い目でみて、生涯にわたり興味を持って続けられる専門を選択しましょう。

臨床
研修

専門
科の
決定

専門
科
研修

専門
医
取得

医学部卒業

～キャリア初期～

晴れて医学部を卒業して、研修が始まりワクワクドキドキ。
それとも慣れない業務に追われて四苦八苦？
ちょっと深呼吸してこれからの自分について考えてみましょう。

結
婚

第
一
子
出
産

ライフ

パートナー・家族 ～キャリアの土台は自分の家族～

これから始まる医師としての人生を考えると、「何科で働くの？」と同時に、「将来、どこで、どんな働き方をするの？」も重要です。パートナーの働き方や実家の家業など、キャリアを継続させる上で気になる要因を、パートナーや家族とともに一度考えてみましょう。また出産時期、子どもの人数など、その時が来ないと思えにくい課題も多いですが、キャリアに与える影響も大きいです。

先輩の声 夫の転勤などで、自分の職場についても悩みましたが、そこで偶然経験できたことが、現在の専門性に厚みを与え現職につくことができている。家族とキャリアの問題は柔軟に両立を考えるべきだと思います。

ライフコースの選択はキャリアコースにも大きく影響を与えますので、中長期ビジョンに立って考えましょう。

医学・医療に貢献する研究

～キャリアの中に組み込みましょう～

研究マインド・スキルの養成もキャリアにかかすことはできません。学位取得のためだけでなく、専門医を取得するのにも、論文や学会発表を要件としているものが多くなっています。進歩し続ける医学・医療に対応するには、臨床家であっても、科学的に物事を考えて知識を整理し活用するスキルが必要です。

先輩の声 日常生活に追われていると二の次になりがちだけど、論文作成や学会発表は、積極的に取り組んでおけばよかったと思います。

研究・学会発表・論文作成はキャリアの一構成要因にしましょう。

後進・医療チームへの教育

～教育も医師の業務の一つです～

医療チームを率いて行く医師として、よりよい職場環境・医療安全のためにも、後輩医師・他の医療職・事務職への教育はかせませません。教育の仕方を学ぶ機会として、臨床研修指導医に義務化されている、指導医講習会などの受講も奨められます。

【参考】平成22年3月31日までの指導医講習会修了者数
38,111名

先輩の声 指導医講習会で学んだスキルは子育てにも役立ちそうです。

あなたの学んだ専門技能を後進に、医療チームに伝えてください。



～キャリア中期～

家事、育児もあるし、診療、研究、教育それぞれで責任を負う立場となる時期が来ます。マネジメント力など様々な能力を磨いて次のステップに備えてください。

診療トラブル・医療事故・裁判？

診療過程や結果が望ましくなければ、大きなトラブルになることを経験するかもしれません。耐え難い挫折から、現状では男女問わずキャリアの中断を選択してしまうこともあります。

各医師が医師患者関係を良好に構築するスキルを習得するとともに、現場や制度などがエラーを前向きに吸収し改善するシステムを構築していく必要があります。



子ども ～育児は、教育は？～

しつけ・教育のこと、二人目三人目の予定など、誰でも悩むものです。子育てにパートナーの協力は不可欠ですが、第三者の手（社会サポートや民間サービス）を活用することも柔軟に考えましょう。まず、「どのように育てたいのか」という子育てビジョンをもち、具体的なプランを検討してみましょう。

先輩の声 子育てが医師としての仕事にプラスになるばかりでなく、また、育児が理由で異なる専門性の仕事（健診センター、行政など）に就く場合も、人脈を広げる、異なる価値観を育むなど、将来のキャリアにつながるプラス面も得られます。

仕事とプライベートをうまく調整しながら両者を充実させる、ワーク・ライフ・マネジメントの考え方を意識してください。

経済面 ～キャリアデザインの土台の一部～

育児で勤務時間が限られ収入が減ったり、学費や夫の単身赴任などでの支出増、現役を退いた後の備えは？などはキャリアの局面ごとに考える要素です。常勤でいる期間が短いと、後々の退職金、年金額にひびくなど、短期的視点だけでは見落としがちな問題も指摘されています。

先輩の声 パートナーの健康状態や離別などで、急に一家を支えなければならぬ必要性が生じ、医師を続ける使命感を改めて感じた気がします。

マネープランにも責任を持って、主体的に考えましょう。

求められる能力の変化 ～専門性と専門性以外の能力～

キャリア初期には「専門性の研鑽」に注力すればよく、同時に医師としての「個人の能力」が評価されます。しかし、次第に求められる能力にも変化が現れます。キャリア中期以降は後輩指導や周囲への影響、または外部との折衝など、「人を動かす、人を介して仕事を達成する」といった「チームとしての成果」「組織力」が問われてきます。

チーム力を発揮させるには、専門性に加え、コミュニケーションなどの対人関係スキル、決断力や判断力などの思考的スキル、そして人間力も必要になります。

先輩の声 キャリアとともに必要とされる能力は、様々な経験を通じてのみ育てることができます。院内の各種委員会や医局の業務、学会・医会の活動、また育児を通じての地域活動等も貴重な経験の機会です。面倒な事ととらえず、積極的に機会を活用して、マネジメント力につながる能力を向上させてください。

すべての経験はキャリア形成に必要な能力へとつながります。

学会
役員

医院
開業

病院
管理
職

管理者？開業？

キャリアの先にみすえている目標は人それぞれ違います。自分の納得するキャリアを歩むためにも、医師として働くために必要だと先輩医師達が感じている各領域の経験を、若いうちから計画的に積み重ねましょう。がんばりすぎる必要はありませんが、身近な先輩たちのいろいろな局面をロールモデルとして、どの分野でも、プロフェッショナルとして責任とプライドをもって臨んでください。

子供
の
独立

親
の
介護

年金
生活？

～キャリア後期～

自分の仕事が評価され、社会的地位も与えられるキャリアの円熟期は、次の世代へバトンを渡す時期でもあります。あなたの生き方そのものが、後進にとっては学びたいものとなっているはずです。自分をロールモデルとしていると後輩に言われたとき、キャリアを積み重ねてよかったと思ったという先輩の声が聞かれます。

家族の健康 ～とても重要なインフラ～

家族の日々の体調管理はもちろん、自分も歳とともに健康には気をつけるようにしましょう。また、両親の介護は誰にも訪れる課題です。育児と異なり「いつからいつまで」と読めないため、キャリアに影響が出がちです。いざという時のために、対応策を検討しておきましょう。家族の病気や介護の経験は、大変ではありますが、医師としてのあなたにきっと何かを与えてくれることでしょう。

先輩の声 自身の親を自宅で看取った経験は、辛く大変ではありましたが、家族の健康や、絆の深さを実感するとともに、その様な背景をもつ患者さんを理解し、より親身な診療ができるようになりました。

家族の元気は医師としてのあなたを支えます。