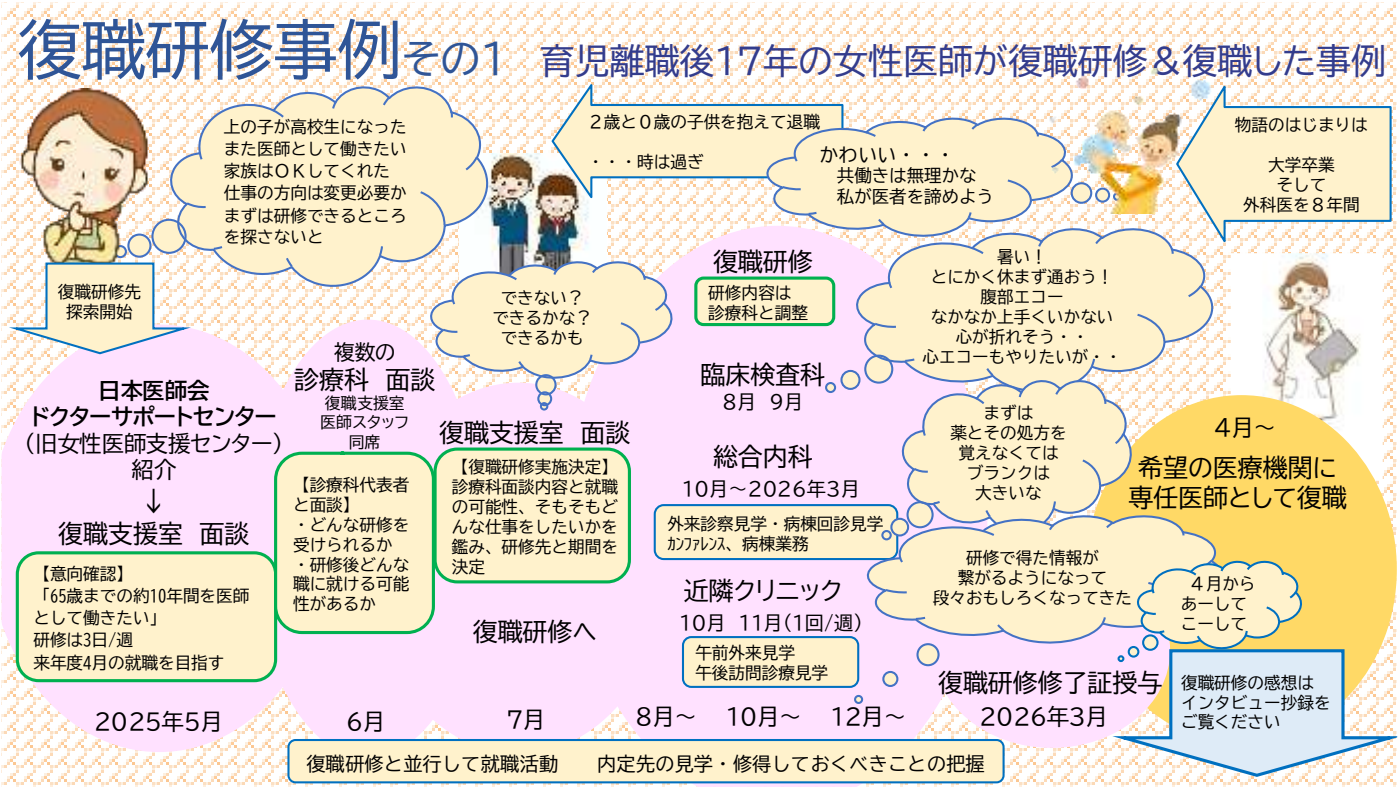


東海大学医学部付属病院 復職支援室　研修修了者インタビュー（2026 年 2 月 26 日）抄録

※ インタビュー映像は、学内でオンデマンド公開されています。

※ インタビューは、復職支援室室長（医師）T、復職支援室医師スタッフ O・A の計 3 名で行いました。

目次

離職について

復職について

医師として働くことについて

復職にあたっての診療科の選択について

復職にあたっての家族とのこと

復職研修について

今後の目標

復職を考える方へのメッセージ

T（インタビュアー・復職支援室室長 医師）：　研修、お疲れさまでした。

K（研修修了者）：　ありがとうございました。

T：　復職支援室として、先生を初めての研修修了者として受け入れ、無事修了に至りましたので、インタビューをさせていただければと思います。よろしくお願いいたします。

離職について

T：　まず、先生には離職期間がありました。出産・育児・介護・病気など、理由は人それぞれあると思いますが、先生の場合、離職のきっかけと、その当時のお気持ちを教えてください。

K：　外科で 8 年ほど勤務していたのですが、子どもができたとき、夫も外科医でしたので、緊急手術などへの対応が難しく、物理的に仕事と子育ての両立ができないことは分かっていました。子どもがかわいかったですし、子育てへの責任感もありましたので、一度きっぱり仕事を離れて、しっかり子どもを育てようと決心しました。

T：　離職を考えたとき、誰かに相談したり、ほかの選択肢を検討したりしましたか？

K：　もちろん夫に相談しました。子どもができたのは 30 代のときでした。外科医として休みたくないという夫の気持ちも理解できましたし、中途半端にやるのはどうかという思いもあって、自分が子育てをする方がいいだろうと判断しました。もし夫が子育てをすると言えば私が働き続けたと思いますが、どちらかがということで、私が休むことにしました。他の人に相談していれば「続けてみては」という回答もあったと思います。しかし、続けながら自分が追い込まれていくことが怖かったので、自分の意志で一度しっかり離れることにしました。

T：　本当に大きなご決断だったと思います。このインタビューをご覧になる先生方の中には、迷っている方や、離職後の先行きを考えている方もいらっしゃると思います。そのような方々に、また当時の自分に声をかけるとしたら、何と伝えたいですか？

K：　当時の自分に声をかけるとしたら、「そっちの選択も結構大変だよ、エラいね」と言ってあげたいと思います。 今の社会では、夫婦であれ一人であれ、子育てや介護をしながら、あるいは病気を抱えながら仕事を続けることには多くの困難があります。その時に一つに決めきれない部分があって当然だと思います。でも、その時の自分の選択を信じて、まずはやってみることが大切ではないでしょうか。その選択が良かったのか悪かったのかは後になってわかることで、やってみないと分かりません。得られた結果からまた別の選択をすることもある。とにかく、自分がした選択を信じて動いてみて、その結果でまた次の選択をする、それでいいのではないかと思います。私のように元の道に戻ることを考えることも、選択肢の一つだと思いますし。

T：　心強いお話ですね。何かを選択したとしても、それが一本道ではなく、その先にいくつもの分岐点があって、自分の希望を大きな目で見ながら修正していくこともできる。「選択したことを信じてやってみよう」ということですね。ありがとうございます。

復職について

T：　お子さんが生まれて、子育てに集中しようとご主人と相談して離職され、そして今度は復職しようと考えられた。こちらの復職支援室にアクセスされたわけですが、復職を考えたときのお気持ちを聞かせていただけますか。

K：　復職については、ことあるごとに「また働けるかな」と何度も考えました。ただ、その都度、周囲の環境を考慮したり、医療情報が十分得られなかったりして、なかなか決断できませんでした。しかし 50 歳を過ぎたころ、子どもも大きくなり、自分の自由な時間も増えて、自分が本当に何をしたいかを考えたとき、やはり医者に戻りたい、医者をやっていたときの充実感が忘れられない、と思いました。また、夫婦がお互い年を重ね、将来病気になることもあるでしょう。そのとき自分が働いていれば、夫もしっかり休んで治療に専念できると考えたことも、大きな動機になりました。「ならば一日でも早い方がいい、今だ」と思い、復職を決意しました。

T：　医師として働いた記憶があって、嫌いで辞めたわけではなく、ご家族の将来を長い目で見て働くことを決意された。よく分かります。私には離職経験はありませんが、学生のころや研修医のころの気持ちを大切にして、つらいときにその原点を思い出してもう少し頑張ろうとすることがあります。先生のお話と重なる部分がありますね。

T：　医師として復職する強い意志を持ち、就職先を積極的に探しながら研修に臨んでいただきましたが、研修前と研修修了後とで、気持ちにはどのような変化がありましたか？

K：　復職しようと思ったとき、強い意志があったというよりは、右も左も分からない状態でした。長いブランクもあって、「外科はもう難しいか、転科を考えなければ……内科はどうか……」と思いながらも、情報をどう集めればよいか分からず、自分が何科で何ができるのかも全く見えない状態でした。スタートの段階で「もっと助けがあれば」と感じました。条件を提示すれば就職のマッチングサービスはいくつもありますが、そういうことではなくて。気持ちは立ち上がっているのに動けない状態が、3 か月ほど続きました。 あちこちにコンタクトを取り始めて 1 か月ほどしたとき、医師会の方から「東海大学に復職支援室が立ち上がりましたよ」とご連絡をいただいて、ようやく動き出した感じです。 初めて東海大学を訪れ、そこで働きながら研修することになったとき、自分に何ができるのかも、結果がどうなるかも全く想像がつきませんでした。でも、まずお話を聞いていただいて、久しぶりに医師同士で話せたことで、「そういうことは心配しなくて大丈夫ですよ」と言っていただき、思い込んでいたことがずいぶん解消されました。「とりあえずやってみよう」という気になり、いろいろな診療科の先生方にお話を聞いていただく中で、「こういうことができるかも」「こうしてみよう」と考えられるようになって、就職先探しも含めて動き出せました。 結果だけ見ると強い意志で動いたように見えるかもしれませんが、実際は手探りでした。強い意志があったとしたら、「動いてみよう、ダメでもいいからやってみよう」とコンタクトを取り続けたことでしょうか。あとはやりながら、助けてもらいながら、相談しながら、ダメもとでいろいろ動いたというのが正直なところです。 研修前は何ができるかも分からず、不安を感じる余裕もないほどでした。研修を終えた今も、正直、何が身についたかはまだ分かりません。これからだと思っています。ただ、かつて感じていた医師としての充実感をまた味わえるのではないか、という未来への希望と期待がはっきり持てた。それが研修の大きな成果だと感じています。

T：　傍から見ていると行動力・決断力のある方だと感じていましたが、実際はそのような不安や迷いがあったとのこと。今まさに迷いや不安を抱えている先生方には、とても励みになるお話だと思います。ありがとうございます。

<u>医師として働くことについて</u>

T：　これまでのお話を踏まえて、今の先生にとって、医師として働くことにはどのような意味があると考えていますか？

K：　医師という仕事が好きで、全力で取り組んだことがそのまま患者さんのためになる、本当に素晴らしい仕事だとずっと思っています。そういう仕事を続けることが生きがいになり、自分を豊かにしてくれるとも思っています。今回それがまたできそうだと思えて、あらためて大きな満足感を得られるのではないかと感じています。

T：　どんな仕事にも言えることかもしれませんが、医師という仕事には独特のやりがいがありますね。私自身もそう感じています。ありがとうございました。

<u>復職にあたっての診療科の選択について</u>

O（復職支援室 医師スタッフ）：　先生の行動力には本当に感銘を受けています。この復職支援室を見つけてくださり、私たちも大きな刺激をいただきました。復職の際、元の診療科にそのまま戻るのではなく転科を選ばれましたが、どの診療科を選ぶかについて、決め手となったことをお聞かせいただけますか。

K：　外科と内科は全く違うので、自分に何ができるか全くわかりませんでした。とにかくやってみて、失敗してもいいからやってみれば何かが得られる、やってみてから方向性を変えることもできると考えていました。面談で「最初は対人以外の仕事から始めてみてはどうですか」「就職先を考えると、総合内科はどうでしょう」とアドバイスをいただいて、具体的に考えられるようになりました。 復職へのハードルとしては、家庭のことの方が大きいと感じています。そのうえで欲を言えば、離職中にオンライン学習ができる環境や、月１回・週１回のような講座があれば、復職へのハードルはもう少し下がるのではないかと思います。インプットだけでなく、アウトプットできる機会があるとさらに良いですね。

O：　そうですね。復職を決意する前の段階から、オンラインで学習したり相談したりできる機会があれば、踏み出しやすくなりますね。ありがとうございます。

<u>復職にあたってのご家族のこと</u>

A（復職支援室 医師スタッフ）：　復職にあたって、ご家族との間で家事や負担をどのようにやりくりされたか、お聞かせいただけますか。

K：　家族への負担が一番気がかりでした。特に子どものこと。研修先と自宅が離れていたため、3 日間ビジネスホテルに泊まって研修を続けることになったのですが、「3 日間も子どもを置いていっていいのか」という不安がありました。でも上の子が「お母さんもしたいことをしていいんじゃない」と言ってくれて、意外と子どもの方がすんなり理解してくれました。 私がいない間は夫に頑張ってもらうしかなく、何度も話し合いました。食事もお弁当も作ってほしいとお願いしたのですが、最初は乗り気でなかったので「私も十何年やってきたよね」という話をして、分かってもらいました。私が働いている間は当直や待機を入れないでほしいという話もして、「私が働くということはそういうことだよね」と何度も確認し合いました。結局お弁当は合計 5 回しか作らなかったようですが、息子は「カフェテリアの方がおいしいから問題なかった」と言っていました。夫も若くはないので、大変だっただろうと思います。 4 月からの仕事は私の方が帰りが遅くなるので、夕飯の準備をお願いしています。最初は材料を買って帰って夫に作ってもらい、片付けは私がするという形から、少

しずつ段階を踏んでいこうと考えています。下の子がまだ高校生なので、あと３年ほど頑張ってもらえれば何とかなるかなと思っていますが、そのすり合わせが一番大変でしたね、お互いに。

A：　家事は本当に大変ですね。でもお子さんたちが巣立った後のお二人の生活の土台作りでもあるんですね。応援しています。

T：　深いお話をありがとうございます。

復職研修について

T：　復職研修をしてよかったこと、大変だったことをお聞かせください。

K：　復職研修は、よかったことしかありません。もともとやっていた仕事でもあるので、モチベーションを保ちながら工夫して取り組むことができました。 東海大学では臨床検査科と総合内科で研修しましたが、どちらもとても温かく迎えていただきました。嫌な思いは一つもなく、楽しかったです。細かな技術の習得というよりも、「こうなったらこうなる」「こういう方向で進んでいきたい」「これは理解しておく必要がある」といった基礎的な感覚を掴むことができました。 生理検査室では、医師として勤務していたころには意識できていなかった、検査スタッフの皆さんの丁寧で懸命な仕事ぶりを改めて実感しました。「知らないまま医師を続けなくてよかった」と心から思えました。 総合内科の病棟では、若い先生方が自分の意志でどんどん患者さんを診ていくスピード感と責任感に、本当に感銘を受けました。また週１回の外来同行では、担当の先生の引き出しの多さ、患者さんを受け入れる姿勢に、何度も鳥肌が立ちました。長く苦しんできた患者さんが笑顔になる瞬間に立ち会えたこともありました。経験と知識をこんな風に活かせるのか、自分もこうなりたいと思える場面をたくさん見せていただいたことが、研修を通じて最も良かったと感じています。

T：　東海大学に勤める私たちにとっても、今のお話はぜひ共有させていただきたい内容です。ありがとうございます。

T：　研修を続けるうえで工夫されたことがあれば、ご家族のこと以外でも教えてください。

K：　ハードルをあまり高く設定しないことを心がけました。最初の目標は「毎日通うこと」、ただそれだけです。研修を始めた８月はとても暑く、帰るたびに疲れ果てていましたが、「とにかく行って、通って、帰る。うまくできなくてもいい、通えればいい」という低めの目標を立てました。もちろん技術習得を目標にすることも大切ですが、研修を最後までやり通すこと自体、これから挑戦する方にとっても大きな意味があると思います。「あれを身につけなければ、これができなければ」ではなく、「やりながら変えていけばいい、まずやってみよう」という気持ちを大切にすることが一番ではないかと、私は思います。

T：　継続することが大切だということですね。

今後の目標

T：　今後の目標をお聞かせください。

K：　東海大学で学んだこと、見せていただいたことをもとに、患者さんの役に立てる医師になりたいと思っています。また、診療だけでなく、データを集めて考えること、それを形にしていくことにも、研修を通じてチ

ャレンジしてみたいという気持ちが生まれました。長い時間をかけて取り組んでいくという理想を持って頑張りたいと思っています。

T：　素晴らしい成果が得られるのではないかと思います。

復職を考える方へのメッセージ

T：　最後に、復職を考えている方へのメッセージをお願いします。

K：　最初の一歩を阻む要因は複合的だと思いますが、私が大切だと感じるのは、何より「人と話す、会う、動いてみる」ことです。人とコンタクトを取る中で、感じること、思いもしなかった発見があります。アクションを起こしてみることが大切だと思います。その結果が想定と違っていても、「その時はそうだったから、それでよかった」と思えれば十分です。また少し時間をおいて人と接触していけばいい。とにかく動いて人と繋がることが、復職への第一歩ではないかと思います。私にできたので、そう思っている方なら、きっと誰でもできると思います。

T：　心強いメッセージをありがとうございました。研修修了、本当におめでとうございます。今後の臨床でのご活躍を期待しています。本日はインタビューにご協力いただき、ありがとうございました。　（了）