



# メンターからの助言集 vol. 1

~皮膚科医として歩いていくあなたに送ります~

公益社団法人日本皮膚科学会  
キャリア支援委員会  
2014年9月作成



皮膚科の女性医師を考える会（現キャリア支援委員会）による、メンターによるメンティ相談会が各支学術大会において開催されるようになり、5年経ちました。相談会では、相談するメンターも決められてしまううえ、時間も限られるので、参加したメンティの悩みに十分には答えられていないかもしれないと考えてきました。そこで、メンター自身も悩んだ問い、相談会でメンティに尋ねられることの多い問いを集めて、境遇の異なる複数のメンターに回答を寄せてもらい助言集を作成しました。あなたに役立つ助言がきっとあると思います。



## 目次

- Q1** 自分のサブスペシャリティーを持ちたいのですが、みつける方法を教えてください。
- Q2** 皮膚科の臨床が抜群にできるようになりたいです。どうすればいいですか。
- Q3** 職場の人間関係の軋轢にストレスを感じてしまって逃げ出したい気持ちで一杯です。対処法を教えてください。
- Q4** 生活の大部分を仕事が占めると家庭を大切にしたいくなり、家庭生活が大部分を占めると仕事をしたい自分が出てバランスがとれません。どうしたらよいかアドバイスを下さい。
- Q5** 子供を保育園に預けて働き始めましたが、育児と仕事の両立が肉体的にも精神的にも大変すぎて、もう辞めてしまいたいと毎日思うのですが、仕事を続けていくためにはどうすべきでしょうか。
- Q6** もともと子供のお迎えなどのために、平日は五時過ぎまでで帰宅しており、同僚や先輩・後輩が遅くまで仕事をしているのに、自分はしっかり働いていないという意識があり、職場に対し、後ろめたく思う気持ちがあります。どうすればよいでしょうか。
- Q7** 子供に対して、主人のお母さんに任せっきりになっていることを申し訳なく思います。仕事をやめて一緒にいてやりたいと思うのですが、間違っているのでしょうか。
- Q8** 家に帰って子供の相手をしていると疲れてしまって子供と一緒に寝てしまって朝がくることが多く、思い描くようには時間が上手に使えないことが悩みです。小さな子供がいて勉強するコツを教えてください。
- Q9** 仕事を辞めずに続けていくコツを教えてください。
- Q10** 論文の書き方を教えてください。臨床中心の私ですが、症例報告のほかにもどのようなテーマで論文が書けるのでしょうか。
- Q11** 大学院での研究に興味があるのですが、臨床の力が落ちるようで進学にためらいもあります。早く皮膚科専門医としてやって行く能力を身につけたいのです。大学院進学をどう考えたらいいのでしょうか。

## Q1 自分のサブスペシャリティーを持ちたいのですが、みつける方法を教えてください。

- A**
- ・最初は、どんな疾患も精一杯頑張っ診察するようにしました。6年目に「この疾患を診ていると楽しいな」と感じている自分に気づきました。
  - ・サブスペシャリティーを持つためには条件があります。1) 特定の疾患の患者さんが集まっていること、2) 自分が興味をもてること、3) そのサブスペシャリティーを持っている先輩が近くにいること、です。3) は必須ではないですが、自分が一人前に育つまでの期間、患者さんをきちんと治療するのが希少疾患ほど難しくなります。2) も重要ですが、1) と3) も考慮に入れると、自然としぼられてくるかもしれません。
  - ・興味ある疾患でも良いし、与えられた仕事がきっかけで見つかることもあると思います。いっぱい勉強して突き詰めていったものがサブスペシャリティーになっていくのではないのでしょうか。

## Q2 皮膚科の臨床が抜群にできるようになりたいです。どうすればいいですか。

- A**
- ・炎症性の疾患については、1人1人の患者さんについて必ず「どのようなストーリーでその症状が形成され、なぜこれまでの治療で治っていないか」を納得がいくまで考え、その結果を治療や患者さんへの説明に反映させるようにしています。これには、病態、病歴や悪化因子など、基礎的なことも含めて知識や想像力、論理的な思考力などが必要で、研究を経験したことが役立っていると思います。コミュニケーション・スキルを学んだことも役立っています。
  - ・難しいですね。私も教えて欲しいです。きっと「抜群に出来るようになりたい」と思うこと自体が大切なのだと思います。ところで「臨床ができる」って誰が決めてくれるのでしょうかね。きっと患者さんでしょうね。患者さんの病状がよくなったり、あるいはよくならなくても納得できたり安心できたらそれでいいのかなと思います。その意味では、患者さんが話すことに耳を傾け、目の前の症状をしっかりと見つめることから始まるのだと思います。
  - ・患者さんをとにかくよく診ることだと思います。よくなる前は診る方も診られる方もお互いに苦しいですが、悪い時からよくなるまでしっかりフォローしその転機をみていくことが貴重な経験となって積み重なります。この時にSOAPをしっかり書きます。特に自分なりのAを書く習慣をつけると診断力が上がると思います。

・初めのうちは何と言っても知識と経験を重ねていくこと、そして中級以上からはどれだけ深く考えながら診療したかということが臨床の筋力となって開花してくると思います。知識は自分自身の経験だけでは不十分で、時間のあるときに各種成書を読むことや、定期刊行される雑誌を購読することも良いと思います。雑誌は医局にあるものを閲覧しても良いのですが、自分でお金を払って購読すると、せっかくお金を払っているのだから少しだけでも目を通そう、という気持ちになりやすいと思います。

### Q3 職場の人間関係の軋轢にストレスを感じてしまって逃げ出したい気持ちで一杯です。対処法を教えてください。

**A** ・相手を変えることは難しいので、自分を変える（相手のいいところを探すよう思考回路を変える、など）ことでしょうか。

・逃げ出したい気持ちになるのは辛いので何とかしたいですね。「メタ認知」を教えます。アナタとアナタの相手を【もう一人のアナタ】がアナタの少し斜め後ろからから見ているようなイメージを持ちます。【もう一人のアナタ】はその状況を【客観的に】見つめています。【もう一人のアナタ】は、きっとアナタにアドバイスや共感をしてくれるようになります。アナタのことを一番理解してくれるのはアナタ自身です。答えになるでしょうか？

・どんな問題も一生続くわけではない、いつかは解決することと考えます。どんな嵐も必ず過ぎ去れば必ず晴れ間がのぞきます。一つの対策ですが、その問題を問題ととらえないように泰然とできるでしょうか。おいしいお茶を飲んだら、問題をお湯のみにいれて、蓋をする。そんなイメージです。問題は問題として存在するけれど、心乱されることなく自分の一日を大切に暮らしていくしかない場合もこの世の中にはたくさんあると思うのです。禅の境地ですね。問題は問題として意識するから問題になるのであって、そう思わなければなんと平穏なことが。日々是好日。

・これは良くある、しかしとても解決の難しい問題ですね。理想的には、嫌な人から逃げ出したくなる自分から、嫌なその人に感謝できる自分へと自分自身が変わることです。どんな嫌な人にも必ず一つか二つは良いところがありますし、たとえ全くないと思える場合でも、そのこと自体があなたを鍛える役割を果たしています。でも、もしどうしても耐えられないと思う時は、話しやすい上司、または先輩に相談しましょう。ただし、あなたの希望で職場の配置を変えてもらうことは、それ以外の点であなたが失うものがあることを覚悟しましょう。

**Q4** 生活の大部分を仕事が占めると家庭を大切にしたいくなり、家庭生活が大部分を占めると仕事をしたいくなる自分がいてバランスがとれません。どうしたらよいかアドバイスを下さい。

**A** ・私は、家庭をもっていませんが、仕事と遊び（趣味）と体調により、生活の大部分を仕事が占めるときと、全く仕事をしたくないで遊んでしまうときがあります。大局としてバランスがとればよいのではないのでしょうか？

・むしろアナタは素晴らしいです。とてもバランスがとれています。ひとつのことに没頭してしまうと大切なものが見えなくなってしまう。親が子供に近すぎると子供は息が詰まってしまう。診療・研究の上でも、少し離れた目で全体を俯瞰することは大切です。二兎を追うことによって、さらなる高みに立ちましょう。ただ、こころのスイッチを意識的に切り替えることは大切。仮想スイッチを「オン」「オフ」してください。

・わたしは家庭と仕事にひとつずつやらなければならないことがある時に優先順位を決めてやっています。私でなければできないことを優先に考えます。またどちらも完璧を求めないこと、80点でよしとしています。

・仕事で辛いことがあると家庭があっけよかったと思うし、家庭でトラブルがあっても仕事はそこから解放されるし、いろんな立場や役割があっけ、そこを行き来しながら案外バランスがとれているのかも思ったりします。

・仕事を頑張ると家の中が荒れ、子供を大事にすると仕事が停滞する、このジレンマにため息をつき続けましたが、ある本を読んで、仕事、自分、子供の3つのボールをどれも落とさずに持ち続けられればよい、とわかり気持ちが楽になりました。ボールの高さは日々、ステージのよってさまざま。年をとり、割りきり力、あきらめ力がついて、同時にいろいろなこととの折り合いをつけるようになって、それぞれのボールの高さが高くなってきました。

**Q5** 子供を保育園に預けて働き始めましたが、育児と仕事の両立が肉体的にも精神的にも大変すぎて、もう辞めてしまいたいと毎日思うのですが、仕事を続けていくためにはどうすべきでしょうか。



# A

- ・今の8割に仕事量を減らしてみましよう。優先順位をつけて、削れる部分を削ります。家が汚れていてもそれで死ぬことはありません。研究や仕事の中にも無駄があるはず。無駄を省くトレーニング期間だと理解してください。私が好きな言葉は「折り合いをつける」です。折り合いがつけられるところにレベルダウンします。これはサボりではなく、戦略です。将来を見据えて、燃料を残しておきます。後で恩返しはできますから。
- ・慣れないうちは無理をしないことです。本当に辛かったら一度休んだり時短にしたり調整してもかまわないと思います。また家族の協力が望めないときには、ベビーシッターなどを活用して自分の時間を確保するのもいいかなと思います。お金はかかりますが、時間を買っているとせばいいのです。
- ・誰だって環境が変わるたびに大変な思いをします。でも、ずっと大変なままではありません。働きはじめたことがすばらしい第一歩です。一日一日を乗り越えて行くと、いつのまにか子供も成長していきます。いっぱいいっぱいのがんばると辛いので、家事でも、送迎でも、使える育児支援サービスは利用してみましよう。家族はもちろん、シッターさんなどの協力を得ながら、少し自分の負担を減らすと気持ちも体も安らぎます。
- ・子供が小さいうちは無理は禁物。すべてを最低限のことだけするようにして自分で自分を休ませましよう。自分を守るのは自分です。何が辛いかを考える余裕がありませんか。それを、時間をかけて一つ一つ箇条書きにして、それぞれの対策法をゆっくり考えましよう。仕事、育児、どちらか一つでも大変なのですから両方やるのは偉業！です。今辛くても、後で必ず、あのときががんばっておいてよかったな、と思える時が来ます。

## Q6

もともと子供のお迎えなどのために、平日は五時過ぎまでで帰宅しており、同僚や先輩・後輩が遅くまで仕事をしているのに、自分はしっかり働いていないという意識があり、職場に対し、後ろめたく思う気持ちがあります。どうすればよいでしょうか。

# A

- ・後ろめたく思う必要はありません。一緒に働けることをみんな喜んでいます。敢えて言うなら同僚への感謝を忘れないこと、働いている時間内にみんなが嫌がってやらないような処置や往診を手助けしてあげること、得意な分野を作って自分の居場所をつくること。
- ・長い時間、職場にいるから良い仕事ができるというわけではありません。勤務時間内に、他の同僚から「あなたがいて助かる」と思われるように仕事をすれば、早く帰ることを責められることはありません。

あなたも、それだけの仕事をしていると自負できれば負い目を感じることもなくなるのではないのでしょうか。少し余裕ができたなら、家族に協力してもらって、この曜日だけは遅くまで職場に残る、という日を作ってもよいかもしれません。

Q7

子供に対して、主人のお母さんに任せっきりになっていることを申し訳なく思います。仕事を辞めて一緒にいてやりたいと思うのですが、間違っているのでしょうか。

A

- ・私は、共働きの両親のもとに育ちました。両親が働いている時間は、夜になるまで近くに預けられてその家の子供と遊んでいました。それでも寂しくなどありませんでしたし、母親の愛情に疑問を持ったこともありません。仕事を辞めて子供と一緒にいてやりたいと思う気持ちはわかりますが、子供はそんなに気にしていないかもしれませんよ。
- ・あなたは、どうして医師になりたいと思ったのですか？お子さんを見てくれる家族がいる環境は大変恵まれていると思います。お子さんにとってお母さんといつも一緒にいることが幸せとは限りません。いろいろな人と触れ合いながら、仕事をするお母さんの姿を見て成長すればよいと思います。人にまかせっきりせず、仕事をしながらでも、あなたにできることを考え行動すれば少し気持ちも楽になるかもしれません。
- ・ご主人のお母さんにお任せするのが申し訳ないと思う原因は、すごく複雑ですね（よくわかります！）。お義母さんにみてもらえてラッキーと素直に思えないなら、夫婦でお金を出して、お義母さん以上によく見てくれる保育園・シッターさんを探しましょう。見つからないなら、少しでもお母さんにお金で御礼をするのもよいかもしれません。今後小学校なら、アフタースクール、習い事、塾の先生など、子供と相性のよい人を見つけ、よくお願いすることは仕事と家庭の両立成功のポイントです。いつまでも親には頼りませんからどこかで外部委託先を見つけます。その上で、困ったときの駆け込みをお願いするとよいですよ。良い預け先が何力所も見つければ安心して仕事に集中でき、自分よりも丁寧にみてもらえ、子供の才能も同時に伸びていきます。自分が仕事をしている間に子供にプラスのことが起きる仕組みができれば、罪悪感は完全に消失します。お金はかかりますが、それは子供への投資です。



**Q8** 家に帰って子供の相手をしていると疲れてしまっていて子供と一緒に寝てしまっていて朝がくることが多く、思い描くようには時間が上手に使えないことが悩みです。小さな子供がいて勉強するコツを教えてください。

**A** ・私も全く同じです。疲れた状態で仕事をしていても効率があがらないので、子供と一緒に寝ましょう。そして、ちょっぴり早く起きましょう。朝は頭も冴えているので効率がいいのと、時間制限という締め切り効果もあるので、よくはかどります。効率がいい分、睡眠時間も増えます。体は資本なので、睡眠時間は確保すべきものとなりきりましょう。あとは隙間時間で勉強できるよう、本のコピーなどを持ち歩きましょう。

・私の場合、早く起きるに限ります。疲れていると頭に入りません。思い切って、子供と一緒に8時でも9時でもいいですから寝てください。3時や4時に起きて勉強してみると、一人なのではかどります。実際に多くのママ医師たちが実践している方法です。

・家に帰ると、座る時間もなく家事をして、すぐに「ママ～」と夫にも子供にも声をかけられて、集中できる時間はなかなかとれませんね。移動の時間や、ちょっと朝早めに出勤した診療前の時間、子供のお迎えの待ち時間などを利用するようにしています。時間に余裕のある人よりも効率良く勉強できるかもしれません。

・子供と一緒に寝てしまったりいいです。そして朝早く、まだ子供が寝ている時間に起きると静かな集中できる時間が確保できます。

・働いている時間帯を濃密に使いましょう。おしゃべりはせず、食事時間も何かしながら。とにかくお迎え時間までに、やることリストをつくって、やったものからばんばん消していきます。さらにやったことが周囲にみえるように形にすることをこころがけます。スケジュール帳には、1年にすること、一ヶ月にすること、を忘れずに書きだして時々みかえします。達成したらチェックマークをいれていきます。

**Q9** 仕事を辞めずに続けていくコツを教えてください。

**A** ・コツは「細く長く」を肝に銘じることです。人生はいろいろなことが、同時多発的に起こってくるので、仕事以外に活力を奪われることもしばしばです。すべてを完璧にこなせるのはスーパーマンだけ、と割り切り、手を抜けるのはどこか、を一生懸命探しましょう。辛いこと



は永遠には続かず、必ず終わりは来ます。そんなときでも、糸のように細く、でもかまわないので、仕事とつながっておくことが肝要です。

- ・稼いでくれる夫がいるという女性にはわからない考えかもしれませんが、仕事を辞めたいと思うようなときには、お金を稼ぐ手段として仕事を継続することです。一方で、継続したいと思うような仕事内容にしていくことも大事だと思います。少なくとも医師は患者をよくすることで大いなる満足感を得られるトクな職業ですよ！
- ・8割できればよくできたと自分で思うこと、楽しんでやること、気分転換できるような時間をもつことが大切かなと思います。仕事や家庭、遊びや趣味など多面的な面を持つことでこそ得られる人生こそ輝きや深みがあるのではないのでしょうか。
- ・何もしないとゼロだけど、0.1でも0.01でも何かしていれば道はできていきます。花が咲かないときには、下へ下への根を伸ばしましょう。いつか自分なりの花が咲きます。

## Q10 論文の書き方を教えてください。臨床中心の私ですが、症例報告のほかにもどのようなテーマで論文が書けるのでしょうか。

A

- ・臨床研究論文を書くには、自分がたくさん診ている疾患や興味のある疾患に関する過去の論文を調べて（重要！）、自分の考えと違うことや新たに生じた疑問への答えを見つける切り口でカルテを調べてみたり、患者や家族への質問票調査をしてみるといいかもしれません。
- ・症例報告はとても重要です。症例報告を書こう、と思うと、ひとつひとつの症例を丁寧にこなすようになります。その病気について、たくさん勉強するようになります。こうした積み重ねのうちに、得意分野ができてきます。また、日々の診療の中で、「あれ？」と思うことが出てきます。解明したいと思うようになるでしょう。それが症例報告の域を飛び越えた論文発表につながるのだと思います。
- ・症例報告の最後のまとめに、「今後〇〇については今後の症例の蓄積が必要である」、とまとめているのを聞く度に、誰かがやってくれるのを待つだけなんて、なんと気の長い話でしょう。たぶん同じことを考える人は世界中にそんなにはいないと思うのです。ならこれからやったらいいじゃないですか。「自分にはできない」、「自分の仕事ではない」と思い込んでいるだけではないのでしょうか。「どうしたら、誰に聞いたらできるのでしょうか。」指導医の先生に相談してみてください。もしも、自分達で解明できそうなことがあれば、是非やってみたら。少なくとも自分が感じた小さな疑問は、1つでよいから解決しましょう。その積み重ねで、ものごとは解決していくのだと思います。

・臨床中心ということであれば、基礎研究ではなく、ヒトを対象とした研究の論文ということになるでしょうか。その範疇では、1例報告以外では複数の同様の症例をまとめたケースシリーズ、ある疾患の患者集団の経過や治療効果を後ろ向き、または前向きに追跡、解析するコホート研究、他の疾患や基礎医学的研究で報告された物質や評価項目について別の疾患の患者群で検討してみるといった研究などがあります。これらは、症例報告と異なり、初めから論文にすることを意識した研究デザインを立てて調査、解析することが必要です。まずは日本語と英語でしっかり症例報告が書けること、そしてその実績を指導してくれる先輩や上司に認めてもらい、研究論文を書くための研究の進め方の指導を受けることが大切だと思います。

**Q11** 大学院での研究に興味があるのですが、臨床の力が落ちるようで進学にためらいもあります。早く皮膚科専門医としてやって行く能力を身につけたいのです。大学院進学をどう考えたらいいでしょうか。

**A**

・よい臨床医になるために、論理的な思考力や生命科学に関する基礎的かつ最新の知識を持つておくことは、とても重要で、そのためには人生の一時期を研究に費やすのはとてもいい方法だと思います。臨床をするときには、目の前の患者さんの問題の本質を見極めるトレーニングをすべての症例で欠かさないこと、そのために必要な教科書や文献などの勉強は手を抜かないこと、患者や家族とのやりとりもどうすれば分かってもらえるかに精力を注ぐ（前夜からシミュレーションするとか）など常に全力投球する姿勢があれば、少ない時間でも臨床力について行くと思います。反対に、ただマニュアル通りにこなしている診療では、何年やっても臨床力は向上しない様な気がします。

・大学院進学を強くお勧めしたいです。以前は研究と臨床は別個の分野でしたが、今は、特に優れた臨床医になるためには基礎研究の知識は欠かせません。また、大学院では自分の知らなかった事象を文献などで調べて、深く理解し、そうして得た知識と学んだ技術を駆使して未知の問題を解決し、それを広く発表する手段を学びます。日進月歩の医療に身をおきながら、優れた臨床医になるためには、どれも必要不可欠な能力ばかりです。

・大学院を卒業して結婚して一線を退いてしまった女性医師もいます。大学院で考え方を学びいい研究をして卒業後に臨床医としてレベルアップしている医師もいます。大学院に行くなら前者ではいけません。大学院を卒業してからも皮膚科医としての人生は継続していきます。大学院という一時期に皮膚科の臨床能力は落ちるかもしれま

せんが、大学院卒業後に臨床医としての能力をレベルアップしていくという意気込みを持ち続ければ、卒業後のキャッチアップは可能です。

- ・研究をやることは、臨床とはちがった発想・論理的な考え方を学べるチャンスです。疾患に対する考え方や着眼点が変わるかもしれません。研究に興味があるのであれば、ぜひ大学院へ進学したらいいと思います。

- ・大学院に進学して基礎研究に専念すれば、確かにその間臨床力を伸ばす速度は落ちるかもしれませんが、しかし、その間各種カンファレンスや講演会に参加したり、学会に参加することで力は維持できますし、手技的な面も臨床に戻れば程なく元のレベルは回復します。臨床の本当の力が問われるのは、どこにも答えのない状況で、今ある情報を元にどう考え、どう判断して自らの技能を発揮するかという能力です。将来臨床の前線で働く人たちにも広く大学院進学が勧められるのは、まさしくそのような力を身につけるのに格好の訓練となるからです。

- ・研究とは、一つの事に通じ、その奥深さを知ることです。ただ診断治療をしているだけでは見ることのない瞬間を経験すると、皮膚科の臨床について限りなく深い考えを持つ事ができるのです。あなたの周りの本当に臨床ができる人をよく観察してみてください。どの人も皮膚疾患を研究者の目で観察分析し、問題を解決しようとしているはずで、実はこの能力は学位のあるなしや、研究したかどうかではなく、もっとも本質的なことを会得したかどうかで規定されているのだと思います。

