

# 静岡の魅力あるキャリア支援を 考える

富士宮市立病院 整形外科  
曾根田 光



## 自己紹介



曾根田 光

- 1992 静岡市に生まれる
- 2011 静岡県立静岡高校 卒業
- 2017 浜松医科大学 卒業
- 2017 静岡市立静岡病院 初期研修医
- 2020 磐田市立総合病院 専攻医
- 2021 浜松医科大学附属病院 医員
- 2022 富士宮市立病院 整形外科

# 家族構成



私  
整形外科専門医  
31歳



妻  
消化器内科専門医  
浜松出身  
(4学年上)



長男&次男  
双子  
3歳

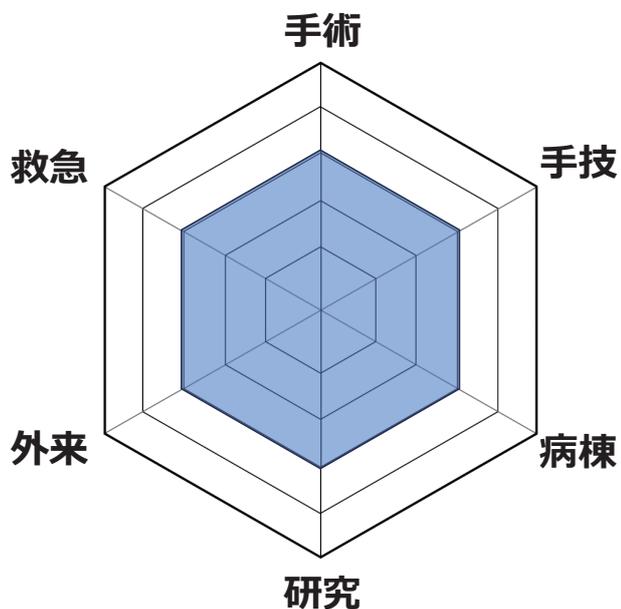


三男  
1歳

やんちゃし放題！

全てを口に入れるよ

# 魅力ある研修とは？



- ✓必要な**スキル**の習得ができる
- ✓**経験値**を積める

それなりの**量**が必要



時間



# 魅力ある研修とは？



- ✓仕事と家庭のバランス
- ✓持続可能性

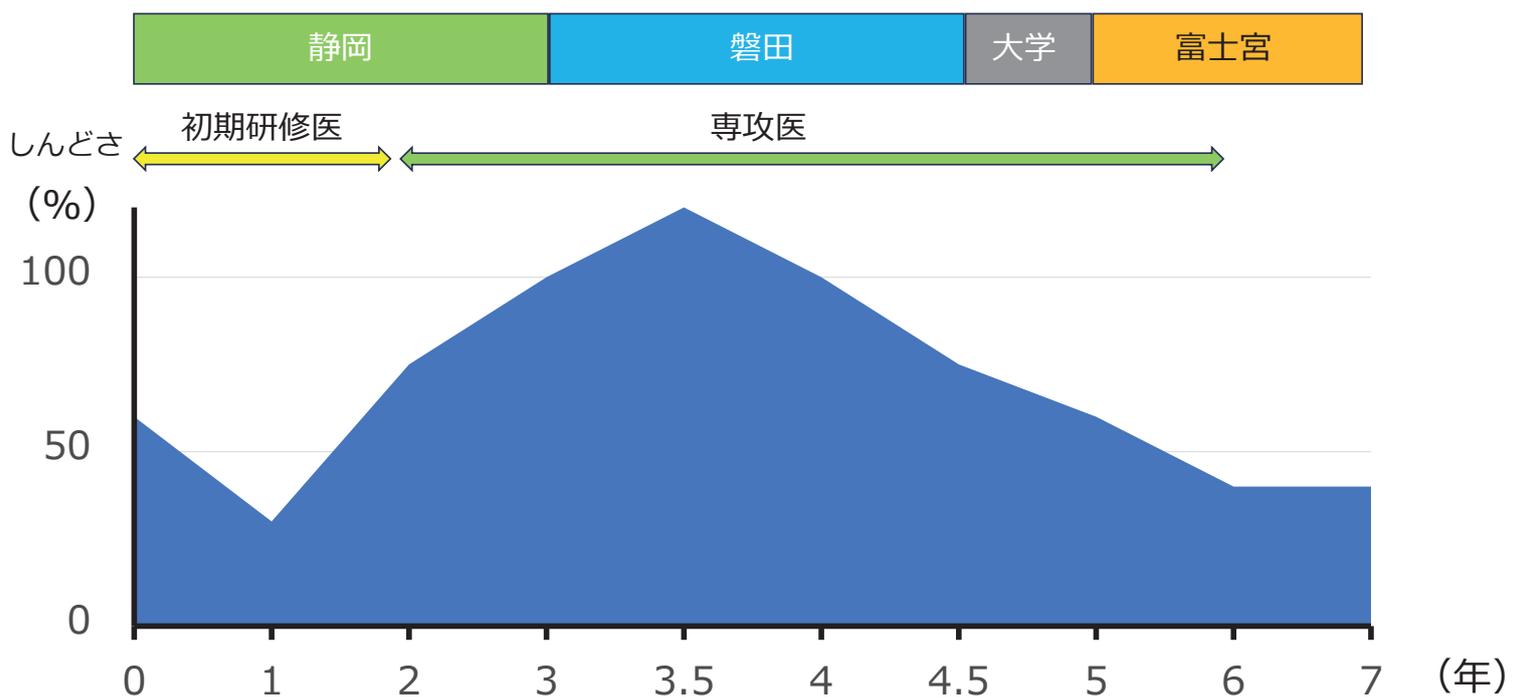
20代後半～30代前半は  
ライフスタイルが  
大きく変わるタイミング



仕事だけにフルコミットは



## 私の研修



## 良かった点

- 専攻医1年目は研修病院でそのまま行う  
→ 人間関係の**ストレス**が少ない
- 専攻医2年目でハイボリュームな施設に行って研修  
→ 無理がきくうちに**経験**を積めた
- 専攻医4年目以降は家庭との**バランス**を保ちつつ働いている  
→ 前半にハードな働き方しておいて良かった～

## 双子育児の大変なところ

**人手が足りない！**



# 人手が足りない！

- 最低大人**2**人が**常に**必要 → ワンオペは**無理**
- 1人では外出できない 買い物も行けない
- トイレすら行けないストレス
- 夜泣きは**交互** → 睡眠時間**激減**



生後6ヶ月までは…



待機・当直以外の日は必ず浜北に寄ってから帰宅

## 里帰り終了後…



仕事で限界



育児で限界



無慈悲にも泣く双子

両親のヘルプもあり、なんとか乗り越えた

## 富士宮転勤後は…



妻、復職（非常勤）



日中の負担は軽減

夕方は祖母、シッターさんの助けを借りる

# 三男出産のタイミングで時短勤務へ

- 保育園が利用できるため、里帰りはせず富士宮で出産
- 日中、双子は保育園へ、三男は家で保育
- 夕方の食事、入浴、寝かしつけに特に人手が必要

## 部分育児休業

- 定時を1時間短縮 17:15 → 16:15
- 超過勤務した場合は後から取り消し可能

➡ 夕方は特に人手が必要なので非常に助かる

## なんとかなった理由

- 実家が近くにあり、サポートを受けられた
- 信頼できる保育園を見つけられた
- 職場の協力、時短勤務を取らせてもらった
- 妻はすでに専門医取得済みのため、私の研修に専念できた
- 育児を中心に据えて夫婦で協力してかなり頑張った



逆には言えば、どれか一つでも欠けていたら多分無理だった

## 子育て、してますか？

- 女性医師の配偶者の50%以上は男性医師
- 男性医師の育児参加が女性医師の働き方へ影響を与える
- 男性医師にも育休、時短勤務の選択肢を！



## 私なりの答え

- 研修の早期にできるだけ経験を積む  
→ライフステージの変化に対応しやすい
- 家庭より大事な仕事はないというマインドを持つ  
→仕事を理由に家庭を疎かにしない