

いろいろな働き方・経験をされている先輩ママドクターからの応援メッセージです。
 あなたの考え方にあうコメントや、励ましてくれるメッセージがきっとあると思います。
 ぜひ読んでみてください！（原文掲載）

1	夢はあきらめないで。与えられた仕事はやり貫く気合でやってもらいたい。
2	仕事、家庭、子育てなどに対する価値観は人それぞれだと思うので、先輩のやり方を参考にしながらも、自分にとって心地よい時間の過ごし方を探って行って欲しいです。幸い、元気であれば医者ができる時間は長いので、ライフステージに合わせて、色々な働き方をして良いのではないかと思います。
3	現在、第二子妊娠中のため産前休暇中です。キャリア半ばで、妊娠出産育児のためにキャリアを中断、減速することは、非常にストレスを感じることもあります。また、上司の理解が得られる環境はとでもありがたく、受け持つ仕事に対しても特に制限なく働かせていただけることは本当にありがたいです。自分自身も子どもや家族生活で得られる経験、思いやりを仕事へ生かすことは大事だと思いますし、また限られた時間内であってもその中で最大限に自分が仕事に対して誠実で真面目にすることが周囲からも理解を得やすいと信じて日々頑張っています。
4	そのときそのときで自分のできることが変わってきます。その都度上司や医局に伝える方がよいと思います。漫然と同じように配慮された仕事をこなすだけではステップアップできません。いつか役に立つ日がくるのだから今のところは子供に意識を集中する、と思っ頑張らましよう。
5	頑張れば報われる
6	私は産後2ヶ月少しで復帰し頑張りがすぎた結果、難聴、骨折、疲労による入院を経て、結局復帰から半年で休職してしまいました。そのまま体調は戻らず、契約切れでやむを得ず現場から退職した。焦って早く復帰したり、頑張り過ぎると良くない。しっかり休んで、頑張り過ぎないのが、長く仕事を続ける秘訣。他人で「女性も常勤で頑張るべき」と主張する人もいますが、大きなお世話。体調や環境に合わせて仕事などを選択するのがベストだろう。
7	全てに100点満点を望むと体力的にも精神的にもきつくなるので、自分を含めみんながハッピーになれる方法がある程度妥協しながら模索して行ってください。
8	母親が家事・育児をすべて担いながら、責任のある仕事をするのは大変ですが、パートナーとの協同で、やりがいのある仕事をしながら、充実した家庭生活をおくることが可能になると思います。
9	ぜひ、仲間になってください。
10	子どもと同じように、ママも成長します。今できないことがあっても、いつかきっとできるようになります！
11	子供の自立に尽きますね。
12	長期に仕事を休むと戻る時に気持ち的にも仕事を忘れてしまう事などもあり大変だと思うので、職場が時短でも復帰できる状況であれば早めに復帰した方がかえって楽かもしれないと思います。
13	私はキャリアを諦めたので、大したアドバイスは出来ませんが、第一線で働き続けるのであれば、出産前に資格取得していたほうが楽なようです。（子供がいると、勉強時間がとりにくいようです。） 子育てばかりに気をとられがちですが、介護がダブルパンチでくることもあります。（頼りにしていた親が、突然倒れることもあります。） 色々迷われるとは思いますが、何が自分にとって一番かをよく考える必要があるかと思います。
14	子供たちが小さい時にもっとたくさん時間を一緒に過ごしておきたかったと今になって思います。
15	子育ても大事ですが、夫育ても大事です。どちらも根気が入りますが、頑張ればあとが楽になります。お互いに常に感謝の気持ちを持つことも大事です。ただ、医師同士の場合、勤務先によっては帰りが遅いところもあるかと思いますが、医師はやりがいのある仕事です。子育て中はフルは無理でも子育てが一段落した時に復帰できるように細々でもいいので続けて行って欲しいと思います。
16	私たちの年金をささえてくれる新世代を育てるという大事な仕事をしていらっしゃるのですから、遠慮しないで威張って子育てしてください。 お母さんが大変なときは、子どもも大変な日々を過ごしています。時には一緒に休んでください。 子どもが熱を出して、どうしても私も休まなければいけないときに、婦長さんが「先生も休んでね」と言ってくれた一言が今も忘れられません。
17	時が解決してくれることがたくさんあります。努力したのだから焦らないでください、必ずそのときがやってきます。
18	自分が、母として、医師としてそうありたいイメージを明確に持つこと。周りに左右されずに、どうありたいか伝えること。そうすれば道は開けるはず。
19	案ずるより産むが易し。頑張っやっていれば、理解してくれる人、助けてくれる人は必ずいると思います。子供と一緒にいけないことを後ろめたく思うこともありますが、背中を見て育ててくれればと・・・。
20	医師は他の職業に比べたら恵まれていると思います。 子どもが小さいうちは育児メインにしておいても、後からでも勉強する方法はいくらでもあるので、焦って早期に復帰しなくても大丈夫です。
21	細くとも早目の復帰で継続して長く働くのが、キャリアアップにはよいと思います。ある程度時間の見切りをつけることに罪悪感を感じがちなのが多いと思いますが、できる時間帯・できる部分で一生懸命やって周囲に感謝を示せば、とくに仕事とプライベートのバランスは母医師だけの役割・問題ではなくみんなが考えるべきことなので、萎縮せずのびのびとやっていただきたいなと思いますし、相談や環境改善のお役に立ちたいと思います。
22	能力・状況は人それぞれなので、経済的に余裕があるのならば無理しないで自分のペースで働けばいい。楽しいなと思える、やりがいを感じる、という程度がちょうどいいと思う。疑問を感じながら働くと、子供にも伝わり、悪影響。子供は親の背中を見て育つので。。。
23	私もまだまだこれからですが・・・ 周りの理解、サポート体制はどんどん良くなっているはずなので、自分のやる気を失わず、仕事も子育てもコツコツ頑張らましよう！

いろいろな働き方・経験をされている先輩ママドクターからの応援メッセージです。
 あなたの考え方にあうコメントや、励ましてくれるメッセージがきっとあると思います。
 ぜひ読んでみてください！（原文掲載）

24	<p>子供が幼少の時は、焦らずによく優先順位を考えてほしい。ライフステージに合わせていろいろな選択肢がある。個々人でキャパシティが違うので、他人をみて同じようにやろうと無理をし過ぎないこと。周囲の期待に応えることを意識し過ぎずに、個人的にはまず家族と自分が笑顔で過ごせることを大切にしたいと考えている。</p>
25	<p>頑張り屋さんの方が多いと思いますが、できる限り周囲の助けを得て、頑張りすぎないように、楽しんで育児と仕事の両立ができればと思います。仕事に重点を置きたい人、育児に重点を置きたい人、いろいろいると思います。どのような形でも間違いではないと思います。皆さんがそれぞれ希望する形でやっていけるような環境が整うことを願います。一緒に頑張りましょう。</p>
26	<p>まだ自分自身が母親業の途中で、自分はこうだとか伝えられません。 ずっと仕事を続けようと思っている女性医師にとって、医者人生は長いです。子育てのために、サポートが少ないために、早い段階で責任も仕事内容も軽いものを選び取るのもひとつの選択肢です。ただしその場合のリスクとしては、仕事へのモチベーションが知らず知らず下がっていったり、勉強を続けたりスキルアップの道から遠ざかるといったものがあるかもしれません。先々戻ろうとしていた医業に、戻りづらくなることもあるでしょう。細々とでも、生活のためではなく、仕事にやりがいや喜びの見出せる道を見つけ、続けていくことが大切だと思います。たぶん、どの道を選んでも、子育てと並行しての生活は葛藤の連続かとは思いますが、そんな中で一生懸命な母親の姿から、子供が感じ取ってくれることはマイナスなことばかりではないと思います。 子供を産んで、どんな働き方(あるいは働かないこと)も自由だと思います。ただ、なぜ医師になったのか、なったからには本来どのような使命が課せられているのか、忘れないようにすることが、大切ではないかと私は思っています。</p>
27	<p>子どもを産むことは女性にしかできません。しかし、子どもを育てることは男性にでもできます。もちろん祖父母や地域の方、シッターさんの手を借りてもできます。女性医師だから頑張らないといけないとか、女性医師だから手際よく仕事をやりくりしないといけないという考え方はとても古いと思います。いつの日か、夫婦が平等に家事も育児もやるのが当たり前になって、このようなアンケート自体が必要なくなる日が来るのを切に望んでいます。</p>
28	<p>慣れない育児と家事で毎日試行錯誤していますが、全く仕事をしないよりかは、少しでも仕事を続けて医師不足の役に立てればと思っています。母医師が増えてみんなが少しずつ助け合い、常勤医師の負担のない環境づくりができ、お互いに感謝できるようになればと思っています。</p>