

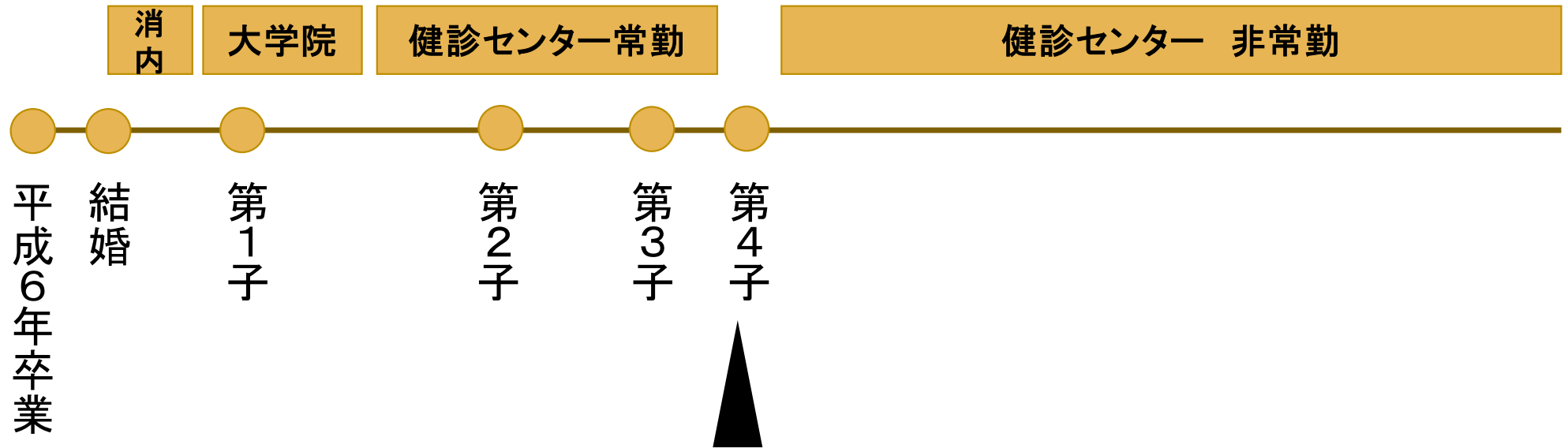


京都府医師会ワークライフバランス委員会が考える若手医師に向けた取り組み

少数派の視点は、組織の伸びしろ ～何者でもない私に役割をくれた京都の懐～

京都府医師会 理事

京都府立医科大学 ワークライフバランス支援センター みやこ コーディネーター 上田 三穂



他人と過去は変えられない
自分と未来は変えられる

エリック・バーン

消内

大学院

健診センター常勤

健診センター 非常勤

母校 WLB支援
センターみやこ



一般社団法人

京都府医師会

医師会

医師会の
役員にも
多様性が必要

1に家庭、
2に病院の
仕事、
3に医師会

...?



医師のワークライフバランス委員会のミッション

すべての医師が、心身ともに健康に過ごし、
誇りをもって働き続けられる

妊娠に際し
職場のみんなで
読むマニュアル

意識と情報の共有

子育てサポートセンター
子育て医師の会

物理的・心理的
セーフティネット

ワークライフバランス塾
in京都

キャリアとスキルの
アップデート

妊娠に際し
職場のみんな
で読むマニュアル



01 なぜ今、このマニュアルなのか？

医師の妊娠・出産には、独特の悩みポイントがある

多様な価値観に、医師の世界が追いついていない

情報の共有によって、状況を改善したい

02 令和の妊活、その現実

— 妊活の体験談

そのまま結局胎嚢は大きくなり、心拍も見えず、稽留流産が確定。

またか。

この頃、精神的に弱っていて、周囲の人々の何気ない言葉に傷ついてしまうことがあった。

「2人目はまだ？」「兄弟がいないと」というような直接的なものだけでなく、透視を使っている手術室に「入れるか？」と聞かれて、「はい！」と答えながら、勝手に涙が出てきてしまったことや、

医局長に「(妊娠していないなら) 外勤先を調整する必要がなくなって、良かった」と言われて複雑な思いをしたことを、忘れられない。

何の関係もないはずなのに、帝王切開の麻酔を担当するのが辛かったりもした。

04 早めの計画が重要！産前・産後休業 — 術者として働く妊婦のリアル

教科書的にはつわりが落ち着いて色々なことができるようになるころ、とされているが私の場合は20週ごろまでは比較的強い吐き気があった。徐々につわりは改善傾向にあったものの、特に朝は電車を乗り換えて通勤することがつらい日が多かった。各停車駅ごとにトイレの位置を把握して、ビニール袋をカバンの中に入れて移動していた。

- いつでも吐けるよう、通勤時には各駅のトイレの位置を知っておく
- ビニール袋がカバンに入っているという安心感がある
- 電車の中では目を閉じて心を無にする
- つわり中のたべもの 都こんぶ もずく トマト 魚肉ソーセージ（日によって違う）

04 早めの計画が重要！産前・産後休業 — 術者として働く妊婦のリアル

- 手術では手洗い前に必ず水分補給
- つらくなってきたら辛抱せずに早めに座る（その方が結果として患者さんの不利益が少ない）
- 後輩と手術する時はバックアップ体制があるとありがたい

- お腹が目立ってきたら、患者さんに気を遣うことがあるが案外気にしているのは自分だけかもしれない。

09

復帰後の働き方

— 職場のみんなを考えて欲しい！サステナブルな職場を目指して

ついでに、、、妊娠前から小学校入学まで、押さえておきたいポイントまとめました！

例えば、私は現時点でプランAが最善かつ、唯一の選択肢と考えています。

最善かつ、唯一だからこそ、「自分の上司（男性）である●●先生も、私にとってはプランAが最善だと考えてくれているに違いない」と考えます。

一方で、男性医師である●●先生は、「以前に働いていた他の女性医師はプランBで上手かったので、今回も私にとってはプランBが最善だろう」と考えています。

お互いが、それぞれプランA、プランBが最善だと思い込んでいる場合、お互いにとって当たり前の考えはわざわざ伝える必要がないと思っていることがあります。

そのすれ違いが時として、お互いに「なぜ自分の思う通りに動いてくれないのだろうか？」となり得ます。

CONTENTS

<https://ninshin-kyoto-ishikai.jp>



01 なぜ、今、このマニュアルなのか

02 現代の妊活

03 妊娠初～中期の諸問題

04 妊娠後期、産前・産後休業

05 出産にまつわる注意点

06 育児休業アップデート

07 保育先の確保

08 出産後の職場復帰

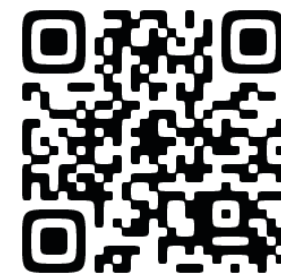
09 復帰後の働き方

10 子育てで悩むとき

11 妊娠・出産・子育て関連のサポート

12 あとがき

アクセス数 (PV)
累計12万！



妊娠に際し



医師のワークライフバランス委員会のミッション

すべての医師が、心身ともに健康に過ごし、
誇りをもって働き続けられる

妊娠に際し
職場のみんなで
読むマニュアル

意識と情報の共有

子育てサポートセンター
子育て医師の会

物理的・心理的
セーフティネット

ワークライフバランス塾
in京都

キャリアとスキルの
アップデート

物理的セーフティネット 子育てサポートセンター 『こさぽるーむ』



- ✓ 医師会員・非会員問わず利用可能
- ✓ 月～土曜、朝8時から夜9時まで
- ✓ 生後6ヶ月～小学生

心理的セーフティネット 子育て医師の会in京都

京都府医師会 医師のワークライフバランス委員会 主催

子育て医師の会in京都 いつ産み、育てる?どう考える?

早めに知りたい!
先輩たちが
利用している
お助けサービス

WEB開催
+後日
動画配信



2024.11.23(土) 15:00-16:30

- ✓ 体験の共有
- ✓ 子育てお悩み相談会

医師のワークライフバランス委員会のミッション

すべての医師が、心身ともに健康に過ごし、
誇りをもって働き続けられる

妊娠に際し
職場のみんな
で読むマニュアル

意識と情報の共有

子育てサポートセンター
子育て医師の会

物理的・心理的
セーフティネット

ワークライフバランス塾
in京都

キャリアとスキルの
アップデート

日時

令和6年

3月16日(土)

午後2時～4時

場所

京都府医師会館
3階 大会議室

ハイブリッド
開催

プログラム

基調講演①

「15分で理解する医師の働き方改革」

片岡 仁美氏 京都大学医学研究科
医学教育・国際化推進センター 教授

基調講演②

「15分で理解する市中病院勤務医の働き方改革」

成宮 博理氏 京都第二赤十字病院
救急・集中治療科 部長

パネルディスカッション

- | | | |
|----------|--------|---------------------------------|
| 司会 | 小田垣孝雄氏 | 京都府医師会
医師のワークライフバランス委員会 委員長 |
| | 中前恵一郎氏 | 京都府医師会
医師のワークライフバランス委員会 副委員長 |
| ディスカッション | 芝田くるみ氏 | 京都医療センター
消化器内科 |
| | 鈴木 陽介氏 | 京都山城総合医療センター
循環器内科 |
| | 金田 大介氏 | 京都中部総合医療センター
小児科 副部長 |
| | 高倉 賢人氏 | 京都大学
産婦人科 特任助教 |
| | 市川 貴博氏 | 京都府立医科大学
糖尿病・内分泌・代謝内科 大学院生 |

これでわかる！ あなたの働き方改革

ワークライフバランス塾 in 京都
理想の医師生活を送る！未来輝くプロジェクト



ワークライフバランス塾 in 京都

医師が知るべき最新の

「けんしん」ガイド

ワークライフバランス塾in京都 理想の医師生活を送る！未来輝くプロジェクト

「理解を深める」

各領域の専門家から、
性別・年齢、リスクごとに
推奨される検査の情報を提供



「疑問に答える」

各講師によるディスカッション
形式での質疑応答を実施。
(講演後、約30分間)



令和7年

3月29日[土]

WEB開催 14時～16時

後日オンデマンド配信

司会

京都府医師会 医師のワークライフバランス委員会
委員長 小田垣 孝雄氏
副委員長 中前 恵一郎氏

基調講演

「医師のための健診・検診講座」
三菱京都病院 糖尿病内科・人間ドック科 顧問
医療法人財団康生会 康生会クリニック 内科
第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会大会長
榊田 出氏

講演

消化器領域 「消化器がん検診、どう受ける？」

京都第二赤十字病院 健診部
小林 正夫氏

放射線領域 「最強か？ PETがん検診を紐解きます」

滋賀県立総合病院臨床研究センター PETイメージング部門
上席専門研究員
奥山 智緒氏

婦人科領域 「女性の健康管理 -子宮頸がん検診を中心に-

京都予防医学センター-婦人科 京都産婦人科医会理事
京都府医師会子宮がん検診委員会 副委員長
細川 千秋氏

乳がん領域 「乳がん検診、知っておきたい選択肢」

鳥丸御池さくやま乳腺クリニック 乳がん検診委員会副委員長
佐久山 陽氏

ディスカッション

ワークライフバランス塾 in 京都 理想の医師生活を送る！未来輝くプロジェクト

日常診療も
研究も

生成AIを相棒に！ 時短と質向上を両立する AI活用 「基本のキ」から最前線まで



講演 1 生成AIで業務効率化を目指す

近畿大学医学部 皮膚科学教室 主任教授 大塚 篤司 氏

日医生涯教育単位 CC：O、最新のトピックス、その他（1単位）

講演 2 記録作業などが大幅に短縮！ 医療用生成AIの実践例（実演あり）

医仁会武田総合病院 副院長
医師のワークライフバランス委員会委員長 中前 恵一郎 氏

日医生涯教育単位 CC：9、医療情報（0.5単位）

パネルディスカッション

司会 京都済生会病院 腎臓内科 医長 原 将之 氏
ディスカッサント 大塚 篤司 氏
中前 恵一郎 氏

参加無料（事前申込制）

2026年 3月 22日（日）10時～12時

ハイブリッド開催

会場：京都府医師会館2階（JR二条駅・地下鉄東西線二条駅すぐ）

企画者のことば

「生成AIは難しそう」という医師、「研究や論文執筆を加速させたい」研究者、そして「組織変革を目指す」管理者の方まで。本企画は、生成AIを「有能な相棒」として迎え、働き方を劇的に変えるヒントを体感する場です。日々の書類作成などの「個人の時短術」に加え、研究活動を強力にサポートする「学術面での活用」、医療安全と質を高める「組織的な導入」まで幅広く網羅しました。生成AIと共に時間を生み出し、理想の医師生活をデザインする――。

その第一歩を、ここから踏み出しませんか。

上田三穂 堀田祐馬

参加者の声から

生成AI未使用です。初めの一步を示して頂いて利用する勇気が出た。

AI進化の現状と実装上の問題の両面を聴講でき有意義だった。

時代は進んでいる、乗り遅れると大変なことになると感じました。

価値観に揺さぶりをかけるほどのインパクトがありました。

オール京都でつながり、支え合う

京都府下すべての臨床研修指定病院から集結
「新研修医総合オリエンテーション」が実現



屋根瓦ワーキングチーム

臨床研修 屋根瓦塾 KYOTO

Re-1グランプリ

KMA.com



タフな若手の挑戦を後押し

ワークライフバランス委員会

制限のある人を温かく配慮

強さだけでも、優しさだけでも、組織は前に進まない

多様な視点の両立が京都府医師会の懐の深さ

あなたの経験が、組織の価値になる

バラバラに見えた私自身の経験も
振り返ればすべてがつながり
独自の価値に

多様な少数派の視点は組織の「伸びしろ」

あなたは、あなたのままで医師会に来てください

医師会は多様な視点を必要としています

