



## 読者からの声

石川医報の「読者からの声」は、会員がいろいろな意見を交換する場です。  
ぜひ、皆様からのご意見、ご投稿をお待ちしております。  
(編集部より)

### 女性医師の窓

## 「ワークライフバランス」

### ～夢の実現に向けて～

ふじさわ眼科小児科クリニック 藤澤 裕子

小児科医として開業して今年で16年目になります。

開業した当時は、中学2年生から小学3年生までの4人の子どもの育兒と、家事と仕事を無我夢中でこなしていたように思います。

朝食を食べずに登校した三女が保健室でおやつをもらったり、長男が2度寝したことに気づかず出勤して、担任の先生が自宅まで起こしに行ってくださったりと、今考えると冷や汗ものです。どれも完璧な状態ではなく、多くの人たちに助けられ、なんとかバランスを取ろうと綱渡りをしていました。

そんな危うい子育てでも、開業して8年ほどたった頃、皆それぞれ県外の学校に進学していきました。そこでぽっかり空いた時間に「さあ、何をしようか」ということになります。いままで「忙しいからできない」と言い訳して先送りにしてきた夢が思い浮かびました。

まず、県外の研修会への泊まりがけの参加。これは同じ研修会に参加される2～3人の小児科の先生方と、行き帰りの道中を楽しみながら、励ましあって講義を聴くことができるためか現在まで続いています。次に、嫁いで以来1回も袖を通した事なかった着物を自分で着ることができるようになること。偶然、クリニックの近くの公民館で着付け教室があり、月に1～2回ののんびりペースで何とか自分で着付けるところまできました。いつの日か他人にも着付けることができたらやめる予定です。3番目は旅行。学生時代以来遠ざかっていた長期旅行を企画しました。航空券やホテルを予約するのにネットで簡単にできびっくりしました。空港に着くまで切符が手元がないのでちょっと不安でしたが、乗り換えを無事にこなし、メキシコの地に到着した時はほっとしました。この旅でそれまでの人生観が変わったように感じ、また現地の人たちの優しさやゆったりとした時間の流れの中に身を置き、沢山のエネルギーを貰いました。

最後は、健康づくりのために何かしたいと考えました。自宅が内灘海岸の近くで柴犬の散歩がてらウォーキングはしていましたが、スポーツからはすっかり遠ざかっていました。そこでゴルフの練習場に通い、早朝のラウンドを始めました。凝り性なので沢山の本やDVDを見て研究し、スコアや気付いた事をノートにメモし頑張ってみたのですが、結果が思うようには得られません。それでも今年、初めて同窓会コンペに参加しました。しかし、結果はひざを痛めて途中でリタイア。まずは体力作りからやり直さないといけないようです。何事もやりすぎはいけません。やはりバランスが大事でした。

今後の夢は、お遍路に行くことです。いつも石川医報でお遍路漫遊記を拝読し、情景が目には浮かんでくるように感じます。日常の生活とは異なった時間軸の流れに身を置く体験ができるのではと期待しています。