

## 委員になっていいの？

### 自分で Limit をつくらないで！

リレーコラム 45

キャリアの積み方-私の場合

大阪大学大学院医学系研究科小児科学

## 荒堀 仁美

今では自分でも信じられないのですが、私が小学生1年生の時は内気で人前で発言することもためらうような子どもでした。ところが、先生に作文を褒められたことがきっかけで自己肯定感があがり、毎年学級委員に立候補するほどキャラが変わりました。そして、卒業文集に「やさしくて、頭がよくて、かっこえ～男の人と結婚して、あこがれの小児科を夫婦そろってするのが、私の夢です。」と具体的な夢まで記載していました（笑）。中高一貫の私立女子校で勉強して医学部を目指し、そこまでは自己肯定感を高く持って過ごしていました。ところが、大学入学後、周りに超優秀な人がたくさんいて、一気に自己肯定感が下がりました。「どうせ私は」と考えがちでした。ただ、診療科決定時は、自分の好きなことをやってみたくて小児科を選択しました。医師になってからは、憧れの先輩医師の背中を見て、なりたい理想の医師像を追い求めてがむしゃらに働き、勉強しました。NICUを中心として働きながら、小児科専門医資格を取得、結婚・出産を経て、周産期専門医（新生児）、臨床遺伝専門医の資格も取得しました。

卒後18年頃、尊敬している女性の上司の先生から薦められるまま日本新生児成育医学会の代議員に立候補しました。とはいえ、委員会の存在やその業務内容についてほとんど知りませんでした。その後、新生児蘇生法のインストラクター養成講習会の実務的な仕事を任されていた経験から日本周産期・新生児医学会の蘇生法委員会の委員に就任し、さらに、日本新生児成育医学会の2つの委員会のメンバーにならないかと、お誘いをうけました。

ここでふと考えました、「私でいいのか？」と。そもそも学会の委員会のお仕事は「著名な先生方がする仕事」「業績がないと委員になる資格がないのでは」と考え、自分とは縁のない世界だと思っていました。たまたま大学教員で「女性」であることが主な推薦理由だから、本当は能力不足ではないのか、また、大学の仕事と蘇生法委員会の仕事の上に、さらに委員会が増えると仕事量が多すぎるのではないかと不安に思ったからです。しかしこれは、今となっては自身に対する自己肯定感の低さ、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）だったと思います。自分が最初に「できない」と思ったら絶対できませんよね。

結果的に、仕事量は増えましたが、仲間は非常に優秀で同じ熱い思いを持ち、多くの刺激を受けました。また、みなが同じ資質を持つ必要はなく、様々な立場から意見をすることが重要で、自身の強みを活かせばよいということに気づきました。実際、自身の得意分野を再認識でき、自己肯定感があがりました。

理解のある上司や同僚、家族の協力を恵まれ、委員活動は非常に貴重な経験となりました。みなさんも自身のアンコンシャス・バイアスにとらわれず、いろいろなことに挑戦する気持ちをもってほしいと思います。

## <著者略歴>

### 荒堀 仁美 (あらほり ひとみ)

1996年 大阪大学医学部卒業、大阪大学医学部附属病院研修医

1997～2003年 市立池田病院小児科、大阪府立母子保健総合医療センター新生児科

大阪大学医学部附属病院小児科、長野県立こども病院新生児科で勤務

2003年～ 大阪大学大学院医学系研究科小児科学

[専門医] 小児科専門医、周産期専門医（新生児）、臨床遺伝専門医

[これまでの委員会活動]

日本小児科学会：新生児委員会

日本周産期・新生児医学会（新生児蘇生法委員会以外は各任期で2委員会ずつ就任）：

新生児蘇生法委員会、学術委員会、広報委員会、国際渉外委員会、教育・研修委員会

日本新生児成育医学会（各任期で2委員会ずつ就任）：

学会誌編集委員会、教育委員会、医療の標準化委員会

夫（医療関係ではありません）、高校2年生の娘＋ネコ2匹と暮らしています。

## ～ダイバーシティ・キャリア形成委員会より～

### 「自己肯定感」

内閣府の調査によると、満13～29歳の日本の若者は、諸外国の若者と比べて、自己肯定感の高い者の割合が低い傾向にあり、自己肯定感の低さには自分が役に立たないと感じる自己有用感の低さが関わっているようです。このことが若手医師に必ずしも当てはまるとは限りませんが、以前は高かった自己肯定感が、医学部を卒業して医師になった時や初期研修終了後に下がってしまう研修医や専攻医がいます。自己肯定感は一たび得られても失うことがあるということです。先輩医師や指導医には、若手医師に誰かの役に立つ仕事や役割を与えることで自己有用感を上げて自己肯定感を高めるようにすることで、“私でいいの？”と自分にlimitを設ける医師の可能性を狭めない指導が求められます。“指導医ガチャハズレ！”にならないように指導医の自己肯定感も保ち続ける必要もあります。しかし多様性という観点からいえば、自己肯定感の低い医師も見捨ててはなりません。子どもたちの絵本に登場するあの上司は、いつも上手に仲間や同僚を褒めて人材育成をしていますね。