



専業主婦が目指した 医師としての第二の人生

香川大学医学部衛生学 助教

NPO 法人親の育ちサポートかがわ 理事長 鈴木 裕 美

I. 37歳で医学部に学士編入するまで

(1) 東京の大学を中退し、ハワイ大学編入

私は香川大学医学部衛生学で勤務する小児科医です。私は神奈川県横浜市生まれなのですが、山奥に家があり、最寄りのバス停まで山を一つ降りなくてはならず、徒歩で30分もかかったことを覚えています。両親も田舎の農家の出で、外国に興味を持ったこともない人たちでした。それなのに私は小さいころから、外国に強い憧れをもっており、中学校で英語を学び始めたときは嬉しくて仕方ありませんでした。

東京の大学では国際関係を専攻していましたが、ふとしたことから太平洋諸島にとっても興味を持ちました。日本は唯一の被爆国といいますが、ミクロネシアのビキニ環礁では何度も核実験が繰り返され、静かに被爆者が増えていました。なぜかそのことがとても気になり、大学を休学してミクロネシアの島々を旅してまわりました。帰国してからも太平洋諸島への興味が尽きず、ついに大学を中退して、ハワイ大学に編入し、太平洋諸島の勉強をさらに深めることにしました。



(2) 大学院進学と海外での結婚・子育て

大学を卒業するころ、私は結婚していたのですが、将来国連などの国際機関で働きたいという夢がありました。その夢が叶うよう、東京にいる夫が大学院に行くことを薦めてくれました。それで、昔から興味があった医療の分野である公衆衛生学部の国際保健を専攻することにしました。

大学院2年生の時に夫がハワイ島のホテルに就職したため、ホノルルのあるオアフ島から引っ越しました。ほどなく妊娠し、大学院での勉強を続けるか、休学するか迷いました。友人の「赤ちゃんがお腹にいるときの方が楽だよ」という言葉に背中を押されましたが、まったくその通りで出産後は2時間ごとの授乳にふらふらで、大学院復帰は不可能だったと思います。毎週飛行機に乗って大きなおなかを抱えてホノルルまで通学し、修士論文を発表したあと長女が生まれました。

その後は夫の仕事の都合で、ブラジルで3年、東京で2年、中国で1年暮らし、その間に長男、次女を出産し、専業主婦として暮らしました。



(3) 医学部受験

神奈川県に戻ってきて末っ子が3歳の時にパートで工場勤務を始めました。そのころ、せっかく留学して大学院まで出たのだから、将来専門的な資格を取って仕事がしたいと思うようになりました。

中学時代、アフリカの難民キャンプの飢餓に苦しむ子どもの映像を見たときに、大きな衝撃を受け、この子たちを医師になって助けたいと思ったことがありました。その後理系科目が不得意で完全にあきらめていたのですが、海外で出会ったエイズ孤児やホームレスの子どもたち、医療サービスがない孤島で暮らす病気の子どもに出会ったことで、再度その時の夢が大きくなってきました。

専業主婦の自分には失うものは何もないと医師という資格にチャレンジすることにしました。34歳の時です。偶然新聞で目にした医学部への学士編入試験を受験することにし、3年の受験勉強を経て、香川大学医学部に合格しました。

Ⅱ. 医学部劣等生が41歳で医師になるまでとその後

(1) 医学部時代

最年長で、毎日最前列で講義を受けているのに、成績は振るわず、留年しないでいるのが精一杯でした。恩師に「鈴木さんは低空飛行でええからな」と廊下で会うたびに言われ、とても気が楽になったのを思い出します。自分の出来が悪かったせいもあり、子どもに成績のことでうるさく言ったことはありませんでした。それはブーメランのごとく戻ってくるわけですから。

医師国家試験合格を目指した勉強会は、5年生の時から始めていました。現役入学した17歳年下の同級生に助けられながら、国試前

8カ月間は毎日朝から晩までグループで勉強しました。当時、1分の待ち時間でも無駄にすることができず、脅迫的に教科書や過去問を広げて過ごしていました。なんとか医師になったのは41歳の時です。



(2) 研修医時代

同期と比べて不器用で、覚えが悪く、不出来で失敗ばかり。よく落ち込んでいました。そんな中で、ある年下の先輩が「1カ月前には任せられなかった仕事も、今は任せられる。あなたは確実に前に進んでいるから」と言ってくれました。この時に、人と比べるのではなく、過去の自分と比べて、前に進めた小さな一歩に注目する大切さを学びました。

病院では朝から晩まで働き、週末も患者さんを診に行きました。当直も月に5回はあり、そんな日は30時間連続勤務、午後には外勤があれば、35時間眠らずに働くこともありました。もちろん、思春期を迎えて難しくなっていく子どもたちとゆっくり話す時間もなく、心も体も疲れ切って、何のために働いているのかわからなくなりました。

多くの犠牲を払ったものの、医師になって5年目の時思ったのは、自分は医師に向いていないということでした。そんなとき、「あなたにはあなたしかできないことがある」と励ましてくれた先輩がいました。彼女のおかげで、自分にしかできないこと、自分がやりたいことにフォーカスして生きてもいいと思

えるようになりました。



(3) 小児病棟から離れて

3年間の後期研修が終わった医師6年目のとき、附属病院の病棟勤務を外れ、公衆衛生学教室に異動しました。それから、ゆっくり眠り、考える時間ができました。半年間は放心状態で何もできなかったように思います。次の職場の上司は、知ってか知らずかそんな状態の私を責めずに見守ってくれていました。

その間にゆっくりと自分の中にエネルギーがたまってきて、何か自分だからできることを行い、発信してみたいと思うようになりました。人間はやるべきことでしばられると、自分で考えたり、新しいことにチャレンジする元気がなくなるみたいです。医師7年目から13年目までの7年間、様々なことにチャレンジし、私にしかできないことは何かを考えながら仕事をしてきました。今回はみなさまに私の活動をご紹介させていただきたいと思っています。

Ⅲ. 親へのサポート

私は母親として、小児科医として得た知識や経験を生かし、子どもに関わる人々の力になりたいと考え、2017年 NPO 法人親の育ちサポートかがわを設立しました。当法人では「すべての親に子育てについて学ぶ機会を提供する」ことをミッションにしています。私たちが子どもの気持ちを考えずに不適切なこ

とを言ったり、きょうだい間で比較や差別をして傷つけたりしてしまうのも、子どもに良かれと思って親の考えを押し付けて関係が悪くなるのも、しつくと称して叩いてしまうのも、実はどのように子どもに接していいか知らない、適切な子育ての方法がわからないからなのです。子育ては24時間365日で、こんなにも難しいのに、私たちは何もわからないまま、行き当たりばったりに人を育てています。

子育てについて学ぶと子どもに適切な態度で、適切な言葉かけをすることができます。そうすると子どものところが安定し、やる気が湧き出てきて、自分の能力を伸ばす努力やチャレンジができるようになります。

ぜひ、NPO 法人親の育ちサポートかがわのホームページを見てください。



親が学ぶ機会を提供するために、実践していることは下記のとおりです。

(1) トリプルP：前向き子育てプログラム

オーストラリア発祥の世界25カ国以上で実施されている親向け参加体験型の8週間プログラムです。年に3回ほど開催しており、参加者は毎回10名程度いらっしゃいます。子どもが驚くほど変化を見せる要因には、親自身の気づきと行動変容があります。親の育ちをサポートする仕事はやりがいに満ちています。

Triple P <Positive Parenting Program>
(前向き子育てプログラム)とは・・・



創設者：
マット・サンダース
オーストラリア・クイーンズランド大学
臨床心理学教授

- ・2歳～12歳の子どもを持つ親のためのプログラム
- ・35年以上にわたる、子どもの行動の要因についての科学的^{科学的}研究と臨床経験に基づく
- ・心理学の認知行動療法がベースのプログラム

トリプルP前向き子育てプログラム
参加者募集
 ～子どもを育てるすべての人のために～

親子で幸せになれる「子育てのヒント」を学ぼう

※トリプルPとはオーストラリア発祥の世界25か国以上で実施されている親子が参加体験型学習プログラムです。その効果は多くの研究で科学的に証明されています。

トリプルP認定ファシリテーターが学びのお供をします！

5/13～7/1 (土) 9:30～11:30
 5回講座+3回電話相談
 (詳細は裏面をご覧ください)

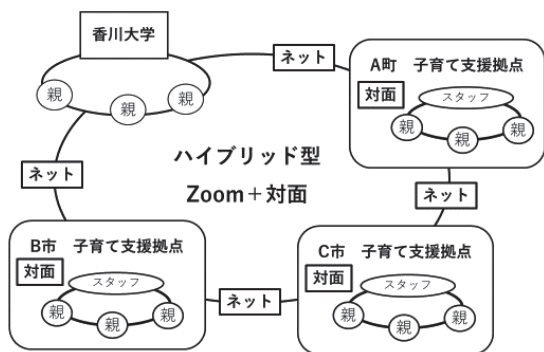
- 対象 子育て中の保護者(祖父母の方も歓迎します)
- 講師 小鹿えり(スクールソーシャルワーカー)、鈴木裕美(小児科医)
- 参加費 5,000円
- 定員 10名
- 場所 メリーGOランド高松園(高松市成合町796-1)
- 託児 あり(無料)

お申込み・お問合せ
 NPO法人 親の育ちサポートかかわ
 TEL:087-891-2465(香川大学医学部衛生学 鈴木)
 E-mail:oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp



(2) コロナ禍から始めた「オンライン子育てチャットルーム」

Zoomを用いた子育てセミナーと参加保護者との交流会を毎月1回1時間実施してきました。地域の親子が集う居場所(子育て支援拠点)とネットにつながり、子育てセミナーを大学から提供しました。居場所では対面で保護者同士が話し合うことができ、子育てについて楽しく学べました。



(3) ラジオで子育てについて発信

2020年度より毎月第3火曜日15:10頃から20分ほど、RNC西日本放送ラジオの

CHIT CHAT RADIOで子育てについて様々なテーマでお話ししています。対談内容は全部書き起こして、ホームページに載せているので、多くの方に読んでいただき、子育てについて学び、考える機会になっていると思います。

(4) 「Dr. ひろみのハッピー子育てひろば」

2017年度より香川県教育委員会と協同で発行している子育て通信です。香川県の全幼稚園、小学校、中学校に配布することで、多くの保護者の方々に「子育てについて学ぶ機会」を提供できたと思います。2023年度からは趣向を変えて、かるた形式でお伝えしています。

 ぞの1 (May11)
 Dr.ひろみのハッピー子育てかるた

みなさん、こんにちは！今年で6年経ち、ハッピー子育てひろばを執筆してきましたが、今年も趣向を変えて「かるた」形式でお伝えしてみたいと思います！語呂よくリズムよく、なかなかに難しいですが、新たなチャレンジ頑張ります。そして、目下の楽しみは6月にSnowManのライブに行くこと。ちなみに、前回は数年前の収録修正でした。福山雅治のライブにも行ってみたいですね～

脚本 編集 (すずき ひろみ)
 香川大学医学部 小児科専門医

1 わかりやすい関係
 2 わかちかちか親の言葉がこころに届く

今月のかるた解説
 私は子どもに向けて講演し、感想をいただくことがあります。その中で、「否定されるのが怖くて、親には話せない」「いつも話をささげられて、むかつく」という切ない言葉もありました。『自分のことを尊重し、いつも理解してくれる親に感謝』『親も安心して言ってくれるのはわかるので、イライラしてはみかたしようにしたい』など感謝や反省の言葉もありました。多くの子どもが親との思い、関係を望んでおり、もっと話したい、もっと相談したいと言っています。親は「話しているけど、言うことを聞かないし、期待通りに行動しない」と自分の言葉を子どもに届いていないことにいら立っているかもしれません。ですが、まず話を聞いてもらい、わかちかちか喜びを味わわないと、子どもは素直に親の言葉を受け取ることはできません。満たされないところを抱えた子どもは「生きる意味がない、消えたい」と訴えたり、親との会話を避け続ける傾向にあります。逆に親子の会話に満足している子どもは、こころが安らい、達成したいという意欲を見ます。まず、自分の思いを伝えることからはじめ、子どもの話を最後まで聞くことから始めてみましょう。

(5) 子育てポスターシリーズ

子どもの送迎で待っている短い間に「ポスターを見て子育てについて学ぶ」ことをコンセプトにポスターを作成、香川県内の全保育所、幼稚園、こども園や公共施設に配布しました。12枚のポスターをカレンダー化するのが目標です。



IV. 子どもへのサポート

今までは親が子育てについて学ぶ機会を提供するための活動を紹介してきました。最近では、子ども、特に生きづらさを抱える不登校の子どもをサポートする活動もしています。

(1) フリースペース@三木町

近年、不登校の子どもは増加傾向にあり、小学生で1%、中学生で4%とされていますが、保健室登校や放課後登校、教室にいるけれど毎日学校に来たくないと思っている「隠れ不登校」の子どもを含めた割合は、NHKの調査で3割弱、全国で不登校15万人、隠れ不登校76万人とされています。香川では令和3年度で不登校が1,500人超なので、隠れ不登校は8,000人弱いる計算になります。

決して珍しくない不登校ですが、**不登校になった時の学校や家庭での対応、子どもの学びの場は不十分**です。情報不足もあり親が焦りや不安を子どもにぶつけて苦しめてしまい、こころの回復が遅れてしまうことが多々あり

ます。

そこで、子どもが安心して過ごせる居場所として三木町にフリースペースを設置し、親の相談場所も用意しました。大きな特徴としてはフリースペースへの参加が学校の出席日数になることです。子どもの希望を叶えるために三木町にお願いしましたが、これは香川県内のフリースペースでは初だそうです。

2019年10月の開所時点では一人しか参加者がいませんでしたが、2022年度には週2日開催でのべ331名が参加してくれました。

(2) ハイスクールプロジェクト

フリースペースに居場所が少しの間できたからと言って、未来に対する不安や悩みは変わりません。これからの人生に何か役立つものをプレゼントしたいと思い、このハイスクールプロジェクトを企画しました。

この冊子では、**全日制高校以外の進路先(通信制・定時制・サポート校・職業訓練校など)**を紹介しています。冊子には多くの学

校の情報だけでなく、在校生や卒業生、保護者の声も掲載し、進路を決める時のポイントや親としての心得、高卒認定試験など幅広い情報を掲載しています。子どもには「困っているのは自分だけではないんだ。同じように小学校や中学校に行けなくても、高校に進学したり、夢を叶えたりしている人がいるんだ」と知ってほしいと思いました。また、進学に不安を抱いている保護者の方にも子どもや将来に対する新たな視点と共に、子どもへの適切なかわり方など、参考にしてもらえたらと思い作成しました。

この冊子は2021年10月に発行し、香川県の全中学校に加え、教育関係者だけでなく、小児科クリニックや図書館等にも配布し、初版の1,500部は2カ月でなくなりました。その後も冊子を希望する方々からの連絡が絶えなかったため、2,000部を増刷しました。現在も必要な方に配布しています。



(3) ユニパスバンク

ユニパスバンクとは、**ユニークなパス（道）を生きる人のための登録コミュニティ（バンク）**のことです。いわゆる人材バンクのようなもので、ネット上のアプリで共通の背景を持つ先輩と後輩をつなげる役割を持っています。

まず、ユニークなパスを生きる人、「**ユニパスさん**」というのはどんな人を指しているのでしょうか？ それは、不登校、癌や難病による長期入院、逆境体験（虐待や厳しい家庭環境）、精神疾患、依存症、自傷行為、自殺未遂を経験した人たちのことです。

これらの人たちは**苦しい体験をしているにも関わらず、自分たちと同じ体験をする人たちが周囲に少ないため、孤立しサポートが得られにくい状況**です。そのため、子どもであればなおさら、「ふつうではない」自分の未来が描きにくく、希望をもって前向きに生きていくことが難しいと言います。

しかし、そんな人たちも自分以外の仲間に出会うことで、特に現在、進学や就職をしている先輩の体験を聞き、相談に乗ってもらうことで安心と希望を得ることができます。また、サポートする先輩のユニパスさんも後輩を支え救うことで、自分の過去が新しい意味をもち、逆に救われる体験ができます。このような**出会いから生まれる安心と希望こそが、人を動かし人生を変える力になる**と思うのです。

そんな人と人とのつながりを生み出す、ユニパスバンクというアプリを創り、香川県だけでなく、全国で使われるようになるのが私の夢です。

まず、今年度目指しているのは、「**ユニパスバンク不登校編**」の冊子作成です。これはハイスクールプロジェクトの第2弾で、不登

校になった子どもの保護者や先生に、**不登校時の対応と学校以外の居場所を知っていただくことを目的**としています。

そのため、内容は主に①子どものこころの波から理解する不登校、②家庭と学校における子どもへの適切な対応、③17市町別の子どもの居場所や親の交流会、相談場所の紹介です。これに当事者や保護者の体験談を掲載することで、身近でリアルな例から現実的に、自分に何ができるのかを考えるきっかけになるのではと期待しています。

家庭が安心して過ごせる居場所になることが第一ですが、その次に**子どもが自分らしく、安心して楽しく過ごせる場所を家庭外に見つけられることが非常に大事**です。それが学校の教室でなかったとしても、自分の花を咲かせる場所があるということ、それを親が認め、ともに喜んでくれる環境が子どもにとって何よりのエネルギー源になると思います。

そのためには、地域で子どもの居場所づくりに尽力されている方々を応援し、そんな**居場所を必要とする子どもたちに紹介するツールが必要**です。また、その居場所が学びの場

として質を向上させていくこと、そこへの参加が学校の出席と同等の価値があると認められること、最終的には学校が様々な子どものニーズに応え、誰もが学びを創り出し楽しめるような場になることが求められていると思います。

学校も適応教室もフリースクールもフリースペースもオンラインスクールも、またそれ以外の学びの場もどれもが選択肢の一つになり、**子ども自らが選ぶことが許されるようになれば、子どもの生きづらさも減り、活躍の場が増えるのではないかと思います。**

V. おわりに

今の私は当初考えていた小児科医としての仕事とは全然違うことをしていますが、子育てについて自分が考えることをお伝えすることは、好きな仕事です。置かれた場所で咲けばいいと思っています。また、今の環境で自分の良さを発揮できていない、楽しくないと感じる子どもたちにも思いっきり咲ける場を保証できるよう、尽力したいと思っています。

子どもが安心して過ごせる学校以外の居場所を知りませんか？そんな居場所について学びませんか？

ユニパスバンク不登校編の作成紹介

内容：不登校や登校渋りのある子どもと家族をサポートする冊子
目的：当事者とその保護者に安心と希望をもって前向きに生活していただくこと

ユニパスバンクとは？
ユニークなパス（道）を生きる人々の登録コミュニティ（バンク）
人と人をつなげるアプリを作成予定！

ユニパスさんってどんな人？
不登校や長期入院、逆境体験（虐待や厳しい家庭環境）、精神疾患、依存症、自傷行為、自殺未遂を体験した人たち

- ・子どものこころの波から理解する不登校と適切な対応@家庭と学校
- ・子どもへのメッセージ
- ・保護者へのメッセージ
- ・親子が体験した先生に救われた言葉や対応
- ・ユニパス体験談（当事者）
- ・ユニパス体験談（保護者）
- ・昼夜逆転と運動不足の科学
- ・不登校と医療
- ・17市町別子どもの居場所と親の交流会、相談場所
- ・おすすめの本

- 1 まずはニーズの高い**不登校の情報冊子**を作ろう！
- 2 居場所や親の会について知ろう！**子どもの居場所ミーティング**定期的にZoomにて開催

居場所の情報提供やミーティング申込はこちらから！
NPO法人親の育ちサポートかがわ
087-891-2465（平日9-16 鈴木）
oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp

1団体A4で1/2ページ！

謝辞

子育てポスターシリーズ、フリースペース、ハイスクールプロジェクトは「健やかあすなろプロジェクト」の一環で行われました。当プロジェクトは子育てに関する様々な課題に対する支援を行うことを目的にしており、三木町から補助金を頂いて、香川大学が実施しているものです。三木町担当者の方々、伊藤良春町長、香川大学医学部の徳田雅明客員教授、宮武伸行准教授には、当プロジェクトの活動に対し多大なご理解とご協力を頂いています。この場をお借りして深謝いたします。

連絡先・お問合せ

〒761-0793

香川県木田郡三木町池戸1750-1

香川大学医学部衛生学

鈴木裕美 (すずき ひろみ)

Tel: 087-891-2465 (平日 9時～16時)

Email: suzuki.hiromi@kagawa-u.ac.jp

NPO 法人親の育ちサポートかがわ

Email: oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp

研究

- ・子どもの問題行動と不適切な子育て
- ・コロナ禍の子育て支援～香川県内の民間支援団体の取組と課題～
- ・香川県における子育て支援プログラム導入の試み ～「前向き子育てプログラム（トリプルP）」の有用性の検討～
- ・地域産科セミオープンシステムのモデル事業～助産師を中心とした妊産褥婦への切れ目のないサポート～
- ・中学生におけるネット依存と親子関係
- ・中学生における非認知能力と親子関係
- ・ウェアラブルセンサーを用いた小学生の生活習慣調査

- ・ミャンマーの新生児黄疸プロジェクト：経皮黄疸計を用いた黄疸管理の有効性
- ・大学生の国際的志向性を高める英語教育

その他

- ・高松PTA だより「教えて！ひろみせんせー」2019年3月より年2回執筆
- ・香川県教育委員会「非認知能力：これからの社会に必要な資質」非認知スキル向上プログラム
- ・香川県教育委員会「思春期における親子関係の気づきと築き」イマドキさぬき思春期
- ・香川県教育委員会「家庭で育む『愛着』と『自制心』」ネットパトロールぴっぴ隊
- ・香川県教育委員会「ネット・ゲーム依存予防対策学習シート」監修

委員歴等

たかまつ讃岐てらす財団評議員

香川県小児保健協会理事

香川県里親会理事

かがわ子育て支援県民会議会委員

かがわ県子どもの死亡登録検証委員会委員

AFS 日本協会岡山支部香川地区代表

香川大学医学部国際交流委員

講演テーマ

明日が変わる子育て講座、親子のコミュニケーション、非認知能力を育てる子どもへのかかわり、愛着障害と保健室の役割、子どものネット依存予防（大人と子ども向け）、思春期の子育て、思春期に自分らしく生きるために（中学生向け）、よりよい生活習慣を考える、質の良い睡眠のとり方、不登校、子どもの居場所、子育てに悩む保護者からの相談に對してできること、など