

昭和大学歯科病院総合診療歯科に所属する研修歯科医の ワークライフバランスに関する調査

庄 司 匡 道 勝 部 直 人 長 谷 川 篤 司

抄録：現在の臨床研修制度は従来の医局制度と異なり、社会に貢献できる歯科医師の育成を目的としているが、同時に研修歯科医に労働者としての権利と義務も与えている。より良い研修を行うためには、診療としての労働と研修としての自身の研鑽、さらに“生きがい”を見出すワークライフバランスが必要となる。今回、昭和大学歯科病院総合診療歯科に所属する研修歯科医19名に対し、生活の実態調査、担当患者数の調査、研修の目的、生きがいに関するアンケートを実施した。その結果、各研修歯科医間で生きがいの感じ方に違いがあるものの、すべての研修歯科医が仕事、友人・家族との交流、または生活のいずれかで満足感を得ていた。

キーワード：臨床研修制度 研修歯科医 ワークライフバランス 生きがい

緒 言

現在の臨床研修制度は従来の医局制度と異なり、社会に貢献できる歯科医師の育成を目的としており、より良い研修を行うためにワークライフバランスのとれた職場環境を整える必要がある。ワークライフバランスを一般的には「仕事と生活の調和」としているが、ワークライフバランスを日本で最初に提唱したパク・ジョアンは「仕事と私生活の共存」¹⁾と唱えている。いずれにせよ、働くには“やりがいのある仕事”と“充実した私生活”のバランスが重要であると考えられている。

我が国では2007年に「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」²⁾でその必要性が提唱されたものの、2008年度における内閣府のアンケート調査³⁾によると、「ワークライフバランスの認知度は低い」という結果となり、その実現に向けた取り組みが継続的に行われてきた。しかしながら2012年の羽生田の報告⁴⁾は、医科における長すぎる労働時間や労働環境が問題視されており、ワークライフバランスを達成するためには職場における理解と協力が必要であると警鐘を鳴らしている。

2006年度から始まった歯科医師臨床研修制度は8年目を迎え、既に研修制度の在り方も見直されるようになっており、研修歯科医が医局員の大半を占める昭和大学歯科病院総合診療歯科（以下、総診とする）においてもワークライフバランスのための様々な努力がなされてきた。そこで今回、総診における研修歯科医の生活実態を調査する事で、研修歯科医のワークライフバランスを検証したので報告する。

対象および方法

総診に所属する研修歯科医19名（男性12名、女性7名、平均年齢27歳）に対し、研修開始5か月目に図1に示す千保の報告⁵⁾に基づいた無記名による自己記入式アンケート調査を実施した。アンケートの概要を以下に示す。

[1] 生活の実態調査

1週間の生活状況を記載させ、それらのデータから労働、睡眠、研修、通勤、趣味・嗜好・運動、食事・風呂・買い物等の平均時間を集計した。

[2] 担当患者数の調査（患者配当数、1週間の平均診療担当患者数）

自己申告により患者配当数を調査した。患者配当数を記入させ、1週間の平均担当患者数は多肢選択式とした。

[3] 研修の目的

研修の目的としてスキルアップ、大学院進学（当院の研修プログラムが社会人大学院を容認しているため）、就職に関してどの程度重要視しているかについて Visual Analogue Scale にて測定した。

[4] 生きがい（生きがいの有無、生きがいの種類、現在の就業状況についての満足度、生活の充足感、生きがいの構成要素別に取得の場がどこにあるかに関連する質問）

生きがいの有無、生きがいの種類に関しては、選択肢から1つだけ選ぶように指示した。

現在の就業状況についての満足度と生活の充足感に関する質問は Visual Analogue Scale にて測定した。

生きがいの構成要素取得の場に関連する質問は、①

家庭, ②仕事・会社, ③地域・近隣, ④友人, ⑤世間・社会, ⑥その他, の中から2つまで選択するように指示した。

なお, Visual Analogue Scale の評価法を勝部らの報告⁶⁾に習い, 研修の目的に関するアンケートの間3では左の開始点からチェックされた位置が10%までの位置を“強く思う”, 30%までの位置を“やや思う”, 30~70%までの位置を“どちらともいえない”, 70~90%までの位置を“あまり思わない”, 90%~100%までの位置を“思わない”として集計した。同様に, 現在の就業状況についての満足度に関するアンケートの間6では左の開始点からチェックされた位置が10%までの位置を“大変満足している”, 30%までの位置を“やや満足している”, 30~70%までの位置を“どちらともいえない”, 70~90%までの位置を

“やや不満である”, 90%~100%までの位置を“不満である”とし, 生活の充足感に関するアンケートの間7では左の開始点からチェックされた位置が10%までの位置を“大変満たされている”, 30%までの位置を“やや満たされている”, 30~70%までの位置を“どちらともいえない”, 70~90%までの位置を“あまり思わない”, 90%~100%までの位置を“思わない”として集計した。

結 果

[1] 生活の実態調査

生活の実態調査についての調査結果を図2に示す。労働時間が全員7時間で同一で, 趣味・嗜好・運動時間, 睡眠時間, 食事・風呂・買い物時間, 通勤時間については特にばらつきはみられなかった。しかしなが

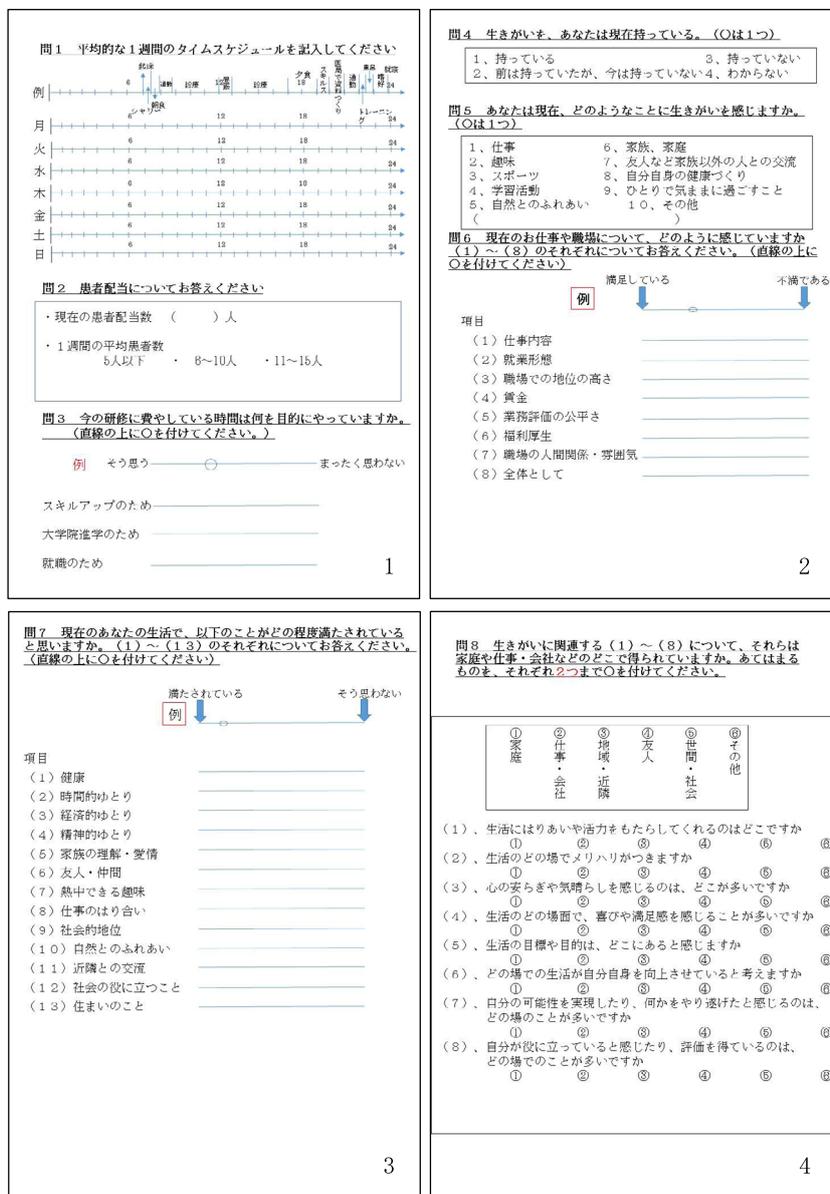


図 1 研修歯科医のワークライフバランスに関するアンケート

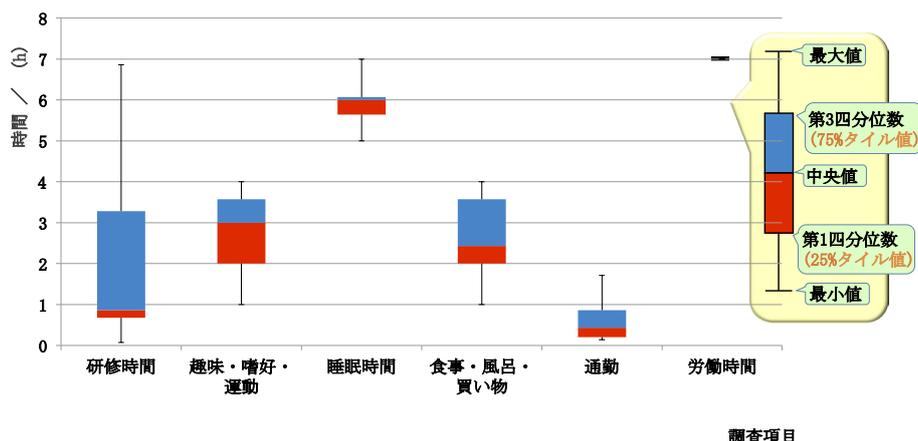


図 2 生活の実態調査

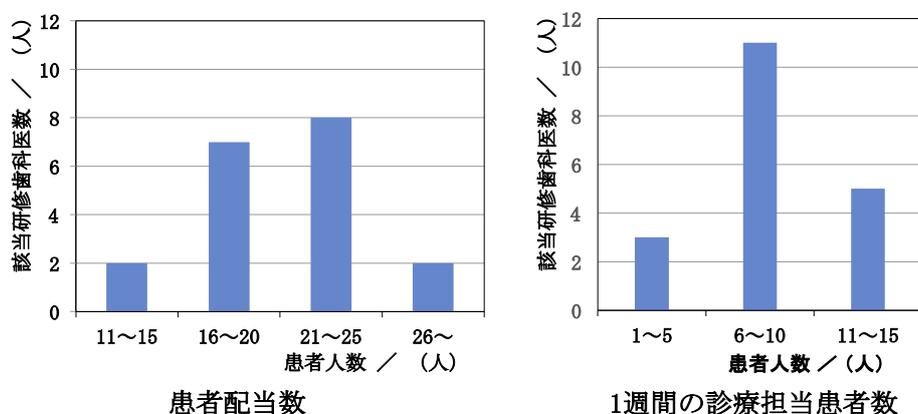


図 3 担当患者数

ら、自己研鑽にあたる研修時間において、50%が平均で1日1時間以下であるものの最大値が6.86時間、最小値が0.07時間と自己研鑽の時間は非常にばらついていた。

[2] 担当患者数

担当患者数についての調査結果を図3に示す。患者担当数は11～15人が2人、16～20人が7人、21～25人が8人、26人以上が2人となった。1週間の平均診療担当患者数は5人以下が3人、6～10人が11人、11～15人が5人となった。

[3] 研修の目的

研修の目的についての調査結果を図4に示す。就職やスキルアップを目的とする研修歯科医が多く、大学院進学のためと考えている研修歯科医は少なかった。

[4] 生きがい

生きがいの有無と種類についての調査結果を、問4の生きがいを持っているか否かを「生きがいの有無」とし図5の左に、問5の何に生きがいを感じるかを「生きがいの対象」として図5の右に示す。現在生きがいを「1. 持っている」研修歯科医は16人で、その生きがいのうち「1. 仕事」が6人、「6. 家族・家庭」

が4人、そして「7. 友人との交流」が6人であった。持っていない研修歯科医は1名、わからないと答えた研修歯科医は2名であった。アンケートの間4と問5の結果から、アンケート結果を問5の「1. 仕事」に生きがいを持つグループ（以下、仕事群と略す）、「6. 家族・家庭」と「7. 友人など」に生きがいを持つグループ（以下、友人・家族群と略す）、及び問4の生きがいを「3. 持っていない」か、「4. わからない」グループ（以下、生きがい無し群と略す）の3群に分けて検討した。

現在の就業状況についての満足度に関する調査結果を図6に示す。仕事について8つの項目のうち「賃金」に対する不満があるものの、「仕事内容」や「就業形態」、「全体として」は他の項目に比べておおむね満足しているという回答になった。

生活の充足感に関する調査結果を図7に示す。「家族の理解・愛情」や「友人・仲間」、「熱中できる趣味」、「住まいのこと」の項目が他の項目に比べ、満たされているという結果になった。それに比べ「健康」や「時間的ゆとり」、「経済的ゆとり」、「精神的ゆとり」の項目はあまり満たされていないと回答していた。

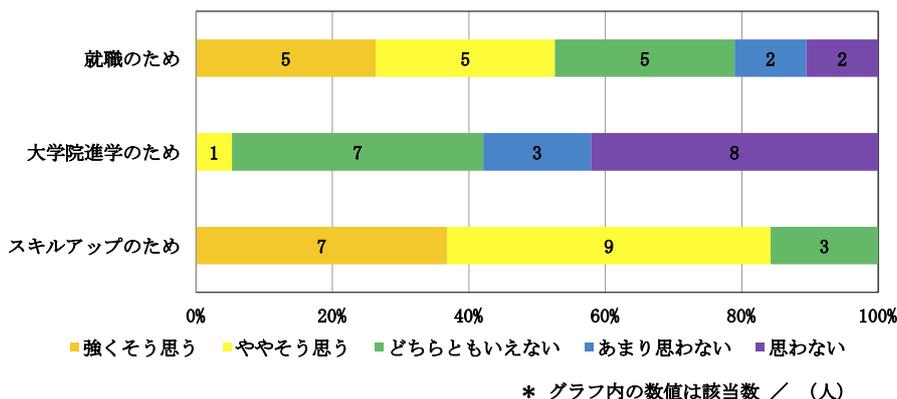


図 4 研修の目的

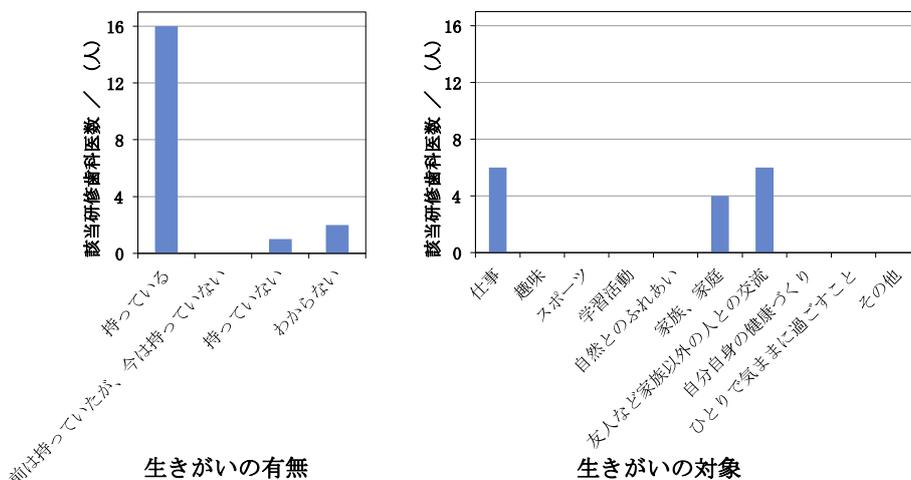


図 5 生きがいの有無と種類

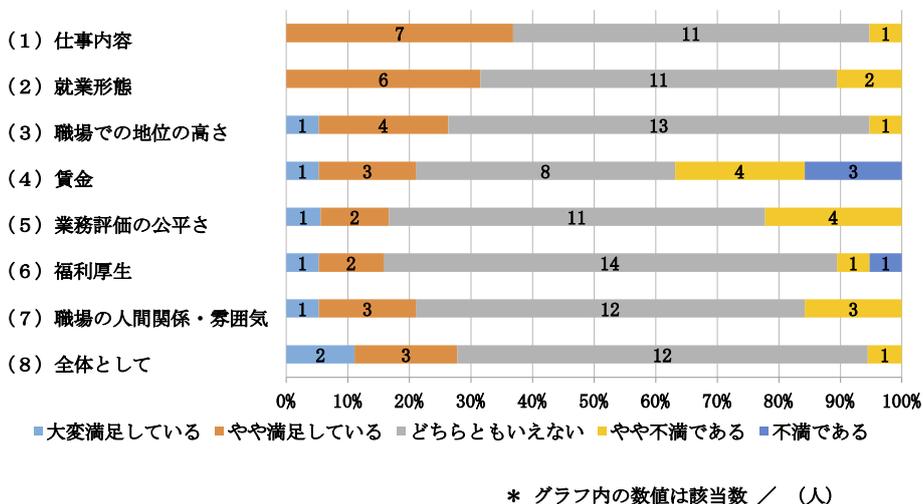


図 6 現在の就業状況についての満足度

生きがいの構成要素取得の場に関する調査結果を図 8 に示す。全体を示す割合として「仕事」と「友人」に生きがいを感じている研修歯科医が多かった。「生活のどの場でメリハリがつかますか」や「生活の目標や目的は、どこにあると感じていますか」、「どの場で

の生活が自分自身を向上させていると考えますか」、「自分の可能性を実現したり、何かをやり遂げたと感じるの、どの場のことが多いですか」、「自分が役に立っていると感じたり、評価を得ているのは、どの場でのことが多いですか」に関しては、「仕事」で生きが

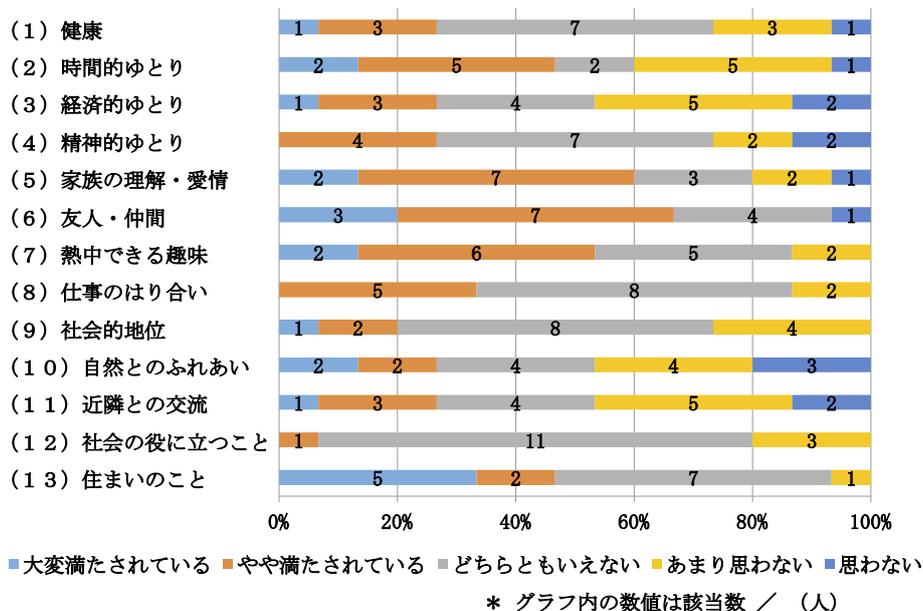


図 7 生活の充足感

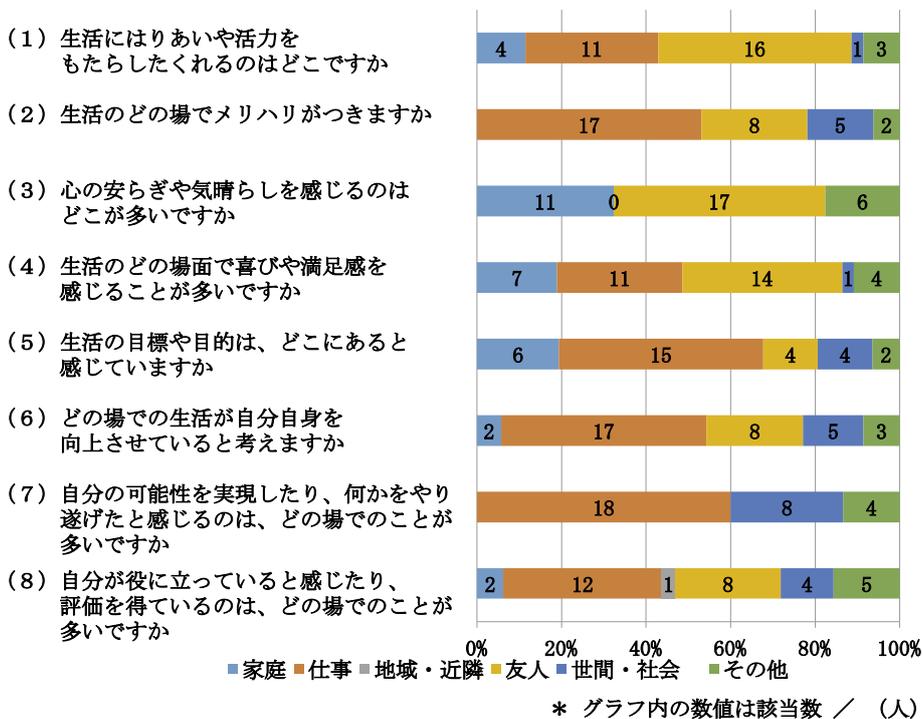


図 8 生きがいの構成要素取得の場

いを感じている研修歯科医が最も多い傾向にあった。「生活にはりあいや活力をもたらしてくれるのはどこですか」や「心の安らぎや気晴らしを感じるの、どこが多いですか」、「生活のどの場面で喜びや満足感を感じる人が多いですか」に関しては「友人」で生きがいを感じている研修歯科医が一番多い傾向にあった。

考 察

今回、研修歯科医の職業人としてワークライフバラ

ンスを調べることを目的に、日本人のサラリーマンに対してワークライフバランスを調査した千保の報告⁵⁾に基づきアンケートを行った。幅広い年齢のサラリーマンを対象者に於て行われた千保の報告⁵⁾と異なり、研修歯科医は年齢層と職種が限定されているため比較することは難しいが、図6の現在の就業状況の満足度に関する調査結果から研修歯科医がおおむね満足していたことや、図8の生きがいの構成要素取得の場に関する調査で「仕事」と回答する研修歯科医が多かったとい

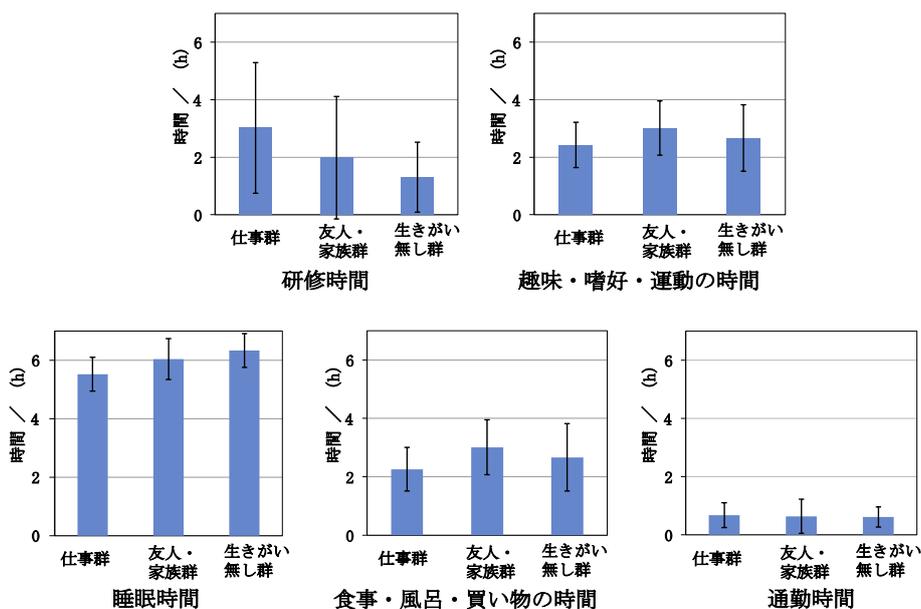


図 9 各グループ別の生活実態

う結果から、今回の調査により研修歯科医は比較的「満たされている」と考えられた。

生活の実態調査の結果から、勤務時間以外で自己研鑽にあたる研修時間には、研修歯科医間で大きく差が開いていた。この結果は、研修に生きがいを見出している研修歯科医と、私生活に生きがいを見出している研修歯科医の違いによるものと考えられた。

担当患者数の調査結果から、配当数にバラつきがあり、実質的に1週間で担当している患者は最も多い研修歯科医と最も少ない研修歯科医で3倍近くの差が開いていた。当科における「研修歯科医への患者配当」は、順番制ではなく研修歯科医の力量や希望を十分に考慮したうえで指導歯科医の采配により行われている。今回の結果は、能力が高く体力があり研修に対して積極的な研修歯科医とそうでない研修歯科医では、配当数に違いがあるためと考察した。

研修の目的に関する調査結果から、就職やスキルアップを目的としている研修歯科医が多かった。臨床研修において、歯科医業を職人としてとらえている研修歯科医が多いためと考えられた。

中村ら⁷⁾はプライベートな時間の確保は必要だが、必ずしも就労時間の短縮だけでなく、仕事のやりがいや充実感などがそれぞれのライフスタイルの満足感を得ていると報告している。また、医療現場においても、前野⁸⁾と加藤⁹⁾の報告では研修医のストレスマネジメントとして「研修にやりがいを見出すこと」が重要だと唱えている。総診では、研修歯科医を労働者として認識しているため、勤務時間外の労働を強制していない。しかしながら、労働である“診療”ができるように自主的に研鑽し準備することを課してい

る。臨床を多く経験したいと考える研修歯科医は積極的に自己研鑽するために、結果的に積極的でない研修歯科医より配当数が多くなる。総診における研修は、研修歯科医の仕事に対するモチベーションにより、仕事の量と勤務以外の時間の確保が自由に選択可能となるシステムとなっていて、仕事と私生活の調和というワークライフバランスを得やすい環境が整っていると考えられた。

現在の就業状況についての満足度に関する調査と生活の充足感に関する調査、生きがいの構成要素取得の場に関する調査を、生きがいの有無に関するアンケートの間4の結果による友人・家族群、仕事群、生きがい無し群の3群に分けて検討した。

各グループ別の生活実態に関して比較したグラフを図9に示す。特徴的なのは、診療後の自己研鑽時間としての研修時間に関して、仕事群が、バラつきはあるものの他より多い傾向が見られた。

各グループ別の現在の就業状況についての満足度に関する調査結果を図10に示す。3つのグループの中で友人・家族群が他のグループに比べ仕事や職場について満足しており、ポジティブにとらえている傾向が見られた。

各グループ別の生活の充足感についての調査結果を図11に示す。生きがい無し群が満足している傾向にあり、仕事群が3グループの中では最も満たされていない結果となった。

各グループ別で生きがいの構成要素を取得する場についての調査結果を図12に示す。友人・家族群は他のグループに比べ“友人”，仕事群は他のグループに比べ“仕事”，生きがい無し群はアンケートにおける

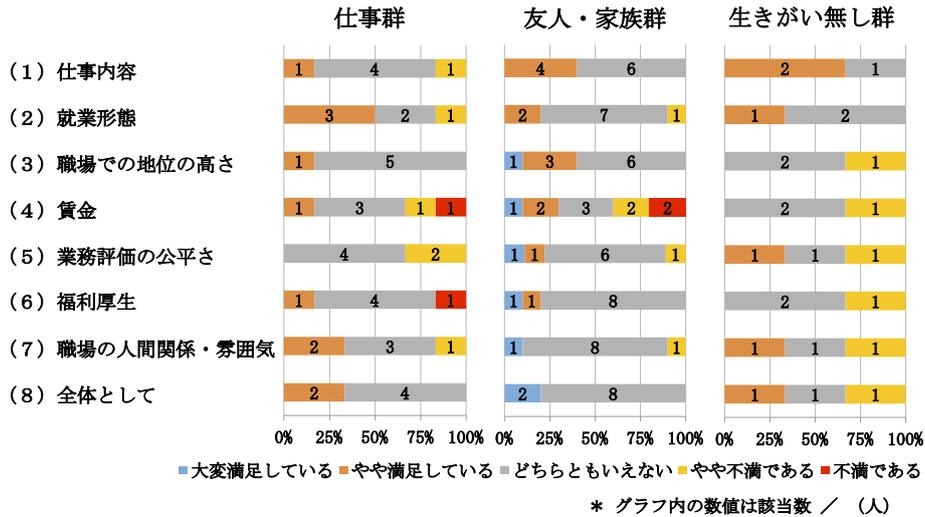


図 10 各グループ別の現在の就業状況についての満足度

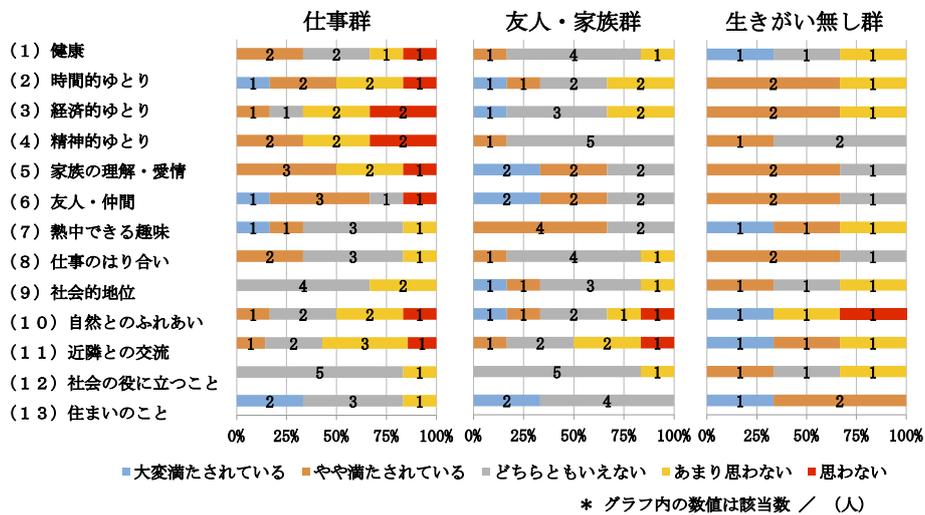


図 11 各グループ別の生活の充足感

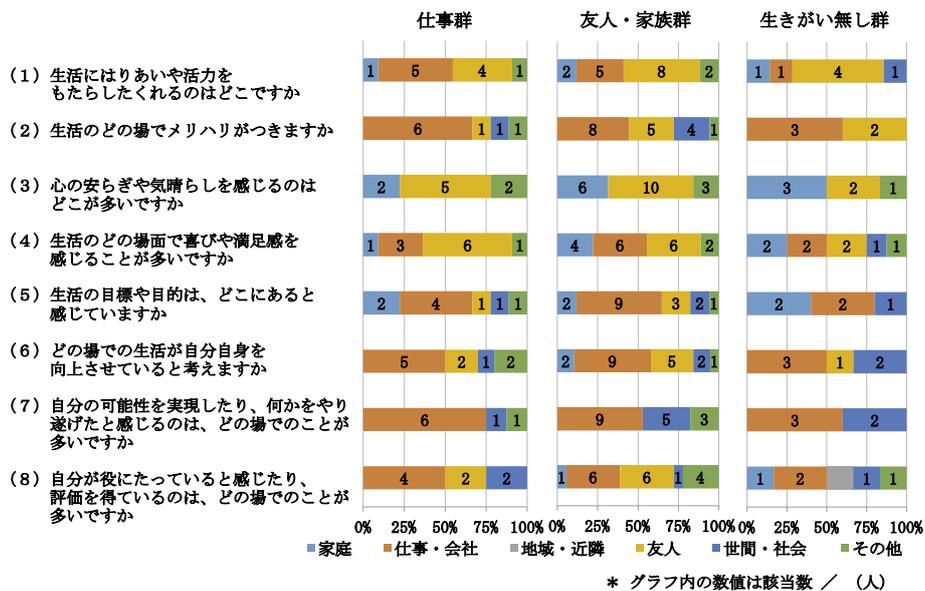


図 12 各グループ別の生きがいの構成要素取得の場

「生きがいがあるか」の質問には「なし」と答えているものの「心が安らいだり気晴らしを感じる」や「生活で喜びを感じる」、「生活の目標や目的」場所が“家族”に多く感じていた。

仕事群は患者資料作製や研修記録・技工やスキルラボの活用といった自己研鑽にあたる研修時間が多く、その結果、安心・安全な医療を実践する自信を持てると予測され、研修生活が充実することで“仕事に生きがい”を感じていると推察した。

友人・家族群は趣味・嗜好・運動時間など生活において自身のために費やす時間を多くとり、心に余裕を持てることで仕事とのバランスをとっていると考察した。今回は無記名式のアンケート調査であったため個々の研修歯科医の臨床技能の向上の判定などができていないため、今後、生活にゆとりを持つ研修歯科医が、臨床研修の目標である臨床能力の向上を達成できているかの厳密な調査が必要と考えられた。

生活に関連する項目で仕事群がやや不満足傾向だったのは、仕事が忙しく生活の面についていろいろな事を犠牲にしているためと考察した。生きがい無し群は研修時間が少なく、趣味・嗜好・運動時間や睡眠時間が多く、他のグループより時間的ゆとりを感じることで生活が充実していると推察した。

木村らによると研修歯科医は生活ギャップ・社会人ギャップ・プロフェッションギャップを抱えている¹⁰⁾と報告しており、研修歯科医が社会人としての経験が浅く臨床技術にも劣るため、短期間のうちにストレス反応を呈しやすいことに警鐘を鳴らしている。本報告においては、研修歯科医が研修に慣れ、また、研修修了後の生活の心配などの少ないと考えられる5カ月目に調査を行った。調査方法や研修の環境が全く異なるために一概には言いきれないが、今回の結果から医科の研修医の報告¹¹⁾に比べて、賃金や福利厚生などに不満があるものの、強い不満を抱えた研修歯科医は見当たらないことから、当科所属の研修歯科医のワークライフバランスは比較的満たされていると考えられた。しかしながら、性差によってもワークライフバランスの感じ方に違いがある⁸⁾ため、性差についても対策を行い、適切な労務管理を行えるよう検討する必要があると考えられる。歯科医師臨床研修において、職場環境を整備して多様なワークライフバランスを 수용することは、働く研修歯科医のモチベーションアップにつながり、そのことが効果的な人材育成を可能とし生産性の向上を図れると考えられる。結果的にこれらは医療の質の向上や医療事故防止につながると考えられるだけでなく、職員の満足度・患者の満足度の向上という結果をもたらし、健全な病院運営にも貢献できると推察した。

結 論

各研修歯科医間で生きがいの感じ方に違いがあるものの、すべての研修歯科医が仕事、友人・家族との交流、または生活のいずれかで満足感を得ていた。総診は仕事の量や質を研修歯科医の能力や体力、積極性に可能な限り応じるような研修システムとすることで、ワークライフバランスの得やすい職場であると考えられた。

利益相反自己申告：申告すべきものはありません。

文 献

- 1) バク・ジョアン・スックチャ. 会社人間が会社をつぶすワーク・ライフ・バランスの提案. 初版. 東京: 朝日新聞社; 2002, 38-44.
- 2) 内閣府. 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章及び仕事と生活の調和推進のための行動指針. 2007. <http://www.cao.go.jp/wlb/charter/charter.html> (2015年3月30日 確認)
- 3) 内閣府. 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)と顧客ニーズに関する意識調査について. 2008. <http://www.cao.go.jp/wlb/research/pdf/needs.pdf> (2015年3月30日 確認)
- 4) 羽生田俊. 日本医師会のワークライフバランスの取り組み 男女共同参画推進連携会議「ワーク・ライフ・バランスの取組推進チーム」. 第2回会. 2012, 1-20. http://www.gender.go.jp/kaigi/renkei/team/WLB/pdf/wlb02_03.pdf (2015年3月30日 確認)
- 5) 千保喜久夫. サラリーマンの生活と生きがいに関する調査. 東京: 財団法人 年金シニアプラン総合研究機構; 2012. 271-285. http://www.nensoken.or.jp/pastresearch/pdf/h23/H_23_01.pdf (2015年3月30日 確認)
- 6) 勝部直人, 池田亜紀子, 長谷川篤司. 昭和大学歯科病院総合診療歯科におけるPOSを基盤とした研修歯科医に対する教育システムの報告. 日本歯科医学教育学会雑誌 2012; 28: 23-34.
- 7) 中村延江, 木村久美. 働く女性のワークライフバランスと充実感. 日本女性心身医学会雑誌 2010; 15: 91-97.
- 8) 前野哲博. 身近に起こるトラブルと対応のヒントⅣ. 自分の身を守ろう 2 研修医自身のストレスマネジメント. 臨床研修プラクティス 2005; 3: 62-65.
- 9) 加藤忠彦. 研修医1年後のメンタルヘルスの変化 性差による検討. 久留米医会誌 2010; 73: 23-34.
- 10) 木村琢磨, 前野哲博, 小崎真規子, 大滝純司, 松村真司. わが国における研修医のストレス要因の探索的研究. 医学教育 2007; 38: 383-389.
- 11) 前野哲博, 中村明澄, 前野貴美, 小崎真規子, 木村琢磨, 他. 新臨床研修制度における研修医のストレス. 医学教育 2008; 39: 175-182.

著者への連絡先

勝部 直人 (庄司 匡道)
〒145-8515 東京都大田区北千束 2-1-1
昭和大学歯学部 歯科保存学講座 総合診療歯科学部門
TEL 03-3787-1151 内線 313 FAX 03-3787-1580
E-mail: knao@dent.showa-u.ac.jp

Research on the work-life balance of trainee dentists in comprehensive dentistry at showa university

Masamichi Shoji, Naoto Katsube and Tokuji Hasegawa

Department of Conservative Dentistry, Division of Comprehensive Dentistry,
Showa University School of Dentistry

Abstract : Post-graduate clinical training programs of today continue to nurture dentists, while providing a contribution to society, and trainee dentists are able to work under supervision during these training programs. In order to achieve better training, a study of their clinical work and training and work-life-balance is required to find their sense of purpose in life. Therefore, a questionnaire was conducted among 19 trainee dentists in Comprehensive Practice Dentistry at Showa University Dental Hospital, asking about their work and research projects, the purpose of training, and their sense of purpose in life. Our results showed that although there were differences in their perception of the sense of purpose in life between each trainee dentist, there appeared to be satisfaction with exchanges with friends and family, and life.

Key words : post-graduate clinical training program, trainee dentists, work-life-balance, sense of purpose in life