

# Menjoyプロジェクト 2025

第9回 兵庫県の地域医療を担う医師・医学生のためのDE&I研修会

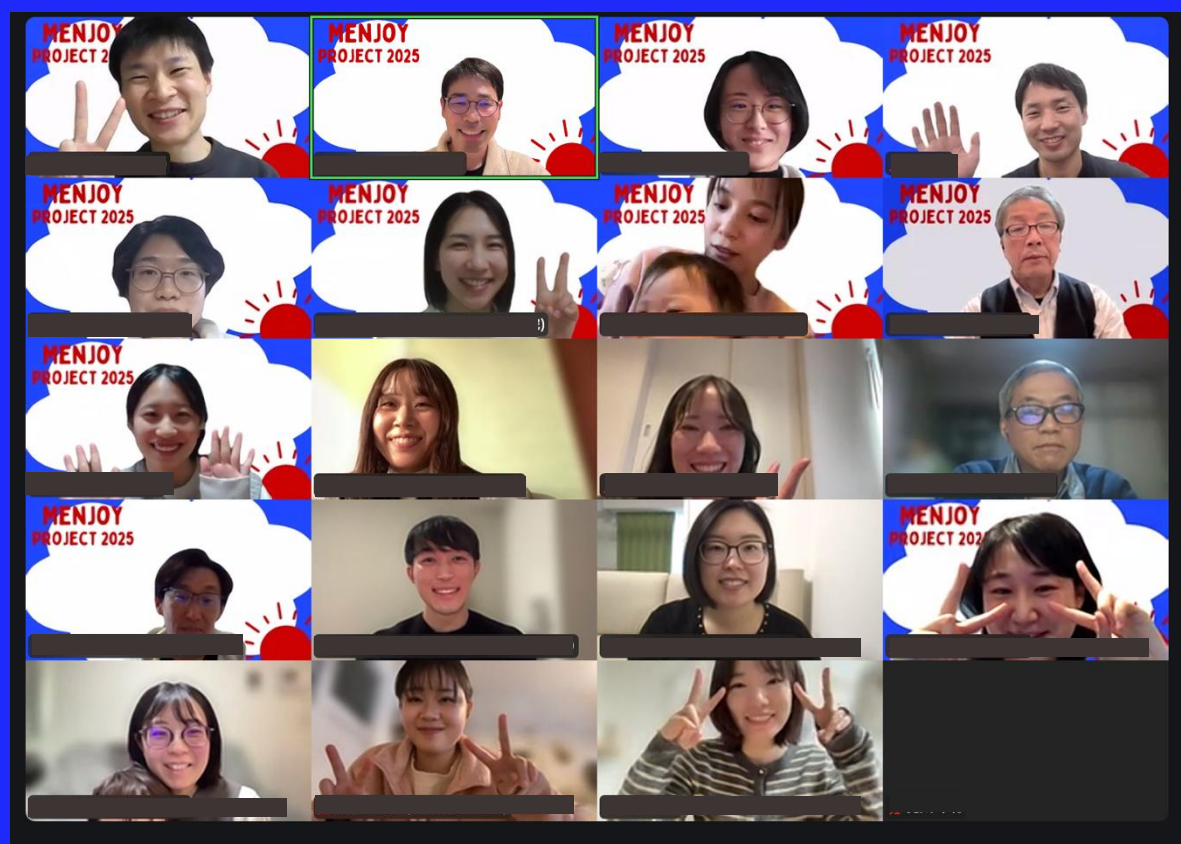
## 【主催】

公益社団法人 地域医療振興協会 兵庫県支部  
神戸大学大学院医学研究科 地域医療教育学部門  
神戸大学大学院医学研究科 キャリア形成卒後支援ユニット

日時：令和8年1月24日（土）14時00分～16時00分

場所：オンライン開催（zoomミーティング）

## 活動報告書



合計19名の方にご参加いただきました！

## 参加者の声

- ★いろいろな人がいろいろな悩みを抱えていることがわかりました。  
大変なのは自分だけじゃないと少し安心しました。
- ★養成医の方々の雰囲気味わえただけでも勉強になりましたし、先生方の出産、育児の実際を聞く機会はなかなかないので、とても嬉しかったです。
- ★義務年限中の先生方のライフキャリアの生の声に触れることができた。
- ★育児中の夫の立ち位置・立ち振る舞いに関して、女性側からの意見を聞くことができ、非常に参考になりました。
- ★個別なところも含めて、いろいろな話がきけた。  
つながりは大事だと思った。

## 今後に向けて

昨年度、ワークライフバランスやキャリアのことなどなんでも相談しあえる互助を目的としたLINEグループを作成しました。今年度も新たにご参加いただきました。すでに約35名の養成医・学生に参加いただき、派遣先、研修先でのお役立ち情報なども共有しています。



連絡先：神戸大学大学院医学研究科 地域医療教育学部門

〒652-0032 兵庫県神戸市兵庫区荒田町2丁目1-5 神戸大学医学部附属地域医療活性化センター

TEL 078-382-6732 URL <http://www.med.kobe-u.ac.jp/dcme/>

# ひとりひとり、異なる人生 支え合いながらそれぞれの望むライフプランを

## ご挨拶

MenJoyプロジェクトは2017年から始まり、今年で9年目となります。2024年4月には医師の働き方改革が施行され、自身のワークライフバランスを見直す機会が増えてきました。地域で勤務している、または将来勤務する医師・医学生自身が、働き方・ひいては生き方を見つめ直し、共に議論し、相談し合える場が必要と考えています。

## MenJoyプロジェクトの目的

誰しも、各ライフステージにおいて、結婚・子育て・介護・自身の病気など様々な問題に直面します。特に地域派遣では、派遣先によってセティングが大きく異なる上、他の医師のキャリアを聞き参考にする機会も少ないことが多いです。みんなが人生を楽しみキャリアを豊かにしていくためには、周りの仲間の多様な価値観を尊重し、互助の精神で協力し合い、そして自分を大事にすることが必要です。本企画は、医師の多様なキャリアを知り、自分の価値観と向き合い、さらには世代を超えて悩みを話し合える繋がりを作ることを目的としており、アットホームな運営を心がけています。

※ MenJoyとは：みんな(Minna)が楽しみ(enjoy)ながら、いい人生・ワークライフバランスを実現することを意味した造語です。

## MenJoyプロジェクト2025の概要

13:30	受付開始
14:00	開会挨拶
14:05	兵庫県養成医師制度における産休育休制度関連規約の紹介
14:15	グループセッション①
14:55	共有
15:00	休憩
15:05	グループセッション②
15:45	共有
15:50	写真撮影、アンケート配布
15:55	閉会挨拶
16:00	終了

## グループセッションでの意見交換

昨年度のMenjoy2024では「価値観ワーク」を通して自分自身およびお互いの価値観を表現し、他の参加者との差を認識したり、自身が潜在的に大事にしていたものを言語化できたりと、新たな発見を得る時間になりました。一方で、まだまだ聞きたいことがあったが時間が足りなかった、もっとざっくばらんな悩み・相談もしたかったといったご意見をいただき、今回のMenjoy2025ではグループセッション、すなわち参加者同士でのフリートークを主軸として開催いたしました。

まだ卒後の働き方についてイメージの湧いていない医学生、間もなく専攻医となる研修医、専攻医を終え義務年限も修了間際という先輩医師まで、また私生活面では結婚し出産した方もいれば結婚の時期を悩んでいる方もおられ、様々な質問・相談が飛び交いました。年齢・立場が非常に多様であったからこそ悩みに対する意見・アドバイスも多角的に得られ、皆さんの疑問が少しでも解消されたようでした。

その反面、なかなか解決策が見つからない点や「頑張るしかない」などといった事項も確かに存在し、まだ残されている課題も浮き彫りになりました。

そして何より、悩みを共有しあえる仲間関係を形成できたことも大きな意義があったと考えています。現時点での困りごとは解消されたとしても今後のキャリアや人生のステップにおいて新たな疑問点・苦難がさらに降りかかってくることは大いにあります。その都度、その瞬間の悩みを、同じような境遇の方あるいはそれを乗り越えた先輩へ相談できるような繋がりを今の内から築き始める良い機会になったのではないかと考えております。過去のMenjoyプロジェクト参加者も含めたお悩み相談用のLINEグループ共有もその取り組みの一環です。

今後も、多種多様なライフプランへと進む全ての養成医師とその家族が、独りで苦しむことなく健やかに人生を歩んでいけるよう、いつでも立ち寄ることのできる温かい場として本企画を存続していく所存です。



毎年、事前登録した方に“おとも”をお送りしています  
おいしいもの食べながらリラックスしてお話できます♪