

あとがき

最近、業務の多忙さと雑務の積み重なりにより、心身の疲労を自覚することが増えてきました。身体を動かす機会も減り、思考の切り替えがうまくいかない。年末年始の休暇中でさえ、夢の中でデスクワークをしている自分に気づき、これは一度、立ち止まる必要があるのかも、と感じました。そこで今回、家族に背中を押され、目的地であるニュータウンまでの長距離散策に出かけました。自宅最寄りの駅から河川沿いの小道を歩きはじめると、ほどなくして都市近郊とは思えないほど穏やかな風景が広がりました。沿道の神社で初詣を済ませ、市街化調整区域に入ると、河川の両側には田畑が続き、川岸の木々には赤や紫、黄色と色とりどりの実が生っていました。水鳥は悠然と泳ぎ、小鳥の群れは賑やかな合唱をしています。自分と同じように、思い思いのペースで散歩やジョギングを楽しむ人々の姿もありました。時間の流れがゆっくりとほどけていくのを感じながら、気づけば6 km 余りの距離を、ほとんど負担なく歩き終えていました。仕事から意識的に距離を置き、自然のリズムに身を委ねることで、思考が整理され、心身が軽くなる。こうしたひとときが新たな活力を生み、日々の仕事にも良い循環をもたらしてくれるのだと思います。散策の終盤、田畑の向こうに突如現れた巨大な商業施設と観覧車の光景には、思わず足を止めました。都市と自然が共存するこの風景がこれからも守られていくことを願いつつ、私自身も忙しさの中にこそ、意識的に「余白」をつくっていきたいと思っています。

(朝比奈昭彦)

[編集委員]

石河 晃
大山 学
阿部理一郎
玉木 毅
朝比奈昭彦
本田 哲也

臨床皮膚科 (第80巻 第3号)

2026年3月1日発行(毎月1回1日発行)

定価: 3,190 円(本体 2,900 円+税 10%)

(2026 年年間購読料(増刊号を含む 13 冊、
税込、送料弊社負担)
冊子版 45,980 円
電子+冊子版/個人 47,982 円
電子版/個人 42,504 円)

発行 株式会社 医学書院
代表者 金原 俊

☎ 113-8719 東京都文京区本郷 1-28-23

<https://www.igaku-shoin.co.jp/>
編集室連絡先 rinhifu@igaku-shoin.co.jp(担当:小松原・今田)

印刷所 三美印刷(株)

広告・別刷のお問い合わせ先

(株)文京メディカル 電話(03)3817-8036

医学書院 販売・PR 部 電話(03)3817-5696

pr@igaku-shoin.co.jp

商品・定期購読送付先変更、その他のお問い合わせ先

<https://www.igaku-shoin.co.jp/inquiry>

- Published by IGAKU-SHOIN Ltd., 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo©2026, Printed in Japan.
- 本誌に掲載された著作物の複製権、上映権、公衆送信権(送信可能化権を含む)、口述権、譲渡権、貸与権、翻訳・翻案権(著作権法第27、28条の権利を含む)は株式会社医学書院が保有します。
- 本誌を無断で複製する行為(複写、スキャン、デジタルデータ化など)は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学、病院、診療所、企業などにおいて、業務上使用する目的(診療、研究活動を含む)で上記の行為を行うことは、その使用範囲が内部的であっても、私的使用には該当せず、違法です。また私的使用に該当する場合であっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。
- ICOPY** (出版者著作権管理機構 委託出版物)
本誌の無断複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構(電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, info@icopy.or.jp)の許諾を得てください。
- 「臨床皮膚科」URL <https://www.igaku-shoin.co.jp/journal/412>
- 「臨床皮膚科」は株式会社医学書院の登録商標です。