

うまみのある寄せ鍋型ライフ

高山かおる

済生会川口総合病院皮膚科主任部長

2020年のコロナ禍にあって、目にみえないストレスも多いが“ステイホーム”は価値があった。子どもが小さいときはともかく、最近は家にいることが少なかったので、夕食の席に座っていると「レアポケモンがいる」と家族からいられていた。ステイホームによって家族との会話はもちろんであるが、目標があるのにまとまらない考え、読めなかった本、みられなかったドラマ、チャレンジできなかった筋トレなどと向き合う時間ができ、コロナストレスを十分に埋めてくれていた。さて、そうはいってもレアポケモン生活は決して無理やり行っているわけではなく、それも私の選択の結果であった。

仕事と家庭(私生活)の両立をワークライフバランスと呼ぶが、ワークとライフを天秤にかけるイメージはピンとこない。バランスをとっているというよりは、自分という1つの器の中にいくつもの要素をぎゅうぎゅうと詰め込んでいる感じで、ある方がこの状態を「寄せ鍋」と表現していたのを聞いてなるほどと思った。具は多いほどおいしいこの状態を“ワークシナジー”とも表現する。ライフの充実がワークの充実につながり、相乗効果が生まれるため、また先に進める。

将来のことなどあまり計画もせずに、そのときやらなければならないことに取り組んできた。1つの体では足りないと思うことはあったが、そのときは「自分でないとできないもの」を優先するようにした。そのためにいろんな方にお世話になりながら、現在のキャリアを築いてきたのだが、振り返ればいくつかのターニングポイントがある。

1つは育児休暇中のことであったが、子どもを出産する前にはほとんど燃え尽き症候群状態で、仕事を続けていく気力がなく、このまま辞めてしまおうと思っていた。ところが

育児をしているときに、子どもの母親であるというほかに、自分が自分であるというアイデンティティが消えていくことがたいへんにさみしくなり、復帰後仕事を辞めようと思うことはなくなった。ラッキーなことに近所の友人たちの影響で、夫が素晴らしいイクメンになったことも大きかった。

2つめのポイントは一般社団法人足育研究会の設立である。このセカンドキャリアは、皮膚科医であることを生かしながら多くの他業種と連携しており、世界が一気に広がった。課題も多いが、始めた責任もやりがいもあり、ここからレアポケモンと化してしまった。

参考になるのかならないのか、私の場合は偶然やラッキーが重なった波乗りキャリアであるが、まあまあ人生楽しい。若い先生方へは、ワークとライフはバランスをとるより相乗効果を狙うこと、家族や同僚に対しては引け目より感謝をもつこと、何に対しても責任感と熱意をもつこと、迷うときは自分しかできないことを選択することをお勧めする。

