

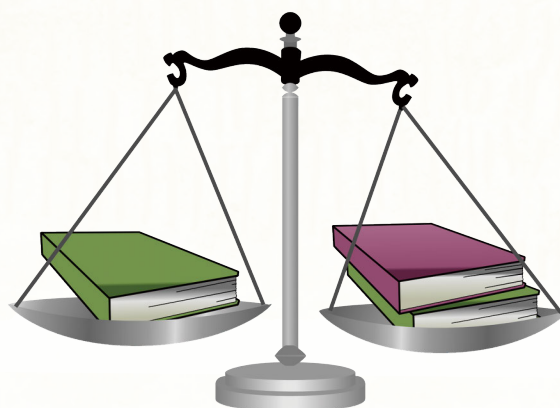
オーバーワークで つまずかないことが 最高のワークライフバランス

小豆澤宏明

あずきざわ皮膚科

大学院時代に免疫の研究に没頭できたことは、私の皮膚科医人生にとって最大の幸運でした。研究に興味があって大学院に入学しましたが、どんな領域で、何を研究するかを具体的に自分自身で決めたわけではありません。研究の手ほどきを受け、その分野の知識を吸収していくうちに、自分なりの興味や新しい展開を考えるようになりました。大学院2年目が終わり、研究者として大きな仕事をしたいと野望を抱き突き進んでいたころ、過労からか、めまいでダウンしてしまいました。研究成果が出ていたものの研究をまとめなければいけないという大きなプレッシャーがあったと思います。いくらでも実験を進めたいという焦りとは裏腹に、めまいでまっすぐ歩くこともできない中、壁に手をつきながら動物実験施設に通っていました。このまま一生めまいに悩まされ、自由に歩き回ることもえままならない状態が続くかもしれないという不安で、歯がゆい思いでした。研究は少しペースを落とし、めまいを回復させるためプールで泳いだり、少しずつリラックスする時間をとることで、なんとか研究を継続しました。結局大学院4年間では研究をまとめることができなかったものの、修了後、半年で博士号を取得しました。大学院でまたとない興味深い研究に取り組むことができたことは、後半がめまいで苦しんだ暗黒の日々であったことを差し引いても何ものにも替えがたく、人生において大きなチャンスをいただきました。

大学院修了後に病棟で再び働き始めると、愕然とするほどに臨床力が落ちたことを思い知らされました。それでも、研究の成果を出して、海外留学という大きな飛躍に夢膨らませて頑張ることができました。



海外留学中は、臨床からまったく離れ、研究のことだけを考え、余った時間は現地での旅行や観光で多くの異文化を吸収し、いつしか留学前とは別人に変化したように思います。私が留学していたドイツでは、金曜午後からは仕事がお休みで、週休2日半という非常に恵まれた環境でした。月曜から木曜でも17時ごろにはラボにはほとんど人がおらず、早朝から実験を開始して、早ければ16時くらいには仕事を終わらせ、夕方は散歩をしてビールを飲んだり、ときにはバーベキューに誘ってくれたり、とてもよい時間を過ごすことができました。このライフスタイルを日本で実践することはむずかしいのですが、私にとっては大きな転機となりました。

帰国後は、どう頑張っても留学中の充実した研究環境とは、時間的にも人員的にも劣る状況に悩みつつも、留学で飛躍した研究のスキルをなんとかして生かそうと奮闘しました。歳を重ね、ワークライフバランスをうまくとれるようになっていき、留学中も含め約8年ほど悩まされためまいも、その後はすっかり完治して楽しく仕事ができています。

40歳くらいまでは、臨床や研究との向き合い方を一歩間違えると、自分の体力の限界を超えて、過労でつまずいてしまうことがあります。過労は決して美談ではなく、私の場合、8年間もの長い間の労働生産性の低下を招いたので、ワークライフバランスの失敗談として紹介させていただきました。体力・気力には個人差がありますので、とにかく健康を損なうことなく皮膚科医としての人生を存分に楽しむことができれば、ワークライフバランスとしては成功なのでしょう！