

仕事と退屈の関係

皆川 茜

信州大学医学部皮膚科学教室

もしいまのお給料がそのままで、仕事量が10分の1になるとしたら、皆さんはどう思われるでしょうか。ただし、勤務中に仕事以外のことをしてはいけません。「やれやれホッと一息」という喜びも束の間、おそらく皆さんの多くは、新たな「退屈」という名のストレスと向き合う羽目になるでしょう。だって“のんびりぼんやり”が好きな人が、そもそも医学部を目指したりしませんよね。

かくいう私も、退屈大嫌い人間の1人なので、“のんびりぼんやり”と過ごせる時間の上限が人並み以下であることに関しては、かなりの自負があります。育休中には、とくにそのことを痛感しました。家で小さな子どもと過ごす日々は、せわしなく繰り返す雑事の合間に、ぽっかりと空洞のような時間がランダムに現れることの連続だからです。友達や趣味に恵まれた人ならまだしも、平凡な私はこの空洞のような時間をもて余して、すっかり退屈してしまいました。育休が明けて仕事に戻ったときのあのホッとした気持ちは、いまでも忘れられません。

ですので、私は「仕事が辛いな」と思ったときには、あの退屈だった日々を思い出すことにしています。「仕事は辛いな、でも退屈はもっと辛い」という、かなり不純な動機でここまで仕事を続けてきたように思います。ただし、仕事ぶりがあまりにもカッコ悪いと、退屈しの際の魂胆が見抜かれてしまいます。それなりに工夫をして、はりぼての見栄を張ってきたつもりです。また不思議なもので、最初のはりぼてだったものが、続けていくうちに少しずつ強度を増し、気づくと自分を支えてくれていたりもします。

そして仕事を続けていて何よりよかったと思えるのは、ごくまれに訪れる自分なりの大発見の瞬間です。それは学会発表を聴講しているときかもしれませんし、患者さんとの何気ない会話の中かもしれません。いずれにしても、点と点が結びついて火花が散り、「あの病気



はこれだったのか！」がひらめく瞬間の感動は、この仕事でしか得られないですよ。

これからの人生100年時代では、いかに自分を退屈させずに生きていくかが重要な課題だと思います。私にとってのワークライフバランスとは、病気を通じてそれを探求していくことに尽きるのであります。