

「何もしない時間」のススメ

布袋 祐子

医療法人財団 荻窪病院病院長／皮膚科部長／TQM推進部長

「先生、何もしない時間ってありますか？」

数年前、そんなふうに尋ねられたとき、私は即座にこう返しました。「何もしないって何？
ないかも！」

オフの日でも、何かしていないと落ち着かない性分です。朝から家事を片づけ、ウォーキングやテニスで体を動かし、買い物のおあとは知人や家族と食事やカラオケへ。気がつけば予定をぎっしり詰め込んで、満ち足りた疲れとともに一日を終える。それが長らく私なりの休日の過ごし方でした。

そんな私にも、ここ1～2年で少しずつ変化が訪れました。年齢的なこともあるでしょうが、やはり大きかったのは急性期病院の院長という立場になったことです。

院長になると、診療だけでなく病院という「社会インフラ」全体を担う責任が生まれます。最近では、夜間や休日にも対応を求められることが増えてきました。「警報装置が誤作動して近隣にご迷惑をおかけした」「漏水して外来が水浸しになった」「親族がコロナに感染したが入院させてもらえるか」「某大学病院の〇〇教授への紹介状を書いてほしい」など、その内容は実に多岐にわたります。ときには真夜中に現場へ駆けつけたこともありました。

こうした日々の中で、オンとオフの境界は次第に曖昧になっていきました。休んでいるはずなのに頭が冴えて眠れなかったり、どこかスイッチを切り忘れたような感覚が続いたり。これで「休んでいる」といえるのだろうか？ そんな疑問が生まれたのです。

そんなとき、知人から「世の中の人はずっとボーっとしていますよ。もっと何もしない時間をつくってみてください」といわれて思わず苦笑い。でもその後、「あれ？ 私にも、そんな時間が必要なのかも……」と、心の中に小さな変化が芽生えました。

それ以来、週末には意識して「何もしない時間」をつくるようにしています。減多に使



用していなかったソファに寝転んでテレビをぼんやり眺めたり，YouTube で動物の癒し動画を流してみたり，映画で「涙活」に身をゆだねたり．以前なら「無駄」と思っていたこうした過ごし方が，心を整えリセットしてくれることに気づいたのです．

「何もしない時間」というのは，自然に訪れるものではなく，意識してつくるものなのだ，ようやくわかってきました．仕事のことも一度忘れて，何も考えずに過ごす静かな時間を自分のために確保する．そのひとときが，目の前のできごとにしっかり向き合う力を少しずつ取り戻すきっかけになっているように思います．

とはいえ，私のせっかちで活動的な性分は健在です．通勤時には，気候や時間が許す限り 30 分から 1 時間ほど歩き，その道中も無駄にしたくないと，「TED」などで英語を聴いています．休みの日も，気がつけば仕事のメールを開き，依頼された原稿に手をつけてしまう．どこかで「また，やってしまった」と思いながらも，動いていないと落ち着かない自分がいるのです．じっとしてられないのは相変わらずですが，いまはそれとは別に「立ち止まる時間」「癒される時間」も，意識して大切にできるようになりました．

私にとってのワークライフバランスとは，ワークとライフをきっちり分けることではなく，どちらにも自分らしく向き合いながら，ときには歩みを緩めて，自分を整える時間をもつことなのかもしれません．頑張りすぎる癖はそう簡単には抜けませんが，「何もしない時間」がもたらす前向きな力に気づけたことは，自分なりの確かな前進だと思っています．