

時間を生み出して、 自分の世界に入る

高須 博

西大沼皮膚科クリニック

私は開業10年目の皮膚科医です。しかし、正直に言って「ワークライフバランス」という言葉の意味がわからないまま、私より多忙な先生から原稿依頼というバトンを受け取ってしまいました。ワークとライフを考えて生活したことがないので、たいへん後悔いたしました。

昨年、自由民主党の総裁選挙で高市早苗氏が新総裁に選出され、勝利直後の演説で「『ワークライフバランス』という言葉捨てます。働いて、働いて、働いてまいります」と発言しました。しかし、翌日になると長時間労働の是正や仕事と生活の調和を支える理念である「ワークライフバランス」を捨てるとは、一国の総理大臣となる人物の発言としては、あまりにも軽率で無責任であるというコメントが出てきました。私は、国民に向けたものではなく、自身への日本をよくするための決意表明と理解しましたが、最近メディアによく登場するワードとなってきました。

私は、普段はワークのことしか考えていません。かといってライフがないわけではありません。現在の私のライフは2つです。1つは読書です。自分の世界に入れるからです。私の父（皮膚科医）は厳格で、思春期の私に欲しがるものを買ってくれませんでした。本だけは好きなだけ買ってくれました。いまでも記憶に残っているのが、中学生のときに買ってもらった吉川英治の『宮本武蔵』全6巻と黒岩重吾の『さらば星座』全13巻（父を戦争で、母と弟を戦災で失い10歳で孤児となった主人公が戦争や社会の波に翻弄されながらも生きる人々の苦悩と希望を描いた小説）です。本を読んでいると、その世界に自分が入り込み、妄想に浸ることができます。現在は、ミステリー小説、警察小説を中心に、2週に1冊程度のペースで読んでいます。読む時間は決めていませんが、学会や講演会の移動時間、仕事の合間を利用して5～30分程度読みます。2つ目は散歩です。勤務医時代は、比較的時間が取れたので、週一で音楽を聴きながらランニング（5～10km）をしていまし



た。開業してからは、車通勤で忙しいことを理由にランニングもしなくなり、健康診断でメタボを指摘されても何もしてませんでした。2年前に空腹時血糖の上昇を指摘され、さすがに運動することを決意し『おさんぽダイエット』（石原広章著）という本を購入。問題はいつ散歩するかです。そんな時間はないと思っていましたが、文中の「20分以上歩けば効果がある」を信じ、午後の診療終了からカルテチェックをする間のすき間時間を利用して散歩（1 km あたり 11 ～ 13 分）を始めました。散歩中は、骨伝導ヘッドホンで好きな音楽を聴きながら、何も考えないようにしています。週に 2 ～ 3 km を 5 回程度続けた結果、4 カ月後には体重 5 kg、ウエスト 5 cm 減となりました。明らかに体調がよくなり、痩せたためなのか、患者に話すときの声の通りもよくなりました。

いまだにライフのことを考えて生活しているとはいえませんが、今後は「オフの日」を意識的に設けて、家族との時間やほかの趣味に充てることも考えつつ、短時間でも時間を捻出し、読書で自分の世界に入る時間、適度な運動の時間を確保することで、より質の高いワークに集中していきたいと思っています。