

仕事のスキルアップにつながる！？ 心と身体を整えるクライミング生活

◎江島 遥¹⁾

独立行政法人国立病院機構 熊本医療センター¹⁾

【はじめに】

仕事と生活の調和「ワーク・ライフ・バランス」の実現は、やりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方を選択・実現することである。私自身の仕事と趣味の調和について話をする。

【認定取得まで】

1年目から微生物担当として配属され、現在も微生物担当として業務を行っている。微生物認定技師の受験条件として、5年の勤務と学会発表3回、論文投稿1編がある。そのため1年目から目標計画をたて、最短の6年目の受験を目指した。しかし、論文投稿に時間を要し、受験は7年目になってしまったが、無事、認定を取得することができた。

【趣味について】

勤務地として地元とは少し離れた長崎に配属され、8年を過ごした。運動が好きで学生時代はソフトボール、ハンドボール、ビーチラグビーなどチームスポーツを中心に活動してきた。しかし、チームの当てのない長崎の地で、一人で、いつでも体を動かせる機会はないかと調べたところ、家の近くにボルダリングジムがあることを知り通うこととなった。ボルダリングジムを通し、新たなコミュニティ、経験をすることができ、充実した時間を過ごしている。自然の岩を登る「外岩」は自然の中にもいるだけでも心癒されるがその中で楽しく岩登りをするのは最高である。天気の良い土日は外岩に行き心をリフレッシュさせている。

【両立】

クライミング生活をしながら、認定の勉強をしていた時期を中心に話をする。土日は外岩に行きたい。そのため平日の仕事が終わってから勉強を行っていた。また外岩で登れるように日常的に身体を動かしたい。

そのため平日もボルダリングジムで登っていた。やりたいことをやりきる1日毎のスケジュールをたて、取り組んだ。その結果勉強ははかどり、楽しく登ることができ、試験の結果も良好であった。

【まとめ】

仕事も趣味も目標を持ち計画を立て取り組めば、課題をクリアすることができ、達成感も生まれ仕事も趣味も意欲がでてくる。この相乗効果により私は現在も仕事も趣味も全力で取り組んでいる。