

6月のコラム 適度な負荷はいいものだ

長年、同じ仕事を長年続けていると、その間に蓄積された知識や経験を自然と活用できるので、大きな負荷なくして、それなりの対応ができるようになってきます。私自身がそうなのですが、ついついそれに甘んじてしまいます。以前は、新しいことやハードルの高い仕事に挑むことは、快感でもあったのですが、最近は少し逃げ腰。あえてしんどいことをするのは辞めておこうと思っています。加齢による心身機能の低下が主な要因？と勝手に思っているのですが、知人に「ある程度負荷を与えないとボケるよ」と言われ、ボケないために仕事をしているわけではないとはいえ、もう少し頑張ろうと思いました。

そんなところへ、個人的には避けたいと思う局面での依頼がありました。とても緊張したのですが、終わったあとのやり遂げた感、久々に感じる充実したものでした。平凡な例えですが、山頂の景色は、しんどい思いをして自分の足で登って辿り着いたからこそ一段と美しい。景色自体は全く同じものでも、乗り物を使ったときと感動の大きさは異なります。達成感と言うのは、やはりなんらかの負荷を乗り越えないと得られないものなのですね。

個人の熟練による職務能力のみならず、ITやAIの進歩で容易に手に入るものが随分増えました。楽に手に入るものが増える一方、努力しなければ得られないもののハードルが上がってきているのかなあと思います。コミュニケーション手段が多様化して、顔を突き合わせて人と向き合う必要が減ってきました。ぶつかることが減ってきた分、双方が相手の理解を深めることがだんだん難しくなってきたように思います。相手を深く知らなくても、表面的には仕事にも生活にも支障はないようにも見えますし、常識も変化します。特に自分が困っているとか寂しいとか感じずに生きているのであればそれでいいのかな～

目の前の壁は避けてもいいし、立ち止まってもいい。でも一方には、向き合って自分に負荷をかけることが、充実感や幸福感につながることもあると思います。あっ、今、負荷がかかりすぎていると感じる方は、逆に負荷を減らしてリラックスして下さいね。バランスが大事！

2025年6月 水田かほる

