

ワーク・ライフ・ワイフ



松浦和則

鳥取大学学術研究院工学系部門
[680-8552] 鳥取市湖山町南4-101
教授, 博士(工学).
専門は生体高分子化学・分子集合体.
ma2ra-k@tottori-u.ac.jp
<https://matsuura-lab.labby.jp/>

「困った、何を書こう……」、この原稿の執筆を名大の浅沼先生から依頼されて、率直にそう思いました。研究に関する解説ならば、あまり考えずに書けるのですが、今回は筆が進みません。この原稿を書いているのは11月23日の「勤労感謝の日」。休日にこんなことをしている時点で、私のワーク・ライフバランスは悪いのだろうなということを実感しています。しかし、浅沼先生は「ワークばかりしないでライフのことも考えよ」という思いで私に依頼されたのでしょうか。考える機会を与えていただき、どうもありがとうございます！

さて私事で恐縮ですが、現在、睡眠時無呼吸症候群のためCPAP療法（持続陽圧呼吸療法）を毎晩しています。帝人ファーマ（株）の器械を装着し、空気圧で気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止しているのです。この治療を受ける以前は、私は十分な睡眠がとれておらず、日中にしばしば居眠りしてしまい、仕事が進まないことがありました。それが原因で車の追突事故を起こしてしまったこともあり、仕事にも支障があるので、治療せねばならないと思い立ったのです。CPAP療法をしたら、熟睡でき、穏やかな生活を過ごせるようになり、仕事も順調にこなせるようになりました。よく眠れていない方には、ぜひ治療をお勧めします。睡眠時無呼吸症候群の原因の一つとして肥満があるので、治療とともに妻の協力の下ダイエットもしています。妻には、太りにくい食事の提供や適度な運動に付き合ってくれて、本当に感謝しています。おかげさまで、一次反応速度と同様に $\Delta m = \Delta m_{\infty} (1 - e^{-kt})$ にほぼ従って順調に体重を減らすこともできました。とにかく、仕事を充実させるには健康管理が第一だなということを最近痛感しています。

私の妻は、ドイツ・ハンブルグの音楽学校に4年間留学したこともあるピアニストです。福岡に住んでいたときには、個人でピアノ教室やリサイタルを開くなどの活動をしていました。しかし、私の鳥取への異動にともない子育ても忙しくなったこともあり、いわゆる専業主婦になりました。本当はピアノに関する仕事を続けたかったと思うのですが、子育てや家事を毎日頑張ってくれて、本当に感謝しています。私が平日は教育・研究指導や雑用に追われているため、妻には、土

曜日に論文執筆や論文査読などをせざるをえないことを理解してもらっています。昨今は働き方改革や労働基準監督署の指導により、土曜日に大学の建物に入って仕事するのが難しくなってきました。土曜日は雑用などが少ないため、集中して執筆活動や査読ができるので、ぜひとも土曜日業務を認めてほしいものだと思います。このようなことを書くと、私のワーク・ライフバランスが悪いと思われるのかもしれませんが、好きで仕事しているので、許してほしいと思います。

もちろん上述したように健康第一なので、休養も大切であることは理解しています。そのため、日曜日はガラガラ過ごすことにしていますが、わが家では娘と息子が今年受験生なので、日曜もリビングで勉強していることが多いです。子供たちは、親父が日曜にガラガラとテレビなどを見ていると迷惑そうです。そのため最近、あまりやることがないので、健康のためにも家の近所を散歩することが多くなりました。鳥取市は「住みたい田舎ランキング」に入るような素敵な田舎なので、散歩するコースはいろいろあります。先日も、近所の「湖山池」に行き、池を眺めてボーっとしてみました（図1）。新たな研究のアイデアが思い浮かんだりすることもあるので、このような時間も大切でしょう。しかし、結局は研究のことを考えているので、休んでいないのかもしれませんが。ところで、この湖山池は日本で最大の「池」だそうです（面積6.9 km²で山中湖より大きい）。そこで疑問に思うのが、「湖」と「池」の違いとは？ですが、鳥取に来て11年たった今でも明確な答えはわかりません。



図1 湖山池と妻と息子