

仕事と私事のバランス



菖蒲弘人

大日本印刷(株)研究開発・事業化推進センター
事業開発本部食とヘルスケア事業開発ユニット
開発第1部
[277-0871] 柏市若柴250-1
副部長, 博士(学術).
専門は再生医療の周辺技術開発.

Ayame-H@mail.dnp.co.jp
<https://www.dnp.co.jp/>

何について書こうか、すごく悩み「仕事と私事」に掲載経験のある友人に相談しました。気軽に趣味のことを書いてみればと助言をもらったので、私の趣味であるウエイトトレーニング(スクワット)について書くことにします。

なぜ、スクワットが趣味なの?という質問をされます。その回答として私は、脚が強いからという回答になっていない回答をしています(笑)。私がスクワットを始めたきっかけは大学生の頃に遡ります。当時、私は柔道部に所属していましたが、試合中に左前腕の橈骨と尺骨を折ってしまいました。骨折はすぐに治るだろうと思っていましたが、結局3年間も柔道ができませんでした。その間、基礎体力作りとして自重スクワットを始め、最大で50分間で1,200回ほど行うようになりました。

修士課程に進学し、ウエイトを使ったスクワットに切り替えジムに入会し、研究とスクワットを両立しながら楽しい学生生活を送りました。そして、2008年には恩師である秋吉先生(当時東京医科歯科大学)から学位を取得し、大日本印刷に入社しました。

ここで、2008年から現在までのスクワットの重量経緯を記載します。

「150 kg (2008年)⇒185 kg (2012年)⇒150 kg (2016年)⇒180 kg (2019年)⇒120 kg (2020年)⇒150 kg (現在)」

新入社員当初はまだ会社に慣れるのが精いっぱいでしたが、新しい環境に身を置くことでさまざまな経験を積むことができました。新入社員としての役割や業務に慣れるために、日々努力を重ねながら成長していく姿勢もっていました。そのときはまだ若干の不安や緊張もありましたが、ただいろいろなことに挑戦することができたのは、今となっては私にとって貴重な経験でした。

2012年には、私は会社に慣れてきて、業務の流れや社内の人間関係にも慣れ、仕事量もある程度自分自身でコントロールしやすくなりました。そのため、仕事においてもさまざまなことに挑戦する機会が増え、自

身のスキルや能力を磨くことができました。しかし、慣れてくると少しずつ慢心してしまうという私の悪い癖があり、スクワットも惰性でやるようになり、重量も185 kgを境に徐々に下がっていきました。このときに、自己管理やモチベーションの維持に課題を感じるようになりました。

2016年になると、私は業界団体に所属しており、他社の人々ともかかわる機会が増えました。また、チームの一員として2~3人のメンバーを任せられるようになりました。仕事におけるプレッシャーや責任も増えてきました。徐々に平日のジム通いが難しくなり、トレーニングの頻度が減少していったため、スクワットの重量も徐々に下がっていきました。仕事と私事のウエイトが仕事に偏り始めた時期です。

2019年には、阪大医学部にある共同研究講座の常駐となり、医師と隣り合わせて開発を進めるという新しい刺激を受けました。また、住居がジムの近くだったため、トレーニング環境も整いました。さらに、再生医療のネットワークを広げる機会もあり、自身の専門分野での成長を実感することができました。ただ、自分の専門分野での成長を追求するだけでなく、健康や趣味にも時間を割くことが大事だと改めて実感しました。しかし、阪大常駐中(2020年)には腰痛に見舞われ、トレーニングができない状況に陥りました。さらに、新型コロナウイルスの流行によりジムも休業となり、トレーニングが制約されました。この試練や状況の変化を通じて、自身の健康や体力の重要性を再認識しました。現在は仕事と私事の両面で充実した日々を過ごし、自己成長と健康の維持に努めています。

これまでの経験や挑戦を通じて、自己管理やモチベーションの重要性を実感してきました。常に前向きな姿勢をもち、自身の目標に向かって努力を続けています。将来も、健康を維持しながら仕事に取り組み、スクワットの重量の伸びをはじめとする自己成長を追求していき、さらに上を目指して今後もスクワットと仕事に精を出します。