

ごとう通信

第 233 号

令和 2 年 5 月 1 日

まさかこのようなことが起こるなんて…と思ってしまうすよね。震災のたびに「まさか」は起こると言われていましたが、この時代に感染症が世界を席卷するとは思いませんでした。ピークは越えたかもしれませんが、まだまだ終息には程遠く、自粛も続くでしょうね。



このような時代で個人的には大きな変化が生まれました。おそらく、いや、間違いなく社会人になって一番時間があります。大学を卒業するとすぐに研修生活に入りました。当時、研修医

は無給でしたから社会人として働かなければなりません。大学研修医の勤務は公務員と同じで平日の 9 時から 5 時でしたが、

その後、夜は池袋で、休日は東村山の歯科医院で非常勤歯科医師生活。研修医が終わって大学の講座に入ると 9 時に出勤して帰りは 23 時過ぎくらい。テレビに久米宏さんが登場すると「今日ももう少し」と思い、筑紫哲也さんの番組のスポーツコーナーが始まると帰宅するという生活でした（わかる人いるかなあ）。そのうえ休日は非常勤歯科医師としての生活。開業してもしばらく週休ゼロ日生活。そこに講演や講義、会議など入ってくるのでこれまで「しっかりと休む」という感覚すらありませんでした。

現在、夏までに入っていた出張、講

義（地方も含めて）が全部キャンセルになり、そのまま全部自由時間。外来診療も訪問診療も人数制限をかけているのでのんびりやっています。こんな時間があることなんてなかった。何かしようと思っっているのですが、時間に追われる生活しかしていなかった。時間の使い方が下手。できた時間はビデオの鑑賞や睡眠時間に。生活リズムも崩れ気味です。

しかし、自粛生活も少し慣れてきてようやく時間を使えるようになりました。そう思えてから振り返ると、これまでの人生、効率よく時間を使っているとは自分では思っていました。が、ずっと時間に追われてきたんだなあと思います。やりたいときにやる、やりたくないときは止める。今はとても贅沢に時間を使っています。と、満足はしていますが、自粛が解け