

気分転換

2023. 4. 27

よく気分転換とかリフレッシュという言葉聞く。大事なことだとは思う。我が身を振り返ってみる。どうもうまくいっていない。数年前までなら、我が子の週末部活動業務があった。業務に集中しているため、自分の仕事のことは考えずに済んでいた。業務には、保護者会の仕事もあった。普段とは全く別のことをやっていた。これが、結局のところ気分転換やリフレッシュの役割を果たしていた。

3月のことである。久しぶりに息子と娘のところに行った。首都圏は桜の時期だった。2日間、家族で過ごした。この間は、仕事のことを考えなかった。この校長室だよりの原稿も浮かんでこなかった。東北道で一路、福島を目指して帰った。那須サービスエリアで遅い夕食をとった。すると、急にスイッチが入ったかのように、仕事のことを考え出した。困ったことに次から次へと出てくる。

家に着いた。片づけをしてお風呂に入り、床に就いた。だが、ここからが大変だった。アイデアが出てきてしまう。いいアイデアである。忘れないうちにと、書斎に行き、スマホにメモをする。また床に入る。寝ようとする。また違うアイデアが出てくる。また書斎のスマホへと向かう。

気づいたことがある。気分転換やリフレッシュができているときほど、アイデアが出てくる。部活動業務のときもそうだった。アイデアだけならまだしも、校長室だよりの原稿も浮かんでくるからやっかいである。すぐにスマホに打ち込んでおかないと、翌朝には忘れているかもしれない。

気分転換やリフレッシュは大事だし必要である。問題は、どのようにして、それを進めるかである。米沢や山形、仙台に行っただけくらいでは、仕事のことを頭から離れないことは、すでにわかっている。全く気分転換にはなっていない。では、温泉はどうか。ある程度は効果があるが、仕事や原稿のことが頭から離れることはない。

キーワードは、非日常である。首都圏ぐらまで遠く離れる。スポーツなどで体を動かす。趣味に没頭する。今までは、このどれもできていなかった。相変わらず趣味はない。できそうなのは、スポーツくらいである。

気分転換やリフレッシュが、結局は仕事や本業にいい影響を与える。オンとオフは必要である。ずっとオンでは疲れてしまう。新たな発想も出てこない。思えば、ずっと長期間にわたりオンの状態が続いていた。これでは、いい仕事はできない。これからは、今まで以上にオフについて考えていきたい。

月曜日に学校に行く。すると、午前中はカウンターパンチをくらったかのようになる。これが、毎週続く。スイッチを入れ、徐々に徐々にとアクセルを踏んでいきたいのだが、そんなことは許されない。朝からエンジン全開である。これが学校で仕事をする者の宿命である。