

## オフタイムの過ごし方

会員 須田 洋平



## ■ はじめに

弁護士登録から半年が経ち、私は重いテーマの事件をいくつも扱うようになった。最近、これらの事件でしっかりと仕事をするためには、まず自分自身が精神的に充実していなければならないと痛感している。そして、精神的に充実するためには、仕事とプライベートのバランス、つまりオフタイムを十分に取ることが大切だと感じている。

そこで、今回は、私のオフタイムの過ごし方について少し紹介したい。

## ■ シーカヤック

私が最近一番気に入っているオフタイムの過ごし方は、シーカヤックというカヤックを漕いで海を旅するスポーツである。自然に囲まれたところから大海原へと出ていくと、不思議なことにどんな悩み事も大したことがないように思えてくるのである。そして、大自然からのエネルギーを吸収して、仕事への活力にすることができるのである。

私がシーカヤックと出会ったのは、仙台で司法修習をしていたときであった。三陸への日帰りカヤックツアーで調理スタッフをしていた友人の誘いでそのツアーに参加したのがきっかけだった。最初は、バランスをとるのに苦労し、カヤックを揺らしてしまっていたので、ひっくり返るのではないかと心配した。しかし、5分ほど漕いでいるうちに少しずつ慣れ、その後はとても楽しかった。

三陸に広がる入り組んだ海岸を見ながらのカヤックは絶品である。今年もまた、ゴールデンウィークを皮切りに、何回か三陸へと足を運ぶつもりである。

## ■ 映画鑑賞

もう少し身近なところでオフタイムを過ごす

き、私は映画館へと足を運ぶことが多い。私のお気に入りは、渋谷周辺のミニシアターである。これらのミニシアターでは、あまり宣伝されていないが、質の高いヨーロッパ映画が上映されていることが多い。私は、以前フランスに住んでいたので、フランス映画をひいきにしてきた。しかし、近年は、ドイツ映画に優れた作品が多く、ドイツ映画を観に行く機会が増えている。私がここ5年ほどで観たドイツ映画は、いずれも現代社会の問題点を鋭く指摘した社会派の作品で、深く考えさせるものばかりであった。

## ■ カフェ巡り

映画館に行く余裕まではないが、2時間くらい気分転換をしたいときには、カフェに行き時間を過ごす。私のカフェ巡りの主な目的地は、下北沢と表参道の2か所である。下北沢には店内に並べられた多くの本を自由に読めるようになっているカフェがあり、私はそこに頻繁に出かけている。

表参道にはフランス式のオープンカフェがいくつかあり、私にはたまらないものとなっている。5月は緑が美しい季節であり、オープンカフェ通いがますます楽しい季節である。また、近年、ロハスブームということで、表参道にはオーガニックカフェが増えている。自然食中心の食生活をしている私にとっては、心強い限りである。

## ■ おわりに

仕事を充実させてこそ、オフタイムが楽しくなる。そして、オフタイムが充実するからこそ、仕事に一層身が入る。このような好循環を自分の中で築くことが理想である。その理想に向けて、これからも仕事と遊びの両面で精進していきたい。