

心と体の健康

会員 今井 良輔



1 はじめに

弁護士は身体が資本の職業ではあるが、心と体の健康を非常に害しやすい環境にある。事務所の兄弁も、連日の二郎系ラーメンがたたたり、健康診断で厳しい結果を突きつけられるに至った。このような厳しい弁護士業界に入った私は、心と体の健康を保つため、意識的に取り組んでいる活動が2つある。柔道と法教育活動である。

2 柔道

私は、小学校4年生から柔道を始め、中学校、高校、大学のそれぞれの柔道部に所属してきた。しかし、ロースクールに進学してから司法修習を終えるまでの約4年間、柔道から離れ、特にまともな運動をしてこなかった。その結果、現役当時66kg級だった私の体は90kg級にまで成長してしまった。まさに体の健康が崩れた結果である。100kg級に突入してしまうことを恐れた私は、大学柔道部時代の恩師に連絡をとり、職場近くの柔道クラブを紹介していただいた。そして、私は、現在、週に1度、同クラブの稽古に参加している。稽古では、毎回諸先生方よりご指導を賜ることで、体のみならず心も磨かせていただいている。

3 法教育活動

私は、現在、東京弁護士会の法教育センター運営委員会に所属しており、小学校、中学校、高校、大学及び諸団体の方々に対して、模擬裁判や裁判傍聴の引率等の法教育活動を行っている。そもそも私は、

学部時代の米国ジョージタウン大学留学の際、ロースクール生と弁護士によるスラム街の高校生に対する法教育活動（ストリート・ロー活動）に感銘を受けたことがきっかけで、弁護士になることを志した。そのため、法教育活動はまさに私の原点なのである。仕事がつくて心の健康を害しそうなときでも、法教育で子どもたちと交流していると、なぜ自分が弁護士を目指したのかという初心に返ることができ、また新しい気持ちで仕事に打ち込むことができるのである。

4 今後について

私は、柔道と法教育活動に取り組むことで、心と体の健康もさることながら、たくさんの素晴らしい人たちと出会い、多くの貴重な経験を積むことができた。この出会いと経験は、自分の弁護士としての可能性を大きく広げるものとなったと確信している。今後もこの2つの活動を続けていき、心と体の健康を保ちつつ、新しい出会いと経験を積んでいきたい。

5 68期の皆さまへ

68期の皆さんは、弁護士1年生として、依頼者のために昼夜を問わず一生懸命頑張っていることと思う。しかし、心と体の健康を害してしまえば、最終的に依頼者の不利益となる。ボス弁、兄・姉弁の目があり、なかなか厳しいかもしれないが、一度自分なりに心と体の健康の調整方法を考え、実行してみることをお勧めする。事務所の兄弁もスポーツジムに通い始めたそうだ。