



無理はしていませんか？

会員 横山 雅明 (66期)

弁護士六年目にして、身に沁みたことをざっくばらんに記載したいと思う。

私のここまでの仕事ぶりを振り返るならば、致命的なミスもなく、まあまあうまくやってこれたものではないかと自己評価をしている。もっとも、仕事を離れた日常生活、こと心身の健康面について評価をするならば、反省の意味も込め赤点であったといわざるをえない。

弁護士になりたての頃より、知識や経験の不足を補うため、要領悪くも丁寧な事務処理を心がけていた私は、結果（諸々の要因はあるものの）、深夜早朝、休日など無関係に仕事に向き合い、仕事ばかりを優先する弁護士になっていたようである。

体調の異変は、最初、手指の神経痛として表れた。起案のためキーボードに触れる右手指に激痛がはしるのである。しばらくは様子見とされたが、やむなく、痛み止めを注射し、右手指の代わりにペンを握り一文字一文字タイピングをすることにより対処をした。その後ほどなくして、喉に異物感を感じるようになり、食事をとることも苦痛となった。前後、腰痛が頻発し、ひどいときは2ヶ月間も通院をする羽目になるなど、次第に体調が悪化していったのである。そして、これらの症状に悩まされ、仕事が困難となっていた矢先、追い討ちをかけるように、駅の階段からバランスを崩し転落、足に大怪我を負い、長期間入院をする事態となってしまった。しかし、今でこそ冗談のようにも聞こえるが、当時は、目の前の仕事に追われ、病院にも行かずに放置をしようとしたが、家族からすぐに治療するよう言われ、手術となったのである。

この体験をしたとき、何よりも実感したことは、自分自身のことは当然自分自身で守らなければならないということである。

無事手術は終わり、入院・リハビリに取り組んでいた私を仕事は待ってはくれなかった。病室にて携帯電話を片手に打ち合わせを行い、また、仕事のため、馴れ

ない松葉杖を駆使し新幹線で移動することもあった。私のメンタルは、この段に至って相当危うい状態にあったといえる。しかし、これがある意味転機となった。

心身が不健康であれば、仕事も、そして日常生活さえも満足にはこなせない。今回はこれだけで済んだものの、次に何かあれば立ち直れなくなるのではないのか。そして、そのときは、今以上に様々な人に迷惑をかけることになってしまう。

このままでは良くないと思い、以後、自分自身のこと、身の回りのことをよくよく考え、自身の心身をまず何よりも第一に考え行動するように心がけた。幸い様々な方々にもご協力を頂き、仕事量を減らすこともでき、心地よい緊張感を持ちつつ仕事に取り組むことができるようになったのである。

身上話ばかりとなってしまったが、この場をお借りし、特に若手会員に重ねてお伝えしたいことがある。それは、自身の健康には十分に気をつけて、必要以上に無理はせず、困ったら遠慮なく誰かに頼ろう、ということである。勿論、若手であるうちは様々な制約があるとも思われるが、是非このことを頭の片隅において頂き、これからの楽しい弁護士人生を送ってほしい。

【追記】

記事に関連性のある写真を…ということで、若干無理矢理ではあるが、昨年、身体を休めるために趣味の雪国電車旅を行った際の写真を掲載しておく。次回執筆のチャンスがあれば、個人的な趣味の話もしたいと思う。

