青少年育成センターだより

第２３４号　２０２６．９．１５

防府市教育委員会生涯学習課

青少年育成センター

０８３５－２４－３２３２

日本のサラリーマンには、背広とパジャマの間に着る服がない

もうかれこれ、30 数年前のことだろうか。ある外国人ジャーナリストがある情報誌に書いていた言葉である。この言葉を見て、「なるほど」と納得すると同時に、中学校教員として悪戦苦闘していた私は、「サラリーマン」を「教師」に置き変えて、自分はどうだろうかと考えたことがある。

初任校は生徒数 1000 人を超える大規模校で、生徒指導困難校。様々な課題を抱える生徒への対応で「５時から男」の展開が多かった。２校目は僻地校で全校生徒７０数名の落ち着いた平和な学校。冬場は、大相撲の横綱の取組を自宅でテレビ観戦できることもあった。しかし、そんな幸せな日々は１年間で終わり、３校目は「勤務時間」があってないような学校への勤務となった。

日々の教材研究、授業研究、公開授業、研究実践、教育実習、研究紀要の執筆、研修会への参加等々、何か「しなければならないこと」に日々追われているという実感であった。そんなときに表題に書いた言葉に出会ったのである。「これは面白い」と思い、「余暇の利用」という授業の導入で生徒に提示して「どんな意味だろうか」と問いかけた。生徒の反応もとても面白いものだったのを覚えている。

さて、時が流れて 10 数年前、毎日新聞の朝刊で面白い記事を見つけた。『時代の風』という連載で、元世界銀行副総裁の西永美恵子氏の「仕事中毒の処方箋」という論文であった。

西永氏自身も三度の食事より仕事が好きで、教えることや研究に没頭していたようだ。仕事をしないと不安を感じ、めったに休暇を取らず、休んでも仕事が気になって楽しめない。つまり仕事中毒、極端な習慣だ。しかし、二つのショックに救われたそうだ。

最初のショックは結婚前に夫から。残業文化が大手をふる世界銀行に入りたての頃、「残業は生産性が低い証拠」が口癖の彼から、定時に退社しなければ結婚できないと言い渡され６時に退社。例外は緊急事態のみ。急ぐ仕事は家に持ち帰ること。有無を言わせぬ結婚条件だったそうである。

そうするとその条件を守ることが優位になり、定時退社が苦にならなくなったそうである。しかし、年間１００日の海外出張がノルマの職場で、夫の目の光らないところで原因不明の高熱で倒れた。診断はストレス性免疫系崩壊。医者に「世銀に多い病気……」と言われ、自分がロールモデル、裸になるしかないと決めて、「私は仕事中毒」と題して次のメールを部下全員に送った。

「私は仕事中毒で倒れた。夫と交わした定時退社の結婚条件を破ったから、罰が当たった。医者に過剰労働の習慣を変えないと死ぬと宣告された。君たちに同じ思いをさせたくない。命あっての働きがい、家族あっての生きがいだ。自分も仕事中毒と感じたら、いつでも相談にいらっしゃい。」

（中略）　最後にこう締めくくっている。「労働時間が減っても業績は落ちず、逆に仕事の質が目に見えて上昇した。驚いた。私の仕事中毒も仰天して脳の奥に逃げこんだのか、以来、すっかりおとなしい。」　背広とパジャマの間に着る服をもちたいものですね。

裏面へ

私事ですが、自分も３７才の時、人間ドックで心臓に異常が見つかり、１１月の中旬に入院して精密検査を受ける予定をしていた矢先、心筋梗塞で倒れ３週間の入院ということになりました。

１０月末までの教員実習生への指導が終了した１１月１日の未明から激しい胸痛におそわれて、今日の出勤は無理だと家で休んでいたところ、妻が病院に連絡して、「すぐに連れて来い」ということで病院に駆け込みました。そのまま、当時、県立医療センターに開設されたＣＣＵ治療室の患者第一号となり、看護師さんに「今日開設されたＣＣＵ治療室です。よかったですね。記念すべき患者第一号ですよ」と言われ、おかげさまでその後も教員を続けることができました。

振り返ってみると、西永氏の言葉通り「命あっての物種、健康第一」です。「自分と家族のために」働きすぎに注意です。当時の同僚の先輩に「あんたの教員の代わりはいくらでもいる。でも、お父ちゃんの代わりはいないよ」と言われました。4 人娘の父親の私には、有り難い言葉でした。

その後、希望を叶えてもらって、公立学校教員に再採用となり、病気と共存しながら無事に定年退職まで仕事を続けることができたのも同僚の先生方のおかげと感謝しているところです。

余談ですが、学校の教員は、とりわけ学級担任をしている場合は、気にかかるこどもがいたり、任されている仕事があったりしたら、「自分がいなければ」となかなか学級を空けたり、授業を自習にしたりして学校を休むということができない性分です。

しかし、こどもたちは、先生がいなくても、担任がいなくても頑張るときは頑張ります。かつて小学校に勤務していたとき、担任の先生が出張で不在の場合には自習監督で教室に行くようにしていました。こどもたちは、黒板に書かれている担任の先生の指示に従がって、自分たちで静かに頑張って勉強していました。

低学年のこどもたちなら「すごいねえ。〇〇先生がいなくてもちゃんとお勉強してるねえ。〇〇先生にほめてもらおうね」と言うと、ますます張り切って頑張ります。「先生が留守をしても、自分たちで自習がきちんとできるこどもたち」に仕向けておくことも担任の大切な仕事なのかもしれませんね。

心のリフレッシュのためにも勇気をもって「休む」ということもとても大切なことです。

文責＝青少年育成センター指導員　大本