

ワーク・ライフバランスの実行

やまぐち ようこ
山口 洋子 連合・副事務局長

1年半ぶりにハーフマラソンを走った。職場が変わってから、いろいろ周辺環境も変わり、日ごろの走りこみもしていなかったので、少々リスクな挑戦であったがなんとか完走はした。走ったのは、初めての参加で山形県の東根市の「さくらんぼうマラソン」。梅雨の合間の曇り空で天候はマラソンには絶好のお天気。初めての参加の感想は「来年も走りたい!」であった。

その理由はというと、まず第一に、東根市名産のさくらんぼう畑の広さに感激。まだ時期の問題か赤い実が少なかったが、それでも木々にたわわに実っているさくらんぼうを見ながら「早くもぎ取って食べたい」と思うからこそ走れた。第二に、沿道の応援が絶えないこと。さくらんぼう畑の中でビール瓶のケースに腰掛けて応援してくださるお年寄りや、学校の前でジャージ姿で勢ぞろいの中学生や、特に最後尾に近い方の私が走っていてもまだ応援し続けてくださる地元のかたがたの暖かさ。そして第三に、給水所で飲んだ水のおいしさ。思わず止まってじっくり飲んでしまいボランティアの方に「美味しいお水ですね」といったら「有難うございます」と言われてしまった。

そして今回も、マラソンを走るといつも経験するあることを体験した。ハーフマラソンの後半になると、高齢者の方達にどんどん抜かれる。

抜かれた時点でちょっとむっとして抜き返そうと思うのだが、後半で疲れてきた私はさらに引き離されていく。一方でスタート直後かなりのスピードで飛ばして行った若者がどんどん私の後に下がってくる（私が抜いていると言う実感はない）。私も近い将来、練習さえ続ければもっと順位が上がるのだろうかと少し期待をする。前の晩も旅館の露天風呂で白髪のご婦人お二人と一緒にあったが、なんとなく聞こえた会話では、お二人ともマラソンの参加者で、各地のマラソンで走っているらしい。ただ、走るだけではなく、桜の季節は桜マラソン、新緑の季節は那須塩原マラソン等々楽しそうな会話に聞き入って長湯をした。私も年に3~4回ほどレース（ちょっとかっこよいか）設定しているが足元にも及ばない。

マラソン後少し筋肉痛が残っている感じだったが、以前のように朝4キロほど走ってみた。いつもは寝起きのボーっとした状態ですごしてしまう30分を走っただけでシャキッとした。走りながら今日一日の予定が思い描けたり、うっかり忘れていたことを急に思い出したり、ボーっとしているのは大違い。後は続けることができるかが問題。秋一番のハーフマラソンを目標に、がんばろう！これが私のワーク・ライフバランス。