

# 小さなチャレンジ

令和2年、コロナウイルスの中国、ヨーロッパ



名古屋北労働基準監督署長 柳澤 隆文

46

での蔓延や日本での感染拡大、さらに緊急事態宣言等の発令、解除、そして働き方、仕事の進め方の見直しをはじめとするこれらに伴う様々な影響

等これまでに経験したことがない事態が続いています。

そんな中で、私事ではありますが、この4月に人事異動がありました。3月までの職場は、建物の2階にあり、窓から見える風景は、すぐ隣の同じようなビルが見えるだけの味気ないものでした。4月からの新しい職場は、建物の8階になりました。隣に高い建物がないため、栄方面のビル群や高速道路、名古屋北部から小牧、春日井方面の街並み、そしてその先にある山々なども見ることが出来ます。また、近くに見える木も4月のピンク色から5月の風にそよぐ新緑、そして6月の雨に濡れた緑と季節の変化を感じられ、朝出勤して窓を開けた際にほっとするとともに、今日も一日頑張ろうというひとときになっていま

す。

さらに、気持ちだけではなく、身体もほっとする時間でもあります。

なぜなら、建物にあるエレベーターではなく、階段を使うことにチャレンジすることにしたからです。

外出自粛、密を防ぐと



いうことで、平日の職場への行き帰り以外、休日も含めてどこかへ出かけることが極端に少なくなり、その結果、運動はもとより、明らかに歩くことすら減った生活になりました。ステイホームを守ることで、家庭用トレーニング機器等への出費を

しないこと、通勤経路からの逸脱をしないことなどの条件下で何か工夫しなければと思いついたのが、その中で思いついたのが、階段の活用でした。実は、3月までの職場の階段には、1階からの消費カロリーが各階ごとに掲示されています。

全くなにもして

いませんでした。残念ながら今の職場の階段には表示されていません。

階段の途中で、しばしば「えらい(疲れた)」となります。そんな時は、医師

から言われた、病気になる時に体力がないとダメとのコメントを思い出しながら、そしてズボンのベルトの穴の位置が一段奥になるのをイメージしながら、次の階まで、次の階までと足を動かしています。そして170段、ゴールできた時に、

「よっしゃ」と心臓とともにも声をかけるとともに、窓を開けて深呼吸しています。

ただし、階段でマスクを着けたままでは、とても苦しいです。ほかに人がいない時は外したり、ずらしています。気温が高くなる時期、例年熱中症の予防が行政としての課題となりますが、自らが熱中症にならないようにマスク着用とのバランスを調整しています。

ベルトの穴の位置は変化していませんが、階段経由の通勤による足の疲労感にも徐々に慣れてきたので、自分の間、続けていこうと思えます。

皆様、ウィズ・コロナの中、如何お過ごしでしょうか。

(梅雨の雨が降るのを見ながら原稿を書きました。会報に掲載される頃までにはコロナウイルスによる影響が少なくなっていることを願います)

イラスト・木村武司