

「趣味を見つけるコツ」と「ランニングのススメ」

札幌市医師会
宮の沢スマイルレディースクリニック

ばばあっし
馬場 敦志

【はじめに】

皆さんは、心から楽しめるような趣味はありますか？

医師の皆さんは、毎日多忙な生活を送っていて、意外と無趣味な人も多いのではないかと思います。仕事をとても楽しんでおり、仕事が趣味だと考えている方もいるかと思えます。

個人的にいうと、仕事はもちろん楽しいですが、仕事以外にも楽しめる趣味があれば、人生はより豊かに充実したものになると思います。

毎日の生活の中で楽しいことが多いに越したことはありません。

自分自身、ランニングが趣味でして、時間があれば走ったりトレーニングを行っています。

もともと走ることは大好きで、学生時代まで陸上競技で800mなどの中距離をやっていました。

医師になって働きはじめると、走ることはなくなり運動習慣は途絶えました。

あるとき、先輩医師がマラソン大会に出場するということを伺って、自分も参加してみることにしました。

練習のため、久しぶりに走ってみると、汗をかいて爽快でした。

日々の嫌なことも忘れさせてくれますし、何より自分自身、走ることが好きなのだと思えて感じることができました。

そんなことがきっかけで、今ではすっかり「ランニング」にハマっています。

今回は人生を豊かにしてくれる「趣味を見つけるコツ」と「ランニングのすすめ」について説明します。

【趣味を見つけるコツ】

趣味を見つけるコツとして「自分の好きなことを書き出す」「分割して考える」「とりあえずやってみる」ことなどがあります。

1. 自分の好きなことを書き出してみましょう。自分には「趣味になるようなものはない」と考える方もいるかと思いますが、好きなことから発想すれば自分に合った趣味を見つけやすくなります。

たとえば、食べることが好きであれば「食べ歩き」体を動かすことが好きであれば「スポーツ」モノを作るのが好きであれば「編み物」などあります。

2. 書き出した趣味を分割して考えてみましょう。趣味は、様々ありますが、行えるできる状況に応じて、

「1人でやるもの」もしくは「2人以上で行うもの」「屋内で行うもの」もしくは「屋外で行うもの」の「2×2」の4分割に分けられます。

たとえば、「1人で屋内で行う」であれば、「読書」「ヨガ」「料理」「2人以上で屋内で行う」であれば、「卓球」「ボードゲーム」「バドミントン」

「1人で屋外で行う」であれば、「ランニング」「サイクリング」「散歩」

「2人以上で屋外で行う」であれば、「旅行」「アウトドア」「ショッピング」

などあります。

3. 思いついた趣味をとりあえずやってみましょう。何事にも言えますが、実際にやってみないと、自分に合っているものかどうか判断が付きません。

やってみて面白いと思ったら続ければいいですし、やってみて自分に合わなかったら、別の趣味を探せばいいだけの話です。

知人や友人と話しているときに、何か面白そうなことをやっているようであれば、是非とも一緒にやってみようようにしましょう。

体験教室や習い事のような実際に体験できる場所を探してみてもいいでしょう。

日常生活において、興味がありそうなイベントを目にすることがあれば、積極的に参加してみるようにしましょう。

食わず嫌いをせずに、とりあえず何事にも飛び込んで、やってみることをオススメします。

【ランニングのススメ】

ランニングは、一人でやることができ、特別な道具も必要ないため、気軽に始められる趣味です。さらに、さまざまな健康効果があり、たくさんの魅力にあふれており、オススメします。

ランニングなど適度な運動によって、「体力の向上」「メンタルの安定」「骨の強化」「睡眠の質の向上」「生活習慣病の予防」などの健康効果が期待できますし、日常生活において「集中力」や「作業効率」が向上されます。

また、運動習慣がつくだけでなく、「気分転換になる」「ランニング仲間ができる」「旅先でランニングをして観光ができる」「ランニングして通勤ができる」「マラソン大会で実力を試すことができる」などのたくさんの魅力があります。

個人的にいうと、毎日職場まで「片道12km程度」、リュック背負って通勤ラン（ランニングで通勤すること）をしています。

また、休みの日にはマラソン大会に出場したり、遠方までランニングしたり、行ったことのない場所で旅ランなどを楽しんでいます。

今では、フルマラソンのタイムが「2時間32分07秒」（2023年3月19日板橋Cityマラソン）であり、毎年自己ベストを更新しています。

実力がついてくると、自分に自信が付き、さらにランニングが楽しくなっています。

皆さんの中で、趣味を探している方がいれば、ランニングをオススメします。

人生一度きりです。

心から楽しめる趣味を見つけ、思い切り楽しみ尽くしましょう。

