

## 自分の身を守るということ

応用化学科H26年卒 重松 遥



(<https://www.neos.co.jp/recruit/voice/voice02.html>)

恐れ多くも「女子学生へのエール」というテーマで執筆依頼をいただきました。人生経験が豊かでない私が女子学生の皆さんに有意義なお話をお伝えできるかわかりませんが、なけなしの経験を基に自分の考えを書き連ねたいと思います。

山口大学の応用化学科に入学した私は、4年生で高分子化学研究室（鬼村・山吹研究室）に配属されました。そこでは超分子材料を利用した新しいゲル電解質（電池の材料）に関する研究を行いました。電池としての性能を測定するために吉本信子教授にもご指導いただきました。当時、全く別の分野の研究室と交流する学生は少なかったのも、本当に貴重な経験をさせていただいたと感じております。

大学院を修了してから、㈱ネオスに就職し、3年間ほど機能性フィルムの開発を行いました。ネオスは主に切削油剤や離型剤等の化学薬品を製造している会社で、機能性フィルム開発は新規事業として私が入社する直前に立ち上がったそうです。ネオスには元々フィルム開発のノウハウも設備もなく、また、求め

られるフィルム性能のレベルも非常に高いため苦勞が絶えませんでした。学ぶことも多く充実した日々を送ることができたと感じています。遺憾ながら自分が開発したフィルムが採用されることなく、主人の職場の都合で2019年をもって退職することになり、現在は新型コロナウイルスのため1日の大半を家で過ごす日々を送っています。

ここまで書き連ねた10年間、本当に様々なことがありました。その経験を基に私が女子学生の皆さんにお伝えしたいことは、「何よりもまず自分の身を守ることが大切」ということです。この10年で、私の狭い交友関係の中でも片手では数えきれないほどの方たちが精神的にまいって身体に不調をきたしてしまいました。中学、高校、大学時代の友人、先輩、後輩等…理由は人それぞれですが、皆大変な思いをしていて、本当に胸が苦しくなります。

会社で上司から「ホームズの社会的再適応評価尺度」について教えていただいたことがあります。これはライフイベントが与えるストレス度合いを数値化したもので、1年間の合計点数が高いほど、何らかの身体疾患を訴える頻度が高くなるそうです。親しい人物の死や、就職、一人暮らし等の環境の変化は点数が高くなっています。興味深いのが、一見幸福な出来事と思える結婚や妊娠も比較的点数が高く設定されています（これも環境の変化の一つなので当然といえば当然ですが…）。この表を見ていると、人間は楽しいことや嬉しいことの裏にも少なからずストレスを感じることで、ちょっとしたストレスが積み重なり簡単に点数が高くなるのがわかります。こ

れはあくまでも目安で、もちろん点数が高い出来事でもストレスをあまり感じない人もいますし、点数が低い出来事でも大きなストレスを感じる人もいます。ストレスは何も悪いことばかりではありません。人はストレスを乗り越えて成長することができるからです。皆さんも大なり小なり嫌なことや辛いことを乗り越えて成長できた、という経験があるのではないかと思います。しかし、だからといってその人の健康が脅かされていいわけではありません。

少し話が逸れるのですが、私が勤めていた会社は研究所の近くに工場があり、また、多くの化学薬品を扱うということもあり、定期的に緊急事態対応訓練というものを行いました。緊急事態対応訓練とは、もしも実験室で人が倒れていたら…、薬品を大量に漏洩させてしまったら…といったシチュエーションで、どのような初動対応をすべきか、ということを実践形式で訓練するというものです。この訓練で一番叩き込まれたことが「まず自分の身を守れ」ということです。人が倒れていてもすぐに駆け寄らずその場の状況を判断し、的確な保護具を着用して救助に向かったり、周囲に助けを呼んだりしなければなりません。もし有機溶剤の漏洩等で人が倒れていた場合、保護具を身に着けず突入すると被災者が2人に増えかねないからです。緊急事態対応訓練で叩き込まれた「まず自分の身を守れ」という教えですが、私は普段の生活においてもとても大事なのではないかと考えています。仕事をしていると「私が穴をあけるわけにはいかない」「みんな頑張っているのに私だけ休めない」ということを思った人は少なくないと思います。私も何度もありますし、前述した友人や先輩、後輩もそう言っていました。もし皆さんがそのように考えてしまったときは、是非一度立ち止まり、「このまま進



んでも自分は安全に過ごせるか？」ということを見つめなおしてみてください。

自分の身を守るということは、簡単なようで中々難しいことです。私も訓練直前まで何度も指導されたにもかかわらず、実際に人が倒れていると思わず駆け寄ってしまい、よく注意を受けました（何度も訓練を受けるうちに少しずつ改善しました）。また、自分の安全とは何か、ということも非常に難しい課題です。例えば救助に突入する際の保護具も、過剰に着用すればするほど装着に時間がかかり、被災者を助けられる確率が下がっていきます。しかし保護具が不足していればミイラ取りがミイラになりかねません。事故の状況も一つとして同じものはありませんので、「これ」という明確な正解はなく、その場その場で判断していくしかありません。

普段の生活においてもそうです。人が抱えるストレスというものは一人ひとり違いますし、一つの出来事で受けるストレスの度合いも人それぞれですので、自分自身で「自分の身を守れているか」ということを一度考えてほしいと思います。前述しましたとおり、正解がないので難しく感じるかもしれませんが、きっと何度も考えるうちに少しずつ身についていくと思います。また、時には周囲に助けを求めることも重要なことです。

「自分の身を守る」ということは、何よりも優先すべき事項です。覚えておいていただければ幸いです。