

本は10冊、ランニングは100km。
目標を設定して達成するのが、
僕のストレス解消法なんです。

HIDEKI YASHIRO

八代英輝

1964年生まれ、東京出身。慶応義塾大学法学部を卒業後、司法試験に合格。2年間の最高裁判所での研修のあと、裁判官に任官。1997年に裁判官を退官し、東京弁護士会に弁護士登録。以後、国際取引法、知的財産権法、会社関係法などの案件を多く手がける。2001年、米国コロンビア大学ロースクールに留学し修士課程修了。米国司法試験にも合格。国際弁護士として活躍。以後、TV、ラジオなどのコメンテーターとしても活躍。

撮影：鈴木拓也



弁護士という職業は、時間を相手に合わせる事が多く、時差の関係で夜中でも海外と連絡を取り合ったりと不規則になりがちです。自分が倒れると穴が開いてしまふことが多い仕事でもあるので体調管理には気を使っています。

空手を小学校からロースクール時代までやっていたんです。その後は、だいぶ休んでいたんですが、息子が空手を始めたのをきっかけに、僕も一緒に道場に通うようになったんです。空手は流派が変わると微妙に味付けが違うので、自分もまた9級から始めることにしたんですよ。一からやるのとはとても新鮮で、息子と過ごせる時間にもなっています。体が固くなっているのに愕然としながらも結構楽しんでいきます。良い運動になることはもちろん、精神的にも充足を得られる時間ですね。

ランニングもしています。日曜日の生放送の後は、いつも皇居を走るようにしてらんです。毎回、共演者には「走るついでに番組に来てるでしょ」なんてからかわれるぐらい、本気で走ってます(笑)。ノルマは3周、15キロメートル。多いときは4周走りまわります。実はもともとは走るのが大嫌いだったんですけど。お酒を美味

周りに迷惑をかけるのが僕のストレス。
スケジュール管理で未然にストレスを防ぎます。(笑)

しく飲むためにと、我慢しながら走り始めたんです。ランニングすると体が軽くなりますが、でもそれだけではなくて。普段自分が気づかないことに気づく時間でもあるんです。桜の木を見て季節を感じたり、ゆっくり流れる雲の動きを追ってみたり、そんな小さな発見の時間でもあるんです。だって、仕事のことを考えて走ると、走るのをやめて帰りたくなってしまいますからね(笑)。

その他に、スキーや釣りも楽しんでいます。こう考えると運動はいろいろ手を出してますね。もともと体を動かすのは大好きで、それが自然とストレス解消になっているんですよ。

僕は目標を決めて、達成するのが好き。「100キロメートル走る、10冊本を読む、映画を10本観る」は毎月のノルマ。ニューヨーク時代も含めて、仕事に忙殺されていて、仕事関係以外の本をまったく読んでいないことに気がついたんです。これはいかんと思いついて。自分の仕事は著作権関係も多いので、映画や本に多く接するのも大切だと思っただけです。目標を設定するようになると、時間をうまく活用できるようにもなる。映画は新幹線の中で、読書は

楽屋などで、1週間の予定を立てる時に、この空いた時間で何しようかと設定してしまうんです。僕がストレスに感じることは仕事の納期の遅れなど、すべてが後手後手になってきて、自分をコントロールできていない時なんです。だから、そうならないためのスケジュール管理やノルマの設定なんです。それは裁判官からスタートした仕事のおかげかもしれません。

だって、判決の締切りを延ばすことは難しいですからね。

食事は、妻が栄養バランスや塩分を少な目にするなど、すごく気を使ってくれるのがありがたく、本当に助かっています。また、間食を控え、お腹を空かせておくことで何を食べてもおいしく食べようとするところがあります。毎晩の晩酌も楽しみ。でも、やっぱり肝臓は心配なので、シジミエキスや

オルニチン入りの食材などはつい買ってしまいます(笑)。

運動も食事もいろいろやってはいますが、あまりストイックになりすぎないのも大切。ノルマを立てても達成できない月もあります。

あくまで自分のスタンスを守りながら、心や体の変調を意識できていれば、生活のバランスは保てていると思います。

