

失敗することはストレスではなく、プロセス。  
考え方を変えるだけで、  
前向きに生きることが出来ます。



AIKO OBUCHI

# 大淵愛子

1977年東京都生まれ。中央大学法学部在学中の99年に司法試験合格。2001年、「糸賀・曾我法律事務所」（現・瓜生・糸賀法律事務所）に入所。10年に独立し、「法律事務所インフィニティ」を銀座に開設。HP上に「女性相談窓口」を設ける。11年、表参道に事務所を移転し、「アムール法律事務所」に改名。「ウーマンズサロン」を開設する。日本テレビ系「行列のできる法律相談所」に出演中。著書に「行列のできる弁護士が教える、男と女のトラブル相談室」（角川書店）がある。

健康でいちばん気を使っているのは、ストレスを溜めないということ。20代はストレスに押しつぶされて、いつも心に不安や不満があって、表情も浮かないし、肌も荒れてたりと、体調に悪い影響を与えてました。

ストレスの原因のひとつは、失敗への恐怖だと思います。誰でも失敗することって、怖いじゃないですか。大事な場で失敗してしまったら取り返しがつかないと考えてしまったり、もう先がない、って思ってしまったたり、でも、プレッシャーを失敗したとしても、そこで得た経験が次につながると考えさえすればストレスは軽減しますよね。失敗はストレスの原因ではなく、成功へのプロセス、過程なんだとポジティブ思考を大事にしています。

ストレスが生まれるもうひとつの原因は人間関係だと思います。まず、自分に対するネガティブな評価をどう受け止めるか。ネガティブな評価にもふたつあって、的を得たものと、的を得ない恨みつらみのようなものがあります。的を得たものはそのときはショックですが、それを克服することで自分にいい作用が与えられると思います。それに

時間がない、とは絶対に言わない。時間をつくるもの。  
その時間が豊かな自分を作り出すと思います。

対し、的を得ないものは、聞いてもストレスになるだけなので、一切無視しています。会社の中の人間関係でも必ずあることだと思えますし、私の法律事務所に来られる相談者の方もすごいストレスを抱えています。できれば、ストレスをそこまで溜める前に相談に来てほしいと思えますね。私は中国で長い間、仕事をしていたんですが、中国の方って、何でもストレートに言うことでストレスをなるべく溜め込まないようにしているじゃないですか。日本人は素晴らしいけれど、少しかストレスの解消の仕方は中国に学んだほうがいいのかと思います。溜め込まないでもっと早く出すことですよ。

運動は、毎日腕立て伏せと腹筋を20回ずつ。日常の作業の中でドロイーイングもしています。思いつきり痛くなるくらいまでお腹を引っ込め、その状態でデスク仕事をし続けます。最初はきつかったのですが、今では無意識にやれるようになりました。

睡眠は慢性的に不足しているので、細切れに取るようにしています。食事の後や、ミーティングの後に10分とか。疲れているときは意識して回数を増やしていますね。

食事の面で気をつけているのは、トマトジュースと黒酢を毎日飲んでおくことです。けっこう不規則で野菜も不足がちなので、これだけは必ず飲むようにしています。そうすると、今日も大丈夫だと思えるんですね(笑)。

運動も睡眠も食事も忙しい中で、無理をしないでやれることをやるようにしてきた結果です。無

理をすると続かない。続かないと意味がありませんから。

その代わりプライベートなスケジュールは無理をしても入れます(笑)。この日に映画を見るときか、食事をするとか決めたなら仕事は入れません。それが区切りとなり、仕事を能率的に進めることができます。プライベートから得られる感

性はすごくあって、それは必ず仕事に活きてきます。またプライベートが充実しないで殺伐とした気持ちで仕事をしていたら、相談者の方も癒されないと思っています。時間がない、とは絶対言わない。時間をつくるもの。その時間を過ごしたおかげで、ストレスのない澆刺とした自分でいられると思うんです。

