

I think I do like my job.

私は、仕事が気に入ってるんだと思うよ。

do やはり、確かに

やまと言葉 強調の do ですね。ここでは、自分のなかにもいろいろな思いがあって、いろいろと量った結果の結論として、「やはり間違いなく」と言っている響きになっています。

It's true that hours are crazy, and I have very little time to myself. And that can be extremely hard.

確かに仕事時間は無茶苦茶だし、自分の時間なんかほとんどないしね。かなりつらいときもあるのよ。

It's true that ... ~であることは確かだ、確かに~ではある

ロジック ここからが挿入ですね。「自分は仕事が好きだ」と言ったものの、「好きでなくても当然」という側面もあることは否めない。それを述べているのがこの部分です。自分の意見の逆の側面や反論に行くときの典型的な旗印のひとつが、この It's true that...です。

Hours are crazy. 仕事の時間は無茶苦茶。

慣用表現 hours は「仕事の時間(就業時間、営業時間)」の意味で使われます。通常、複数形です。お店の営業時間を尋ねるときには、What are your hours? と聞くのが一般的です。
crazy は「収集がつかないような状態」というイメージですから、ここでは、定時に始まって定時に終わるという状況ではなく、早朝出勤や残業が非常に多かったり、休みがきちんと取れないなどといった印象です。

time to myself 自分の時間

慣用表現 for myself でも OK です。for myselfの方が、「自分のための、自分の目的のために使う」という「目的」を強調した感覚が強いのに対して、to myselfの方が「自分ひとりの、自分のためにとってある」という響きのがった感じです。

That can be extremely hard. それって、かなりつらいときもある。

やまと言葉 この can は「~することができる」と理解すると、ニュアンスがピンときませんね。can はここでのように、「~の場合がある、~のこともある、~であることがありえる、~の時もある」と、可能性をいうときに使われることが非常に多いです。このニュアンスをしっかりと味わって慣れておきましょう。

やまと言葉 hard の訳語は「難しい」か「固い」などが頭に浮かぶのですが、ここでは「仕事の時間がきつくて、自分の時間がとれない」という話をしているわけですが、どちらの訳語もピンときませんね。
hard は、上記の訳語以外に、「つらい、きつい、きびしい」といった意味で非常によく使われます。ここでは、仕事の状況が「自分にとって辛い、きつい」といったニュアンスです。

Don't be hard on yourself. (自分にきつく、厳しくなるな そう自分を責めないで)

One hour workout is becoming harder and harder on my aging body.

(一時間の運動は、老いゆくわが身にはますますきつくなってきたよ)

But, you know what, Kazuya? I think I do like my work.

It's very challenging and personally satisfying. I feel like I am gaining valuable experience.

でもね、和也さん、意外なんだけど、やっぱり、この仕事、好きみたい。とても力が試されるし、やりがいを感じられるのよ。とても貴重な経験を得ている気がするわ。

You know what? それがね、意外かもしれないけど

慣用表現 直訳的には「何かか知ってる?」といった意味になりますが、「相手が意外に思うようなことを言おうと、相手の注意をひく」といった時に使われます。ここでのように、話の途中に出てくると「意外かもしれ

ないけど」といった感覚、突然、開口一番出てくれば、「聞いて、聞いて！」「ちょっと知ってる？」「そうだ！」といった感じです。

challenging and personally satisfying やり甲斐がある

やまと言葉

to challenge は、相手に対して「力を発揮せよ、力を証明せよ」と挑戦を挑むことです。これが形容詞になって challenging というと、「挑みかかってくるような」「力を発揮・証明することを求めるような」という意味になります。つまり、challenging なプロジェクトや仕事というのは、「簡単じゃないけれど、自分の力が試される」ようなものことで、英語では積極的(前向き)な響きで使われます。

(注意: 上記から分かるように、人について「challenging な人」と英語でやってしまうと、「積極的な人、やる気のある人」という意味ではなく、周りの人に挑戦したり、口答えしたりすることの多い人といった意味合いになってしまうので、注意しましょう。)

satisfying は「満足感を与えるような」という意味ですね。食べ物の話(satisfying 腹がふくれる)でない限り、人によってそれぞれ何に満足感を感じるかが違いますから、あくまでも「自分にとって満足感が感じられる personally satisfying」という言い方をするのが一般的です。

仕事が「大変だけど、自分の力が試されて(challenging)、自分に返ってくるものがある(and personally satisfying)」。これはつまり、このセットで日本語的に言えば、「やり甲斐がある」「おもしろい」仕事という感覚に近そうですね。

to gain valuable experience 貴重な経験を得る

慣用表現

experience と相性のよい動詞の組み合わせとして、gain とセットで慣れておきましょう。