

第13回 常勝思考の人生へ

研修医の頃からずっと、少しでも人の悩みや苦しみを取り除く力になりたいと思って医師をやってきた。だから外来では、複雑な人間関係や経済問題など、医療とは一見何の関係もない相談を聞くことも多い。何故なら、それが実は“病気の種”になっていることを知っているからだ。それぞれが持っている悩みや苦しみを解決出来なくて抱え込み、心身に不調をきたすが、それを原因だとは気付くことなく不適切な治療を受けてしまう…。

僕の経験では、ほとんどの人の悩みや苦しみは大きく二つに分かれる。一つは正当な評価が得られずに苦しむ「自己憐憫」。もう一つは自分を害する何かを訪れるのではないかという「恐怖心」だ。後者の場合、まだ来ていないものへの恐れの中で日々を送り、心が揺れて苦しみ続ける。そして、ブラックホールのように、恐

れているものを吸い寄せて現実化してしまう。

こんな心の癖は徹底的に修正すべきだ。未来が明るく開けていくことを信じられない心は、周囲に何のプラスも生まない。地味な作業ではあるけれど、一日の締めくくりの就寝前に、自分と向き合う時間を作って1日をスキャンし、「今日経験した良いことだけ3つ」を箇条書きで書いてみて欲しい。どんな些細なことでも良い。毎日継続すれば、一見不幸な出来事の中に潜む“珠玉の学び”に気付くことができ、常勝思考の人生を歩み出すことが出来るはずだ。

医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。
 米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学。最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。



きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 **きむら内科クリニック** 麻生区 **検索**