

# 医学博士のメディカル・コラム 病気が教えてくれるもの

## 第25回 暗示のパワー

「自分にどのような暗示をかけるか?」ということは、人生を左右するほど、極めて重要であることを御存じだろうか?例えば「自分は必ずやれる」という自己暗示があればこそ、七転び八起き精神は発揮され、いつか必ず良い結果は出るだろう。けれど「どうせ自分は…」という暗示では、初めの一步すら出せず、大きな失敗はしないかも知れないが、魅力ある人生となる可能性は極めて低い。自己暗示の内容が、自分を高め、他者を利し、世の中を良くするものであるならば、積極的に行うべきものである。

一方、他者によってかけられる暗示もある。TVコマーシャルなど、反復効果による暗示で購買欲を高める例もあるが、一般に

は、その人にとって“信頼できる”対象であるほど、簡単に暗示にかかりやすい。例えば、病気に関する“権威”だと信じている「お医者さん」から発せられたネガティブな言葉が強力な暗示になることがある。多くの人は、それにフィルターをかけることなく無条件に信じ、不安に陥り、更なる体調の不良すら招く。心に入った暗示は、それ以後のあらゆる意思決定の支配者になってしまうのだ。

我々は何を信じ、何を心の奥に入れるかということに、もっと慎重であるべきではないだろうか?全てに懐疑的になれと勤めている訳ではない。ただ、“一旦心に入った暗示は、必ず何らかの形で現象化する”という事実を知り、それを良きに利用して光明的に生き、ネガティブな情報から、ポジティブなエキスを抽出する智慧を持ちたいものだ。

### 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。

医療法人

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