

## 第29回 「ど真ん中」を選ぶ

繰り返し行う「行動」は、そのうちに「習慣」となり、無意識のうちにそれを繰り返すようになる。これがもし良き習慣であれば、自動的に素晴らしい何かを成し遂げることに繋がるかも知れない。けれども、悪しき習慣である場合、それはやはり、それ相応の結果をもたらすだろう。これがすなわち「原因と結果の法則」である。

実はこの法則は、行動だけではなく、行動を起こす基になる「思考」にも当てはまる。人は、ある刺激に対して、無意識に同じような思考パターンをすることが多い。いつも能天気にか考える人、いつも悲観的に考える人、いつも他人や環境のせいにする人…。これが物事の選択や判断に影響し、それ相応の結果が導

かれる。その導かれた結果をどう解釈するかも、その人の思考パターンが大きく影響する。

人生は選択や判断の連続である。選択や判断の積み重ねで人生が構成されているとも云える。自らの思考パターンを知り、それを軌道修正させれば、選択や判断が変わり、運命は大きく変わるはずだ。ネガティブな思考パターンをストップさせて、より良き結果を導くためには、どんな選択をすれば良いのだろうか？

それはきっと、道の端を避けて、「ど真ん中」を進もうとする選択なのではないだろうか。道の端を歩けば危なっかしく、いつか転落してしまうだろう。でも、ど真ん中を歩けば一番遠くまで行ける。より遠くに行くための「ど真ん中」とは何かを考えて、それを選択することだ。そういった未来に向けての「計画性があるかどうか」が考え方に入ってくれば、行動も変わり、結果も必ず変わるはずだ。



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。

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