

医学博士のメデイカル・コラム 病気が教えてくれるもの

第35回 習慣の力

子育てでよく言われる親の教訓がある。それは、「言葉よりも行動で示すこと」。親の背中には説得力がある。良きも悪しきも、親の為すことを子供は実によく見ている。親が出来ていないことを、いくら子供に注意しても、まるで説得力がない。けれど、習慣として親が行っていることは、そのうちに子供の習慣になっていることが多々ある。親が身に付けて来た、「よき習慣」を見せる方が、言葉で子供を躾けるよりも遥かに効果的である。

人生において、我々が身に付けるべき最も大切なことは、「よき習慣」の確立である。習慣とは、反復することで獲得し、努力しなくても繰り返すことの出来る行動パターンのことである。適度な運動や節度ある食事、勉強や読書、後片付け、早寝早起き、挨拶、人の目を見て話す…などの生活習慣や礼儀・作法などはもちろん、反省や笑顔、感謝などの習慣も、爽やかに生き

るために身に付けたい行動習慣である。

一度身に付けてしまえば、それ以後は自動的に繰り返せるので、いつか必ずその習慣の蓄積が何らかの果実を实らせる。これは、悪い習慣にも言えることである。健康や智慧、徳や信頼などの良き果実を实らせるには、出来るだけ沢山の「よき習慣」を確立することだ。

そして、行動習慣だけではなく、「利自よりも利他」などの、考え方や思いに関する「よき習慣」を身に付ければ、人との関わりの中で生まれるアドリブの世界においても、常にブレることのない、安定した行動を生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。



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