

# 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40回 時間という資源

若い人もいろいろな人生の悩みを抱えてクリニックに相談に来る。その悩みのほとんどが、人生の目標が見いだせず、人との接し方が分からず、面白くない日々を過ごしているという「ゆとり世代」特有のものだ。そんな彼らに、「何をやっている時が一番楽しい？」と聞くと、ほぼ百発百中で「(コンピューター)ゲームをしているとき」と答える。

現代の風潮と言ってしまうえばそれまでだが、日本の未来が彼らに託されていると考えるとちょっと末恐ろしくさえ感じる。ゲームは、それに熱中している時は、現実から逃避させてくれても、再び現実に向き合った時の「悩みを解決するヒント」は何も与えてくれない。だから、現実から逃れるために再びゲームにのめり込むという悪循環ができる。

内容や使い方にもよるだろうが、一般的にゲームが人間性を向上させるとは思わない。シューティング・ゲームで、カッとなった

自分を抑制する自制心は身に付かず、むしろ、「邪魔な敵を速攻で倒すことが快感に繋がること」を学習させているようだ。ロールプレイング・ゲームでは、「自分中心の世界観を広げることが人生成功の秘訣である」と学ばせているようにも思える。仮想と現実の区別がついていない人が起こす事件が世の中に増えているのも気になる。

人生にとって、もっとも価値のある資源は時間である。1日24時間が万人に平等に与えられており、それをどう使うかによって人生は確実に変わる。たまの享楽は良いとしても、人は限られた時間を浪費するために生きている訳ではない。身体を鍛え、心を豊かにするために費やされた時間は、必ず人生を成功に導くための付加価値を与えてくれるはずだ。

### 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

麻生区五カ田2-14-6

きむら内科クリニック 麻生区 検索