

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45回 「思い込む力」

“思い込みが強い”というのは、「意固地で融通が利かない」とか「視野が狭く認識力が低い」など、悪いイメージで語られるのが普通だ。けれど、「信じたことを容易に手離さない」という意味では、信じる内容が正しく、素晴らしい事であるならば、寧ろ良いイメージで語られるべきであろう。

今、免疫力を高めることが世の中のトピックになっている。雑誌やネットなど様々な媒体で免疫力を強化する方法論が語られているが、ほとんどが食事や睡眠、運動やストレスなど生活習慣の改善に関する内容だ。しかし、最大限に免疫力を高める方法論のスタートは、実はポジティブな「思い込む力」にある。「ウィルスに怯える以上に、自分にはやるべき使命がある。あんな原初的なものよりも、人間は遥かに偉大な存在なのだ」と。

リングに向かうボクサーが、「俺、それ

程練習してないし、今日は体調悪いし…、きつと負ける」などと考えていたら、間違いなくノックアウトされるだろう。そう、「思い込む力」はネガティブなものであっても、思い込んだ通りの結果を招来することに気付くべきだ。

ならば、繰り返し、繰り返し自分に力強い自己暗示をかけることが大切だ。「思い込む力」は、無意識に自らをそれに相応しい状態へと向かわせるからだ。史上最強だと信じ込んでいるボクサーは、自然に史上最強のトレーニングを求め、それを行い、そして史上最強になる。つまり、成功するために最初にあるべき必要なものは、ポジティブな「思い込む力」であり、それを実現するための方法論は必ずあとから付いてくるのだ。

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

麻生区五力田2-14-6

きむら内科クリニック 麻生区 検索