

KENKO TIP

2016年12月2日



あともう少し！ Almost there!

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

90年代前半、カナダのトロントで薬物の研究をしていた時期があります。朝から晩まで研究に没頭していましたが、なかなか成果が出ず落ち込む毎日。そんな私の前をローラースケートを履いて学内を移動する「19歳（飛び級で進学）」の同僚が、次々に研究成果を出し論文で発表し、さすがに世界との実力の差を痛感しました。そんなこともあって帰国し臨床の道へ。ただその時の全力を出し切って爽やかな気持ちでもありました。当時の私の指導教官の口癖は「あともう少し!」。全然もう少しじゃないんだけど、と思いながら、その言葉を言われると目の前に光を感じ、先の見えない状況でしたが「よしやるか」と心にスイッチが入ったものでした。

この「あともう少し」という言葉、英語も日本語も同じように不思議な希望の響きがあると思いませんか。多分、その人が抱

えている課題を「一緒」に捉え、達成に「一緒」に向かっているような気持ちを沸かせるためでしょう。この前のKENKO TIP「マジックワード Together」にも書きましたが**あともう少し**には「一緒」感が漂っているのでしょうか。その意味で、年末（年度末も）という「カレンダー上のゴール」は何かを仕上げるとか課題に集中して取り組むうえで実にメンタルコンディションがよい時期です。他の月以上に、メンバーの気持ちがまとまり、達成への集中力が高まります。「あともう少し」という言葉を、職場や自分にかけていきましょう。

頑張っても報われないとか、結果がついてこないじゃないか、と諦めムード、冷めた雰囲気だ漂っていたらこんなアドバイスを参考に。私が指導教官からもらった言葉です。指導教官も誰から引き継いだか聞いた大好きなフレーズだそうです。和文で

何かに挑戦して確実に報われるのなら、人は誰だって必ず挑戦するものだ。報われるかどうかわからないところで情熱の炎を燃やし、気力を保ち続けることはどんなに大変なことか。だが、私はそれこそが才能だと思っている。人間にとって重要なのは行動そのものであって、行動によって得られる結果ではない。行動が実を結ぶかどうかは、自分の努力や能力でどうなるものではないし、極論すれば生きているうちにそれが出るとも限らない。であったとしても、自分が正しいと信ずることを行おう。結果がどう出るにせよ、何もしなければ何の結果もない。しかし、自分を信じて行動したのならそれ自体はなんと価値ある生き方だろうか。

いまこうやって踏ん張っている、それだけでなんと価値のあることでしょう。自分で自分を褒め認めましょう。そして**あともう少し!**やってみましょう!