

KENKO TIP

2016年6月17日



停滞期にこそ育まれるもの

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

人生には「何をやってもうまくいかない」時期が必ずあります。

関係がうまくいかない、仕事で結果がでない、評価も悪い、理不尽な指示ばかりでうんざり、などなど。そんなときは、考えれば考えるほど迷宮に入り込み、やればやるほど溝が広がってしまいますね。

停滞ならまだしも、「後退」を感じると人はとたんに焦りが出てしまいます。何かをしなれば、と「行動量が増えてしまう」のです。その結果、残念ながらマイナススパイラルに拍車がかかっていくというわけです。

医師になりたての頃、先輩に「停滞期をどうしたら越えられますか」と相談したことがあります。

その時、先輩から返ってきた言葉は

「越えられる日を待て」

停滞も後退も必然。そんなふうを考えて、じっと停滞期が過ぎるのを待てというアドバイスでした。

「そんなことしたら私はずっと停滞期のままじゃないですか」といったら、「そのうち停滞していないことに気がつくから大丈夫だ」というのです。全く何もしないというわけにはいきませんので、正確には、いま自分がすべきことに集中することだと教わりました。

「目先に集中する。来た球を打つ。」

私がよくみなさんに言う言葉はあの時の自分にかけてもらった言葉なのです。

耐えるのではなく、いまできる最大限のすべきことをし

て、待つ力が停滞期を超える秘策なのだ。

停滞期というのは理不尽な外的要因によるものであっても、結局それが自分の人生のタイミングということなのでしょう。人生はそもそも自分の思うようにならない事柄で満ち満ちているのですし、いつも前向き、ポジティブ、になんてられないものです。

じっと潮目が変わる日を待ちましょう。難しいことですがどの年代であっても、停滞期だからこそ育まれるものは確かにあります。そして受け継がれていくものです。

後で振り返ると、停滞期に育まれたものが、自分の、事業の、この会社の揺るぎない土台になっていることに気付く日が来るはずで