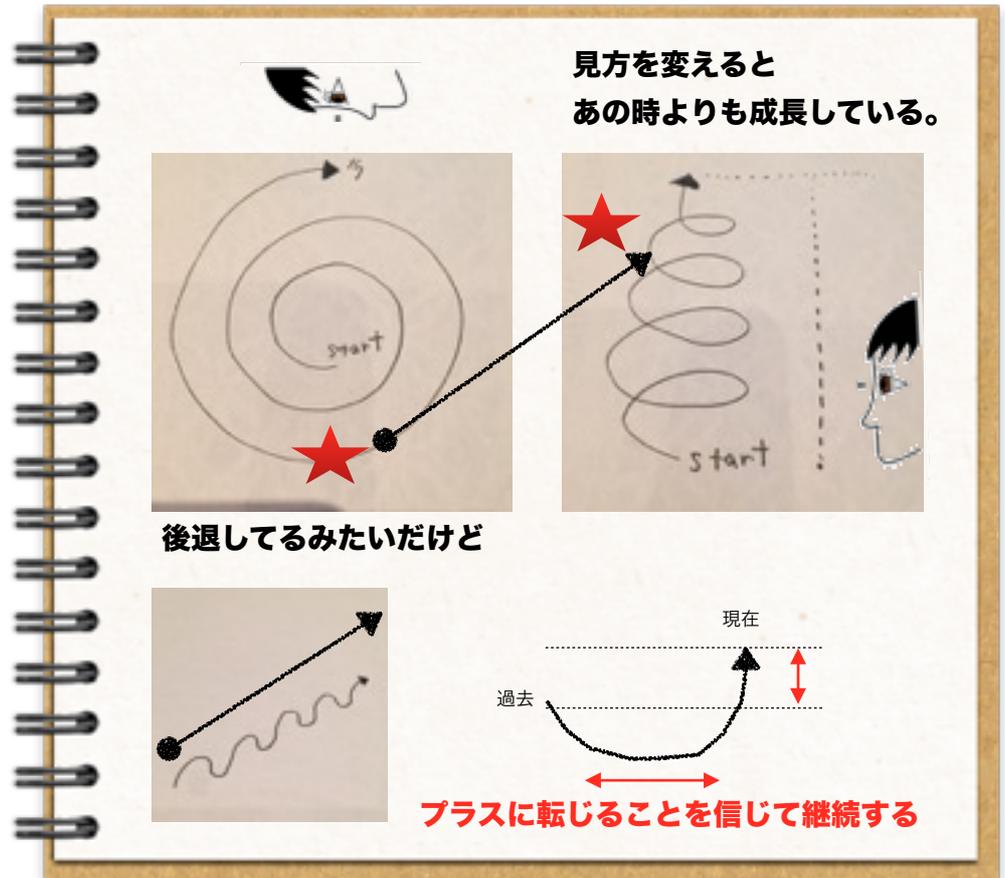


# KENKO TIP

2015年12月11日



## ジグザグ、グルグルの成長法則

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

言語の習得、勉強、現場の改善運動、ダイエット、ゴルフ、それから病気の回復も。今よりも良くしよう、**プラスにしようという行動には、かならず「後退」「沈み」がつきものです。**私の専門分野である精神治療にも回復にはジャンプ前のタメのように状態が下がる時期があります。ここで積極的な治療ができるかが医師の技量（度量）であり、治癒力を信じられるかが患者さんの頑張りどころです。**前進のために後退を受け入れる勇氣。**これが鍵です。

みなさんの健康管理や経営活動でも同じだと思います。

脳や身体は何かを習得していく時、その成果は決して**右肩上がり一直線には現れてきません。**人は行動し継続することで、必ず**「気づき」**を得ます。意欲の高い人ほどその

気づきの量は多くなります。その気づきゆえに、立ち止まり、疑問を持ち、悩み、修正を行います。社内ではたくさんの方が関係するので**気づきが複雑に交差し混乱することは多々ある**でしょう。しかし、行動すればこそその産物。このステージを早く賢く乗り越えることで成長スパイラルに入るのです。

身体＝筋肉も同じで、負荷と回数が同じだとそれに慣れてしまい、ある時期から効果が出なくなります。ダイエットも体重が落ちない「**停滞期**」がありますね。

後退、停滞期は、マイナスの感情にとっぷり支配されます。ここで「諦めたり、止まってはダメ」。そして、「ジタバタ大騒ぎ」だけしているのもダメ。冷静に、淡々と、修

正を加えながら、信じたことを愚直に続ける。プラスに転じる法則を信じて。

**物事は、グルグル、ジグザグに進むものである。**

成長するほど輪は大きくなり、沈みも深くなります。試練や課題は成長の証。また必ず反転する日が来ると脳にインプット。だって、見方を変えれば、以前よりも何かは必ずプラスになっていることがあるはずですから。それを探し、前進へのモチベーションへと着火しましょう。

しあわせのとなりにもわからない日もあるんだね。

歩みを止めずに夢見よう。千里の道も一歩から、はじまることを信じよう！（365歩のマーチの歌詞より）

Always Better!