

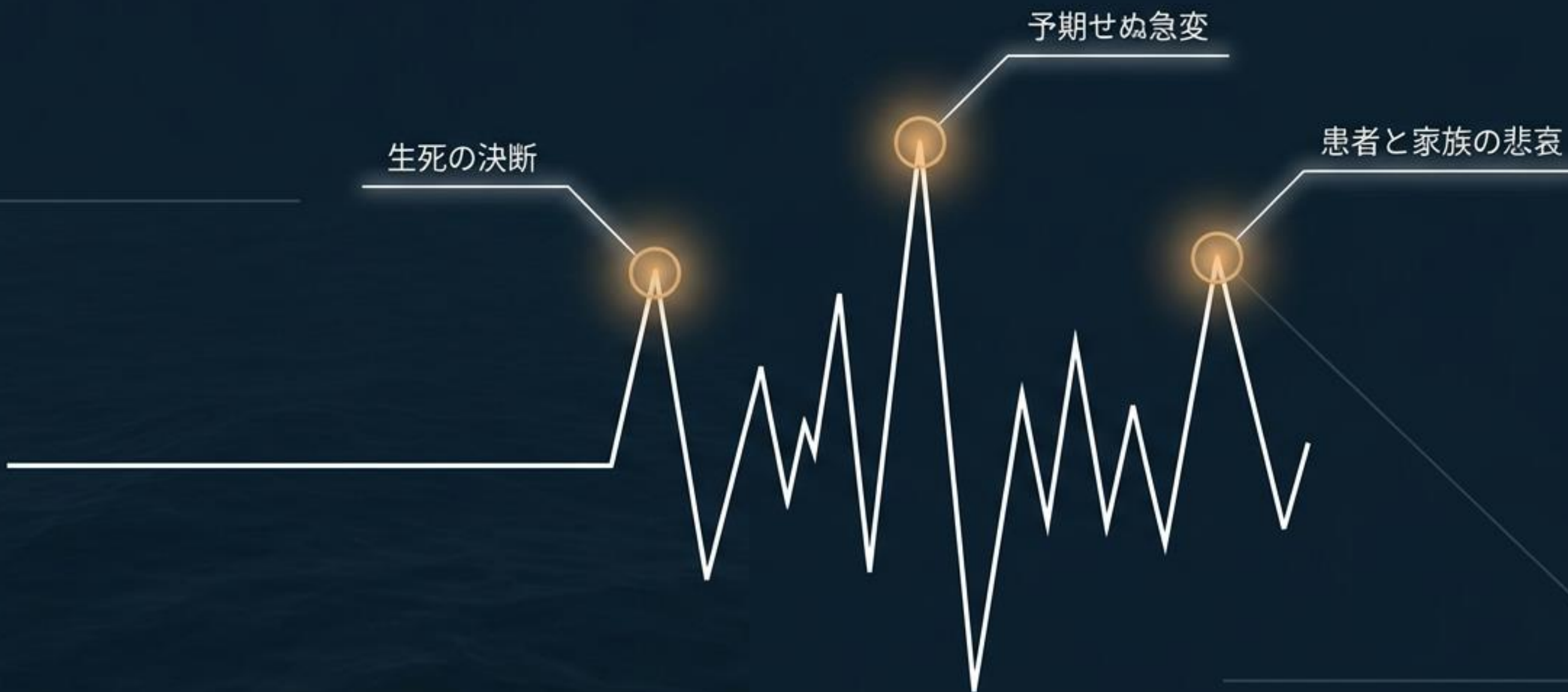


医師と平常心 / Aequanimitas: The Art of Equanimity

医療という荒波の中で「真の冷静さ」をいかに獲得するか

毎日が、劇的な出来事の連続である。

医師の日常は、生死を分ける決断、予期せぬ急変、そして患者の悲哀に満ちている。
目の前で起こるカオスの中で、感情の波に飲まれずにいることは至難の業である。



『平静の心』 (Aequanimitas)

「いかなる劇的な出来事の只中でも、感情に流されず、心を冷静に保ち、客観性を持って物事を考え対処すること」



平常心が支える「3つの基盤」

多くの人の生死を左右する医療において、平常心は単なる精神論ではなく、実用的なシステムである。

医療の実践



自己

安定した心の維持。
仕事を遂行し、長期的な心身の
健康を保つための防具。



患者

冷静で客観的な判断。
それが最も望ましい正しい診断と
治療、行動へと直結する。



チーム

共同作業の円滑化。
患者、家族、同僚、先輩・後輩に至るまで、
周囲に深い「安心と信頼」を与える。

平常心は、人を「冷酷」にするのか？

平常心を誤解すると、重大なリスクと代償を伴う。

「冷たい人格」「面白みのない人間」と誤解されるリスク。

「表面的な感動に乏しく、恋愛や芸術に向かない」という思い込み。

無理に感情を抑圧することで、内面的な葛藤やストレスを溜め込む危険性。



診断：表層の無関心か、深層の平常心か

	表面的な無関心	真の平常心
[外見的振る舞い]	感情の欠如、無表情	安定した行動、ブレない姿勢
[内面的状態]	空虚、他者への無関心	十分な共感性、情熱、感動と悲哀
[患者への影響]	不安、冷たい距離感	深い安心感と強固な信頼
[ストレス耐性]	感情を抑圧し、突然の燃え尽き（Burnout）へ	しなやかに受け止め、長期的に健康を維持

二重構造の心

「表面上は安定した人格に見える行動をしながら、内面は十分な共感性と情熱を持った、感動や悲哀も秘めている人格」こそが、**真の平常心**である。



平常心は、生まれつきの才能か？

平常心を備えやすいか否かには、確かに**先天的な要因**も存在する。



しかし、それだけが決定要因ではない。

第一の鍛錬：困難との正面からの対峙

多くの困難を経験し、逃げずに前向きに対峙する。その圧倒的な蓄積こそが、心を削り出し、強靱な平常心を形作る。



未熟な心



困難との対峙



研ぎ澄まされた平常心

第二の鍛錬：先人の知恵による意図的な修練

平常心は自然に身につくものではない。その必要性を自覚し、医学教育や読書を通じて「意図的」に育てるものである。



平常心は完成しない。

「医師は平常心を成長させながら仕事をしていくのである。」

