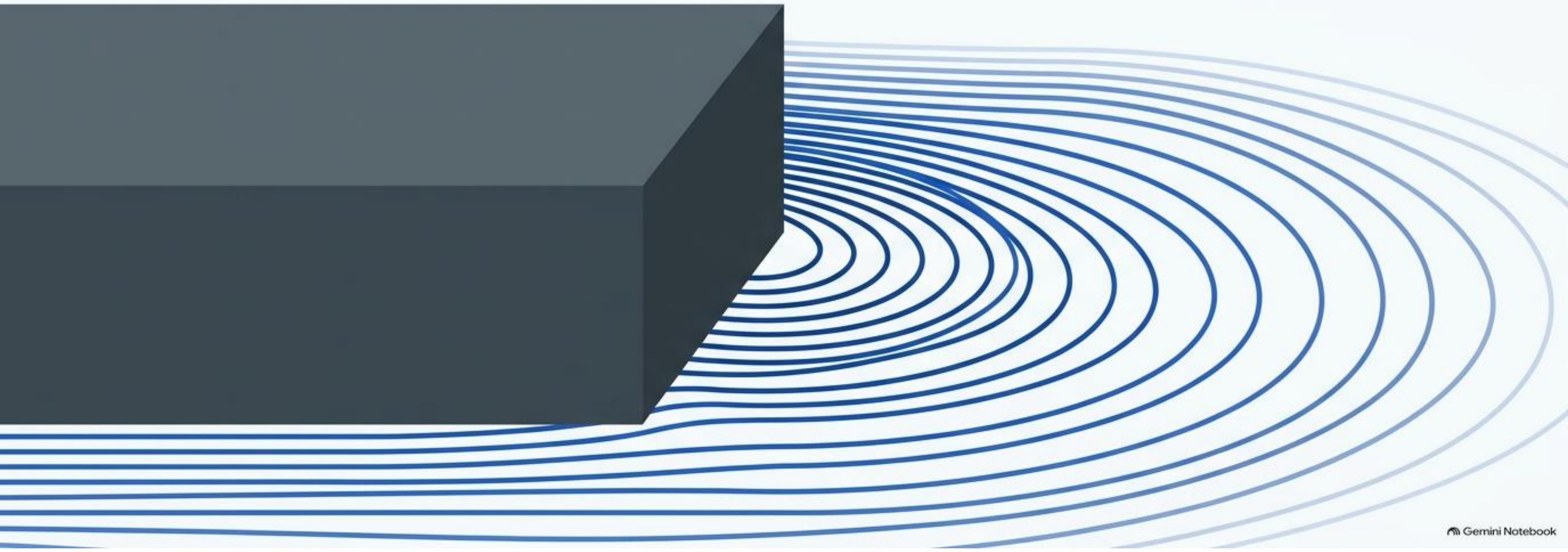


医師と習慣

退屈と苦痛を越え、無の境地で成果を上げる行動哲学



人間の活動を構成する2つの作業モード

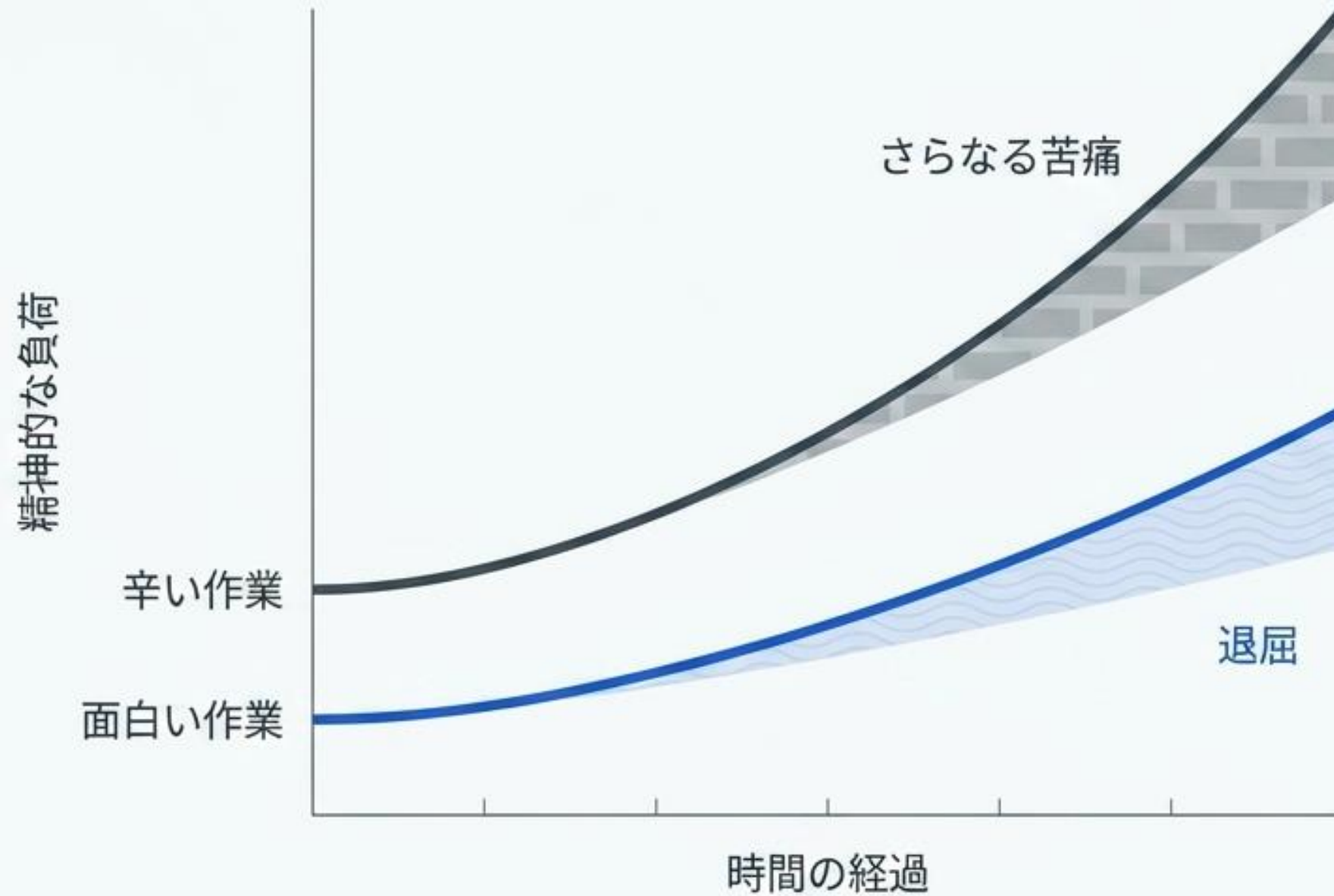
一時的な作業

- その場その場で考えながら行う
- 高い認知負荷と一時的な労力
- 生活や仕事の「特別な部分」として追加される

継続的な作業

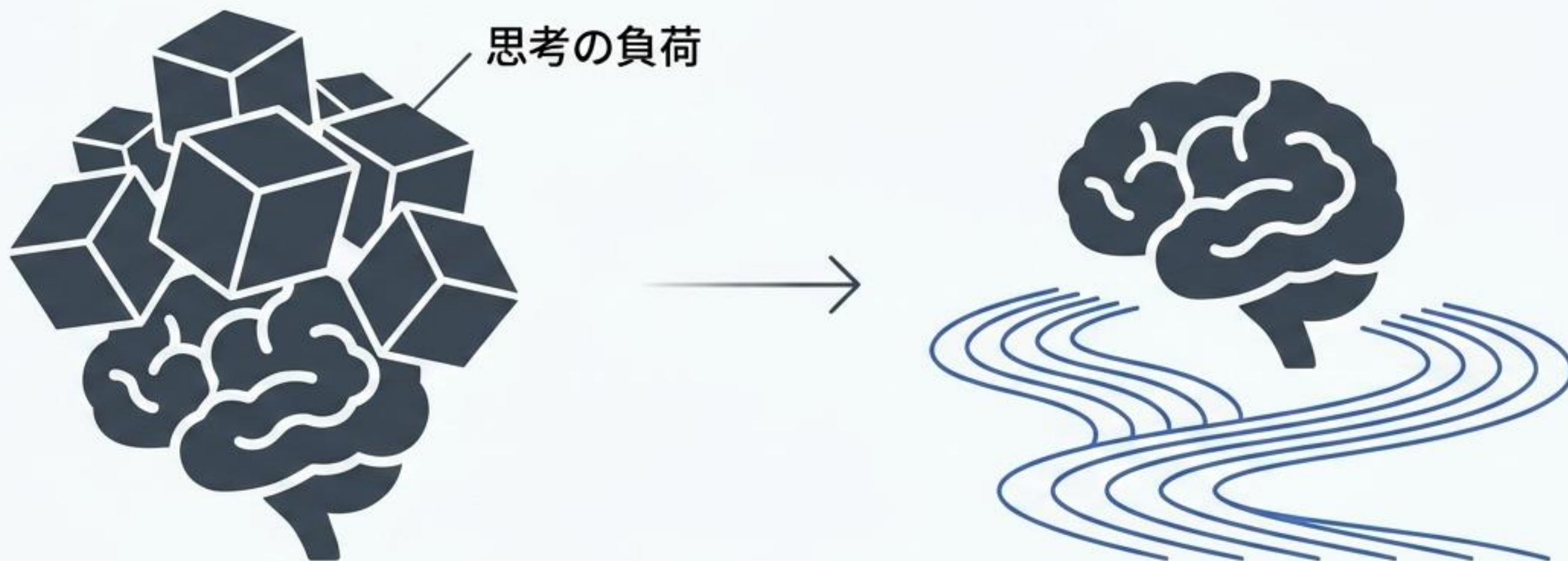
- 習慣を基盤として積み重ねていく
- 生活、勉強、仕事、すべての根幹をなす
- 長期的な成果を生み出す土台

単純な反復がもたらす心理的罠



習慣化なき継続は、面白さを「退屈」へ、辛さを「圧倒的な苦痛」へと変貌させる。一定の成果を上げるための長期継続には、別のアプローチが必要である。

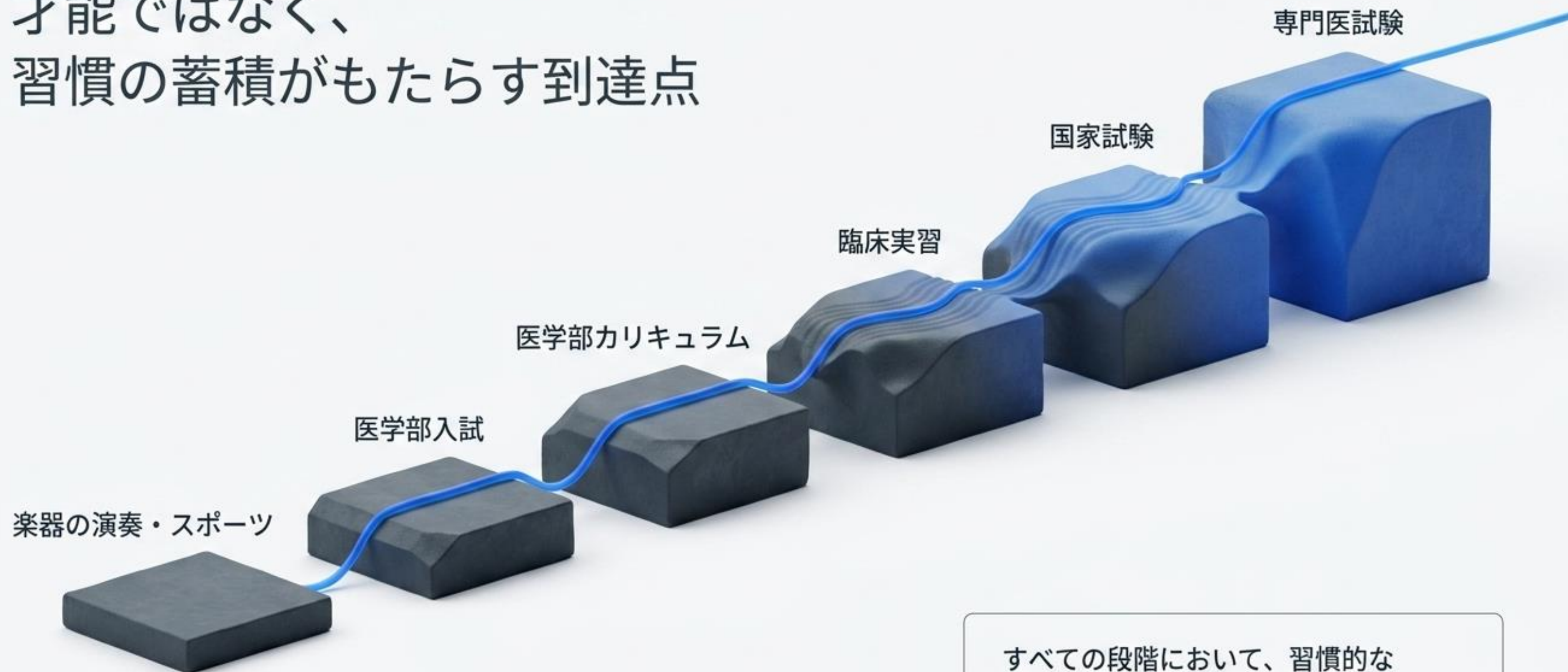
習慣の真髄は「脳の負荷を取り除く」こと



退屈で辛い作業を長期間継続するためには、精神的な負担を軽減しなければならない。

習慣を身につけるとは、無意識の領域に作業を委ね、精神的に楽な状態を作り出す技術である。

才能ではなく、 習慣の蓄積がもたらす到達点



特別な才能がなくても、
一定の練習継続で技術は身につく

すべての段階において、習慣的な
長期にわたる勉強・訓練が要求される。

「習慣はすべての仕事の基本である。
医師の生き方の基礎である。」

ー ウィリアム・オスラー (William Osler)



習慣の陥りやすい罠：方向性の誤りと固執



試験に落ちる、競争に負けるなどの壁にぶつかった時。

悪い習慣への固執を防ぐため、これまで習慣化した仕事や勉強の「方向性」と「方法の妥当性」を定期的に見直す機会を持つこと。

医学生・医師が習慣を生かすための3つの原則

迷いなき継続



無の境地

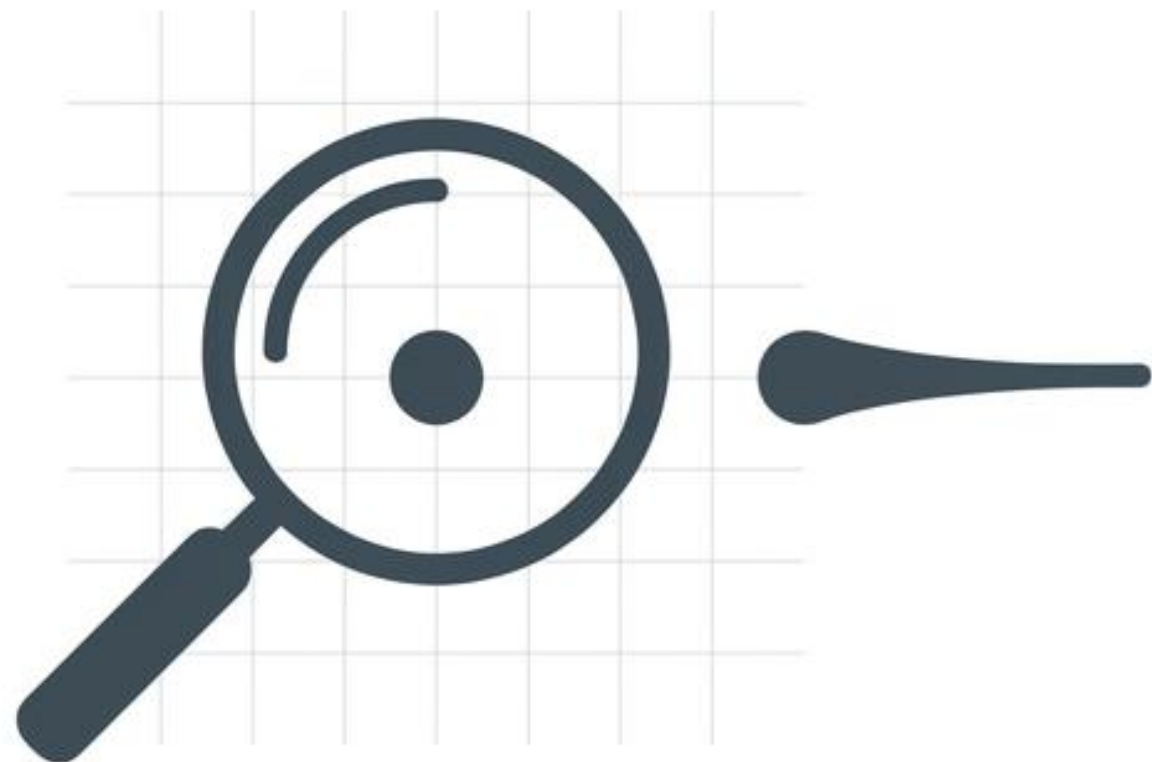


「今」への集中



理屈ではなく、習慣的に行うことそのものが重要だと迷いなく信じる。

原則1：対象の厳選と、迷いなき継続



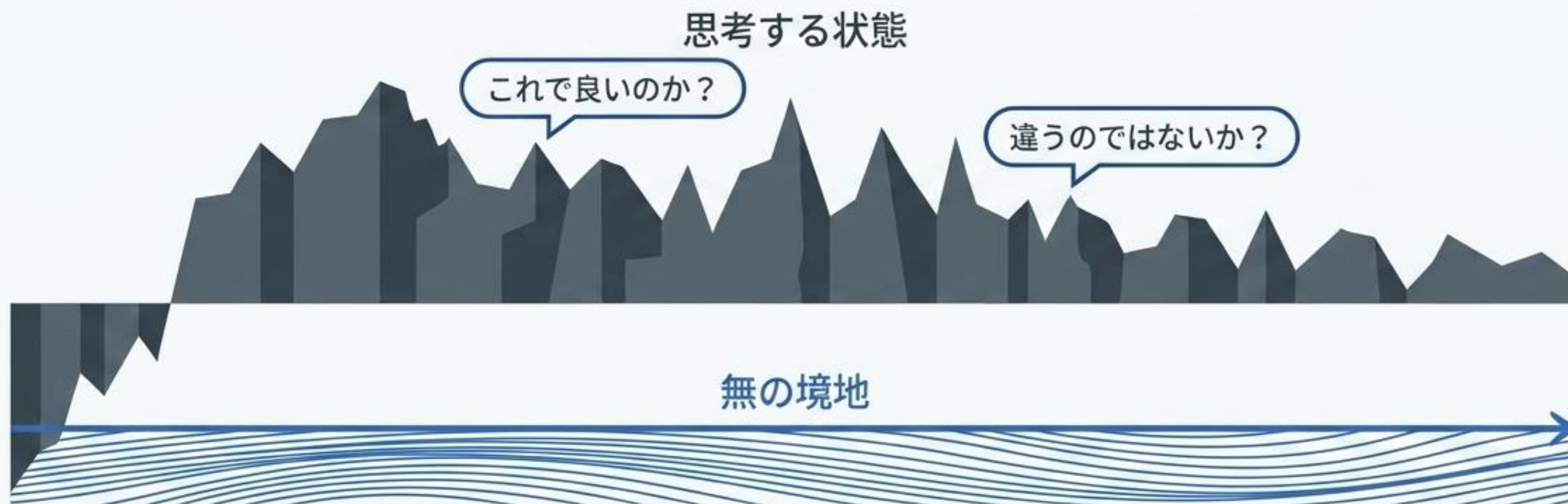
対象を正しく選ぶ

よく考えて、何を習慣化するかを決定する。

一貫して継続する

決定した後は、方法を疑わず、ただ一貫して継続していく。習慣そのものの力を信じ抜く。

原則2：作業中に「思考」しない（無の境地）



作業中に「これで良いのだろうか」と迷うことが、脳に負荷をかけ苦痛を生む。

できるだけ何も考えない「無の境地」で作業に取り組む。

苦痛が消え、いつの間にか時間が経過し、自然と仕事の成果が積み上がる。

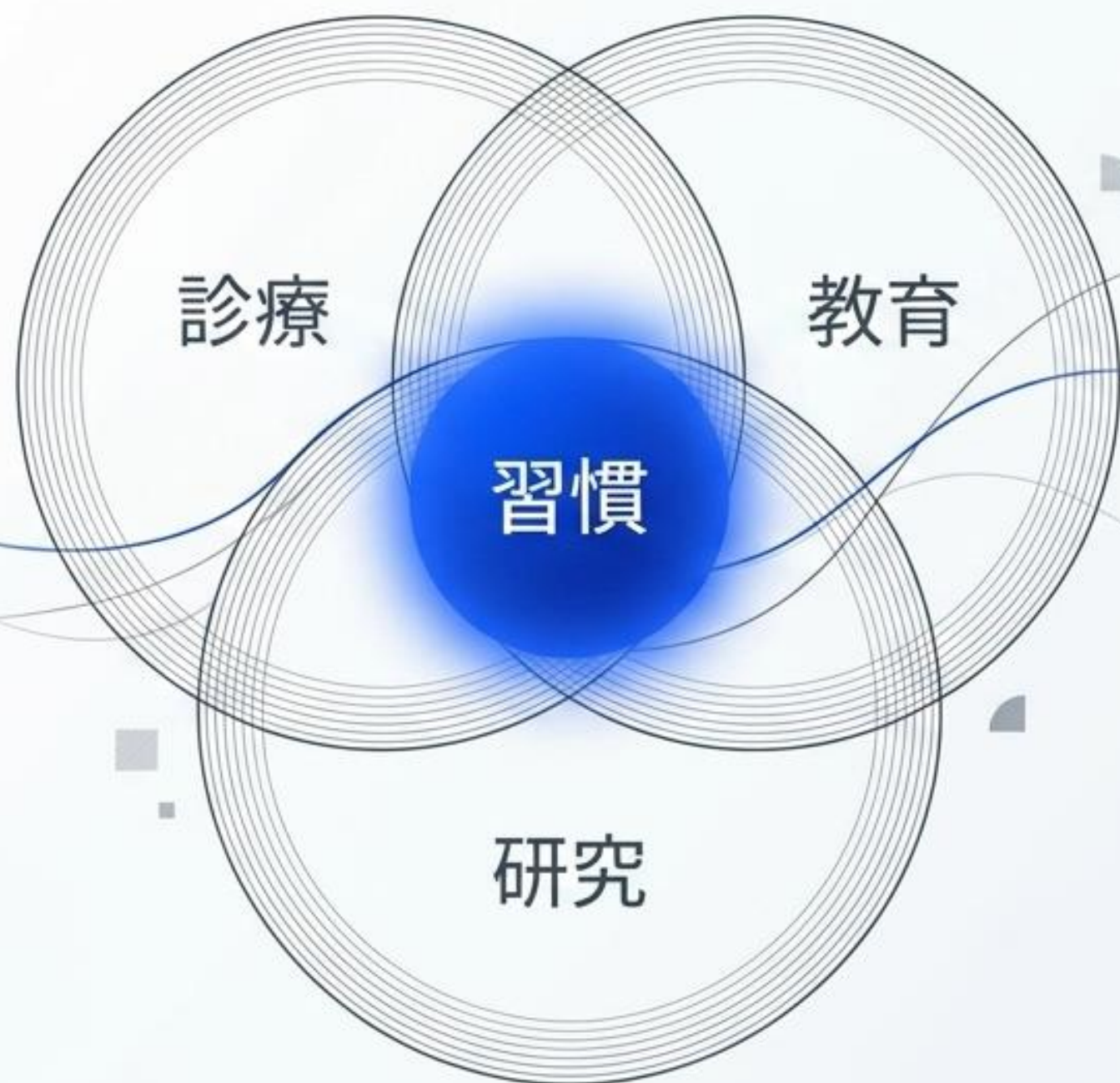
原則3：過去と未来を忘れ、「今現在」に集中する



実践的には、1日単位（24時間）を「今」と定義する。

その日その日の仕事のみを見つめて継続することで、結果として真っ直ぐに目標達成へと到達する。

終わりのなき医療の道を 医療の道を支えるもの



医師の仕事は終わりや正解が見えないことが多く、迷いが生じやすい。
生涯にわたる継続的な学習が必須である。

- 診療・教育における日々の成果の創出。
- 研究においては、特に強靱な「持続性」が要求される。

これらすべての行動の基本として、
習慣を身につけ実践することが
不可欠である。

医師という終わりのない旅を、「道」とする

退屈と苦痛を「無の境地」で乗り越え、今日という24時間に集中する。
その習慣の蓄積だけが、医師の生涯を確かな成果と静かな達成感で満たしていく。