

2021年12月

幸せの方程式

勝利の方程式という言葉は、長嶋茂雄監督が1993年頃に必勝策の代名詞として使い、メークドラマなどと共に話題となりました。勝利に向かうための解決策ということですが、様々な問題の解決方法として、方程式を解くという方法は効果があります。

方程式はまだわかっていない数(未知数)で作られた式です。方程式を解くというのはある条件の元に、この未知数を見つけて式が成り立つようにすることです。例えば $X+Y=5$ という式について、 $X=1$ という条件であれば、未知数の Y は4です。しかし X が3であれば Y は2で式が成り立ちます。このように条件によって求める値が違います。

日々の様々な出来事を未知数として捉えてみましょう。そしてその一日分を足し合わせて一日がプラスになるのを幸せとします。実際起こった事実やそこにある情報を条件として、これからやるべきことを未知数とします。そして結果がプラスになるように未知数を計画して実行します。一日がマイナスになったら、次の日を未知数として計画し、プラスになるまで同じことを繰り返します。数値にならない出来事は、イメージとして捉えます。笑顔がプラスで、浮かない顔がマイナスです。

この方法の利点は、予期せぬことにも動じず、そこからプラスになるように立て直す気力が湧きます。先月の確率的思考方法と組み合わせると、めげないための強力な武器になります。

私は、患者さんの一人一人についても、幸せな結果となるように願って方程式を作っています。

