

～古賀院長エッセイ～

次代への風



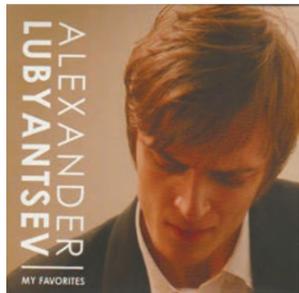
三月は卒業、転勤の季節で暖かさが増すと共に、あわただしくなってきます。四月のスタートの準備期間でもあり、心構えが必要です。

私が日頃気を付けている心構えの一つに、「感覚神経を意識する」という事があります。実際に目に付くのは運動神経の働きによる行動ですが、プロはむしろ感覚神経を大事に考えます。サッカーでも、最後にシュートを決めるのは運動神経によりますが、その前に様々な感覚を動員して、状況を判断する必要があります。この感覚を研ぎ澄ますことが、良い結果をもたらすこととなります。

感覚神経はとても多くの種類がありますが、五感はその中でも理解し易いものです。五感とは視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五つです。これは感覚を大まかに分類したもので、ギリシャの哲学者アリストテレスが最初に唱えたとされています。これに分類できない感覚（内臓感覚、立体感覚、平衡感覚など）が多彩にありますが、日々は基本の五感を意識して過ごせば良いと思います。

私は起床から2時間ほどを「感性の時間」と名付けて過ごしています。4時半起床で6時半までの2時間は一人静かに過ごします。まず朝の空気に触れ、お茶を淹れ、お香を焚き、音楽を聴くことから始めます。読書や語学などで好きなように過ごし、最後に風呂を頂き、仕事場へ向かいます。

♪ 私の愛聴盤



アレクサンダー・ルビヤンツェフ
1986年生まれロシアの若手ピアニストです。私は大御所達の演奏より、現代の若者の感性で演奏するベートーベンやチャイコフスキーが好きです。躍動感にあふれ、作曲家の心情までドラマチックに伝わってきます。

感覚を磨くということは、取りも直さず脳のネットワークを増やし鍛えていくということです。

「運動神経がいい」とよく聞きますが、実は感覚神経が先にある結果なのです。仕事でも勉強でも最後は運動神経が働くことで結果となりますが、今年こそ良い結果を考えると焦らず感性を高めていくことをお勧めします。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

- ◎嫌な事、苦手な事から片付ける
小さな問題から逃げているといずれ大きな問題にぶつかる事になる
- ◎問題解決志向が大切
条件は常に変わる 結果を出す為には理論やデータを基に
悩み続け立ち止まらない事