

～古賀院長エッセイ～

次代への風



集中力

明けましておめでとうございます。
厳しく大きな変化があった2020年ですが、今年は更に変化が予想されますので、その備えが必要だと思われまます。健康維持にも早目の正しい取り組みが必要です。今年も病気の原因や兆候を捉えて、皆様の健康のお手伝いを、森の木職員一同で行ってまいります。

「鬼滅の刃」が話題になりましたが、この中で鬼と闘うための「全集中の呼吸」というのがあります。これは漫画アニメの世界なので、現実離れた話なのですが、呼吸法は集中するための基本であることは事実です。深く無理なく呼吸を行えば、全身への酸素の送り込みが多くなり、安定した組織の代謝が得られます。腹式呼吸が基本になります。しかし集中力は呼吸法だけで得られるというわけではありません。

そもそも集中力は何のために必要かといいますと、良い結果を効率的に得るための基盤として必要です。試験、仕事、試合、心身の健康、対人関係などすべての日常の出来事で、集中力を高めることで嬉しい結果が引き出せます。手術を行う時に必要なことは知識や技術などたくさんありますが、集中力という基盤が絶対的に必要です。そのために外科医は各々いろいろと取り組んでいます。手術では手を加えるところに意識を集めますが、集中すると周りの状態まで広く感じ取ることができ、臨機応変に動くことができます。これはスポーツや芸術などでも同じで、技に集中しながら、観客の様子も感じ取れるようです。