

～古賀院長エッセイ～

次代への風



不安と希望

4月は新年度の始まりに伴い、環境が大きく変化します。希望や期待と共に、不安感も増す月です。この不安はどこから来るのでしょうか。

希望も不安も未来に対する思いですが、希望は良い結果、不安は悪い結果を想像することで生まれます。パニック障害は極度な不安発作と動悸などの強い自律神経反応が起こる病気ですが、通常不安は病的なものではありません。むしろ不安は脳が正しく反応している健康的な状態です。しかしできるだけ不安感のない生活を送りたいものです。不安を希望に変えて幸せな毎日が送れたらいいですね。

不安解消の第一法則は問題解決の法則です。日々大小様々な問題が発生するのが人生です。それに伴って不安が発生します。この問題への取り組み方次第で不安の中に希望が芽生えます。この希望の芽を育てて問題が解決した時に不安は消失し希望通りの結果が得られます。

問題解決の第一歩は、問題を理解することです。次に解決のための計画を練ります。そして実行です。さらにその結果を吟味して再び計画実行です。それを満足いく結果が得られるまで繰り返します。怠けたり投げ出したりしてはいけません。結構忙しいのです。

さあ、春です。一步踏み出しましょう。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

- 整備された工場で良い製品が作られるように
自身の環境を整える事によって
素晴らしい結果を生む事ができる。