

～古賀院長エッセイ～

## 次代への風



### リズム感

生活のリズムを整えましょう、という言葉はあきるほど聞かされますが、多忙な毎日の中のいろいろな内的外的要因のため、リズムは乱されます。

そこであらためてリズムとは何か、ということから見直してみましょう。音楽言葉で拍子、調子というのがあります。拍子は一定の間隔で音の強弱があるもので、マーチは二拍子、ワルツは三拍子とかです。調子は高低差のある音の並び方で、ハ長調、イ短調など多彩にあります。その流れに乗っていないのが調子外れです。これに対してリズムは音と休止の組み合わせで、無数にできます。ターンタタターン、ウンタッタッ、タタッタターンなど自由に作れます。しかしそこに一つのまとまりがないと音楽にはなりません。

冒頭の生活のリズムというのは、拍子や調子に近い内容で、例えば朝食は必ず取りましょう、夜更かしはやめて決まった時間に起床しましょう、などの基本的なことを指しています。これに対して、リズムは日々刻々と変わる自分を取り巻く環境に合わせて、自分なりに作り出すものです。余裕がないとリズムは乱れます。周りをよく見て、状況を把握し、音と休止の組み合わせのように、動と静、光と影、などの二極の組み合わせのリズムを当てはめてみます。リズムは音楽以外でもいたる所で感じられます。そして試行錯誤しながら、自分用の美しく整ったリズムを作っていきます。

抽象的な話になりましたが、季節の移り変わりや今日の天気から食事や対人関係まで、身の回りの出来事を客観的によく観察して、そこにリズムックに関わってみてください。軽やかな一日が待っています。

次の機会に具体的な方法をお話しします。



### 院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

- ◎医療人として、情緒に左右される事なく  
論理的な思考に基づく行動をとる  
表面的には優しく穏やかでも  
中身(知識や技術)はプロフェッショナルな対応であること