

# 2022年2月

## 基本の確認

先月は、年の初めに当たり、基本を意識して始めることとお話ししました。私も様々な事柄の基本を確認することを意識してやっています。

私は、日々の診療でも趣味でも、基本は大丈夫かと自問して取り組んでいます。薬を処方する上でも、それぞれの薬の効能や副作用の理解には、化学の基本が必要です。趣味でも英語の小説を読み、映画を見るためには、基本単語や文法が苦手では楽しめません。運動も基本が間違っていると、ただ頑張るだけの苦痛になり、かえって体を壊すことにもなります。何事も基本が身に付けば、楽しくそしてためになります。

何かに取り組んでいるときに、どうもしっくりこない、と思う時こそ基本に立ち返るチャンスです。そこをいい加減にして先に進むと、いずれ投げ出すことになります。最近はネットで疑問が解決できることもあり、便利ですが、それだけでは身に付きません。自分なりの工夫による理解が必要です。

今、うまくできない事、悩んでいる事も、もう一度基本を丁寧に見直してみましよう。なるほど、と驚くことも多くあり、必ず道は開けます。少しの辛抱と時間が必要ですが、まだ二月です。焦らずに取り組ましよう。コロナ明けからの実力発揮のために今こそ基本です。

