

2024年7月

不安解消＝課題に取り組む

日々の移り変わりの中で、必ず何らかの問題課題が発生します。これが不安を引き起こしますが、これをどう受け止めて取り組むか、で日々の差が生じて結果が違ってきます。不安がある、ということは何らかの課題があるということです。その不安はどんな課題かを客観的に捉えて、分類します。そしてそれぞれに、時間空間を考慮して、方法を検討して取り組みます。不安に見える化するということです。

そしてこれを遂行するためには、日頃の準備、取り組みが必要になります。つまり心身が課題を捉えて、行動できるようなコンディション作りが必要ということです。プロは常にそれを心掛けていますので、直ぐに課題の解決に向かうため、少々のことでもめげることはありません。

具体的に頭と身体とところのそれぞれについて、錆び付かないように、怠りなく万遍なく使って、アイドリング状態にしておきます。やり方は各々の分野で違いますが、私は、病態を把握し、治療手術をストレスなく行うために、頭はいろいろなジャンルの読書や外国語や理数系問題、体は全身を水泳、細部をピアノ、ここらご先祖様への挨拶などをルーチンにやっています。その中で学ぶことがたくさんあり、それが課題に取り組み、不安を解消する気力体力の元になっています。

悩んだら行動する、ということを中心掛けて、日頃いろいろと訓練していけば、次第に不安解消の達人になれます。

