

東邦大学学術リポジトリ

Toho University Academic Repository

タイトル	頭と心のインアウトバランス
別タイトル	Input output balance in your heart and mind
作成者（著者）	亀田, 秀人
公開者	東邦大学医学会
発行日	2022.09.01
ISSN	00408670
掲載情報	東邦医学会雑誌. 69(3). p.125 125.
資料種別	学術雑誌論文
内容記述	巻頭言
著者版フラグ	publisher
JaLDOI	info:doi/10.14994/tohoigaku.2022 014
メタデータのURL	https://mylibrary.toho u.ac.jp/webopac/TD08193677

頭と心のインアウトバランス

亀田 秀人

東邦大学医学部医学科内科学講座膠原病学分野（大橋）

基礎や橋渡し研究の国内学会やリウマチ学の国際学会では夢中になって聴講しているうちに1日が過ぎ去る。読書、特に長編小説は仕事が一段落した休日のご褒美である。しかし不思議なものでインプットが続くとアウトプットの欲求が自然と湧き出て、スライド作成や原稿執筆に気持ちが向かっていく。逆に講演や執筆が立て続けると、内面の枯渇に駆動されるようにインプットに精を出す。総説や小説を読んだ後は、少し時間を置いて内なる結晶作用に身を委ねる。この時間も至福の時である。

英語が話せない最大の理由は英語をあまり聞いていないから、論文がなかなか書けないのは論文をあまり読んでいないからということになろう。大学にいながらそれは勿体無いことである。自分で壁を作ることなく時間と空間を超えて自由に必要な情報を得て、さらに空間を超えて情報を交換することは大きな楽しみであり、現代に生まれていて良かったのかなと思える。また、時間と空間を超えて情報を残すことは、儂い生命しか持てない宿命へのせめてもの抵抗でもある。

研究発表は勿論のこと、症例報告でも良い。目の前にある疑問や未解決問題に対して、全てを他人任せにするのではなく、1つでも自らが膨大なインプットと詳細な検討の労を惜しまなければ、自然にアウトプットへと繋がってい

くはずである。アウトプットの果てに枯渇を感じたら、以前にも増した貪欲なインプットに向かっていくであろう。人それぞれに適した回転速度でのインアウトバランスへの相転移が生じれば、軌道に乗ったと心地よく感じられるかもしれない。

翻って医療現場を含めた対人関係ではインアウトの順序を逆にすることができるし、きっとその方がよい。合流地点で早く前方に入れてもらえた運転者は自身も同じことをするであろう。患者さんに笑顔で話しかければ大抵は笑顔が返ってくる。厳しい環境に置かれても愚痴をこぼすよりプロフェッショナルとしての仕事をして職場に貢献した方が、職場環境も自らの立場も好転することが期待できる。そして高回転のアウトインバランスになった方がより大きな充足感を得られるであろう。

心身のバランスを保つのが難しい時代といわれて久しい。本学建学の精神である「自然・生命・人間」を大切に胸に秘めて「生命の科学で未来をつなぐ」ために、一人一人が頭と心のインアウトバランスをダイナミックに保ちながら困難な時代を「幸福な祝福にみちた時」として乗り越えていけることを心から願うものである。

DOI: 10.14994/tohoigaku.2022-014