

とよ・たち

美肌通信

1月号

vol.126



あだしおひ

さんぽう

あけましておめでとうございます。

2021年とまたち1月号の表紙は、

先生を描いてくださいました！

ありがとうございます♡♡

アクセサリーやキラキラの石集めが好きで、

ダンスと空手が得意な女の子が

描いてくださいました😊

院長はじめ スタッフ一同

みんな感謝いたします。

今年もよろしく

お願いいたします。



海外の製薬メーカーの努力で突貫的に作られたワクチン接種は、アメリカやヨーロッパを皮切りに始まり久しいが、国内においては2021年1月現在においてもスタートしていないのが現状である。しかし焦って早く接種するというのも一長一短があり考えものである。また治療薬に至ってはまた数年かかるとの意見が多数を占めている。

さてそんな中、2021年を迎え今年はどうCOVID-19に対抗していくかは国だけでなく、我々一人一人がモラルを持ち行動しなければならぬ一年だと考えています。

話は大きく変わるが、暗い世相であるからこそ夢は大きく持ちたいと思っている。なぜなら私が強く思う所に、自分の描いた夢に自分の人生は概ねと比例する結果を生む、と信じているからである。すなわち夢が「小さければ」その範囲の中で80%達成できるか、将又50%に終わるのか。一言で言うと「自分はこう成りたい!!」と願う夢は非現実的な位が丁度良く、周囲が自分の夢を否定する程の大きな夢を持つ事が良いと私は思っている。例えば「あなたは次の様に言われた事はないだろうか。「お前にはそんな無理だよ、現実を見るよ」と。

Dream Killerという言葉を知っているだろうか。心理的に相手を下げたつもりになる人を指す。やっかいな事にこの者は本来であれば自分の味方であるはずの中にも出現してくる。親や先生と言われる人達もそれに相当する時がある。また、comfort zoneという単語がある。居心地の良い場所と訳される。転じてその具体例は、

- ・期日を設定できる、
- ・スタッフが説明可能であるというもの、つまり余裕で完結出来るゾーンの事である。

こう考えれば「自分の描くとしてもなく大きな夢とは、comfort zoneの外側に存在している事が理解可能であろう。

また、何としても目標を達成させ様とする気持の事を、self efficacy (自己効力感) という。self efficacyの低い人はそれを高く掲げる集団においては、とても居心地が悪くなるという特性を持ち、心理的に相手のefficacyを下げる様とする傾向がある。先程のDream killerの特徴の一つがこれである。言うなれば、self efficacyを常に高い位置に保つ事が可能な個人や集団は、comfort zoneに居座る事はなく、その外側のエリアである、learning zoneへと自ら進む選択をする。

所がそれ程、self efficacyを常に高く維持するのはヘヴィである。そんな時に最強でゆるぎない考え方が、私には一つだけ存在する。それは「根拠のない自信」である。これを兼ね備えた人間は最強である。普通、自信を持つには裏付け、つまり根拠が必要であり自信と根拠は一般的にはセットである。しかし敢えて私は言いたい。「根拠のない自信」こそが最強であると。これを持った人間はcomfort zoneより外側のまだ自分には見えていないlearning zoneに身を置く事を厭わない。

もう一度言う。人に惑わされない「根拠のない自信」こそが最強であり夢を達成させる根本である。

さあ、今年もlearning zoneへ自分を置いてみよう。

そう私は誓う。

院長、拝