

めざせ!!

# メディカルエグゼクティブ

監修：愛知医科大学内科学講座肝胆膵内科学准教授(特任) 角田 圭雄

第5回

## 理想の医療者をめざして自ら変わる勇気を

### CASE



消化器内科医長のA先生は、後輩のB先生から職場の愚痴を聞かされています。B先生曰く、①内視鏡治療の技術を磨く機会が少ないので、良い消化器内科医になれない、②同期のC先生は、診療部長と同じ大学出身だから内視鏡の症例をたくさん積ませてもらい、先に昇進してしまった、③診療部長は自分を正しく評価してくれず、内視鏡治療をさせてくれない——などなど。悩むB先生に対し、A先生はどんなアドバイスをすべきでしょうか。

#### 「見かけ」に騙されている!?

B先生のように周囲に対する不満を並べ立てることを見かける機会は少なくないでしょう。しかし、精神科医・心理学者のアルフレッド・アドラーは、他者と比較したり、他者に要求をしても事態は変わらないと指摘しています。そこで、今回はアドラー心理学にもとづいてB先生の苦悩を読み解いてみます。

まずCASEの①に関し、B先生は「診療部長のせいで内視鏡技術を磨けないから良い消化器内科医になれない」と述べていますが、事実はそうなのでしょうか。アドラーは、実際には因果関係がないのに、因果関係があるかのように考えることを「見かけの因果律」(⇒STUDY①)と称しました。B先生の主張も見かけの因果律にすぎず、B先生は、内視鏡治療が苦手なのに診療部長のせいにして努力を十分していないとも考えられます。

#### 他者ではなく理想の自分との比較を

次にCASEの②について見てみると、B先生は同期のC先生に対し、劣等感を持っているように思われます。劣等感とは誰もが抱えている感情ですが、健全な劣等感であれば、たとえば「内視鏡が不得意だから、より努力しよう」という人間を成長させるエネルギーにもなります。ところが、B先生は「診療部長やC先生と同じ大学出身ではないからダメだ」と、自らの劣等感を言い訳にする状態に陥っています。アドラーは、こうした心理を「劣等コンプレックス」と名づけました。

B先生の成長に必要なのは健全な劣等感ですが、それはどのようにして醸成されるのでしょうか。実は、健全な劣等感は、「他者との比較」ではなく、「理想の自分と現実の自分との比較」から生まれます。つまり、B先生は自分とC先生を比較するのではなく、理

想の自分と現実の自分のギャップをどう埋めるかを追求しなければならないのです。そして、ギャップを埋めるのに役立つのが、自分の強みを生かすことです(⇒STUDY②)。B先生は、自身を見つめ直し、自分のすぐれている部分は何かを突きつめるべきでしょう。

### 他者の評価に惑わされるな

最後にCASEの③のように、上司が自分を正当に評価してくれないと悩む話もよく聞きます。しかしアドラーは、そもそも他者は自分の期待を満たすために生きてはいないし、自分も他者の期待を満たすために生きているのではないので、他者の評価に悩んだり、他者が自分の思いどおりに動いてくれないと不満を抱いても仕方がないと述べています。

重要なのは、他者の課題と自分の課題とを分離して考えること。したがって、「診療部長からの評価」という他者の課題をB先生が

気にしても無意味なのです。それよりも、自分の課題が何であるかを考えなければなりません。そして、その課題を成し遂げるためには、自分で自分自身を変える勇気を持ち、他者に左右されない医療者としてのアイデンティティを確立することが求められます。

### NEXT STEP

A先生は、B先生に「自分とC先生を比較したり診療部長の評価に一喜一憂しても無駄だよ。それより自分の理想の消化器内科医の姿を思い描き、自分の強みを生かして、現実と理想のギャップを埋めるよう努力してはどうか」と諭しました。

その話を聞いたB先生は、以前、患者から「B先生は、世間話でも耳を傾けてくれるので相談しやすい」と感謝された経験を思い出し、「そうした姿勢こそが自分の強みなのかもしれない」と感じました。そして、内視鏡治療の手法だけにこだわらず、全人的な患者の診療をすることに自分の役割を強く認識するようになっていきました。

#### STUDY①

##### 見かけの因果律

実際には因果関係がないのに、因果関係があるかのように考えること。たとえば、「苦手な上司がいるから仕事ができない」と言う若手医師は、実は「仕事をしたくない」のが本心で、その言い訳として「苦手な上司」をつくり出していると考えられる。

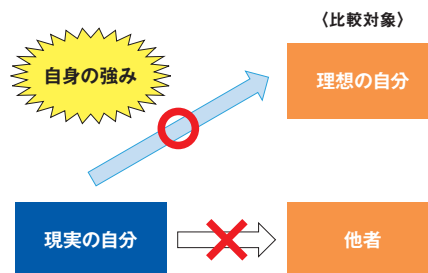
原因	結果
不安だから	外に出られない
旧帝大でないから	研究ができない
嫌な上司がいるから	仕事ができない
お腹が痛いから	学校に行けない
赤面症だから	異性と付き合えない
ストレスがあるから	やせられない
お金がないから	異性からもてない
医師が少ないから	病院経営がうまくいかない
仕事が忙しいから	家事や子育てができない

出典：『MBA的医療経営』（著：角田圭雄）より改変

#### STUDY②

##### 現実と理想のギャップの埋め方

人間は他者との比較をしがちだが、本来であれば、現実の自分と理想の自分を比較し、両者のギャップをどう埋めるかを考えるべきである。「現実」を「理想」にまで引き上げる力となるのは「自身の強み」なので、それを的確に把握しなければならない。



#### RECOMMENDED BOOK

・『嫌われる勇気——自己啓発の源流「アドラー」の教え』  
著：岸見一郎、古賀史健／発行：ダイヤモンド社

・『MBA的医療経営』  
著：角田圭雄／発行：幻冬舎