

院長ノート



脳神経外科医
畑山 徹
(はたやま とおる)

1963年生まれ
青森で育ち、弘前大学を1988年に卒業
日立市の病院で河野拓司理事長に手術の
手ほどきを受け、東北各地で腕を磨いた
のち、2013年から当院に勤務
アメリカで三叉神経痛と顔面痙攣の治療
を学び、国内でも有数の実績を持つ
趣味は我流のピアノ
たまにライブハウスで演奏

病院のホームページに掲載している畑山院長のエッセイです。
月に1回くらい、脳外科診療や日常生活で感じている想いを軽妙なタッチで書き連ねています。
ご興味ありましたらQRコードから過去の内容もご覧下さい。

vol. 61



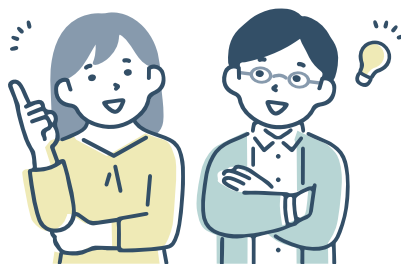
”ベター思考”でとらえる



だんだんと、ぬか喜びしたり思い詰めたりすることが減ってきました。
加齢による「落ち着き」なのかもしれませんが、あまり「絶対」とか「一番」とか
いう風に考えないようにしているせいもあります。
例えば、「すごくいい!」と思った時も「もっといいことがあるかもしれない」と
考えると、伸びしろが感じられて次にも期待が持てます。
逆に、「これはひどい…」と感じた時には、「もっとひどい状況に比べたらまだまし
かも」と考えると、少し癒やされた気分になれます。それこそ、車をどこかにぶつ
けたりすると、本当にがっくりきますが、相手がいない事故で良かったと思うとホッ
とできます。



いいことも悪いことも、それを測る公式の基準なんてありません。
結局、何と比べるか、自分の中でどの程度にとらえるかで。受け止め方が違ってきます。
もちろん、いつも冷静になれるわけじゃないですし、どうしても目の前に見えたものはベストとかワースト
とか「最上級」で考えがちです。
そこを敢えて「比較級」に置き換えて、「もっといいこと」や「さらに悪いこと」を思い浮かべる「ベター思考」
でとらえるようにすると、かえって落ち着いた心情を保つことができるので、ハプニングの時なんか役に
立っています。



BLOG 院長ノート
<https://mito-bhc.com/blog/blog.html>



バックナンバー
PDFでダウンロードできます
https://mito-bhc.com/blog/blog_note.html

