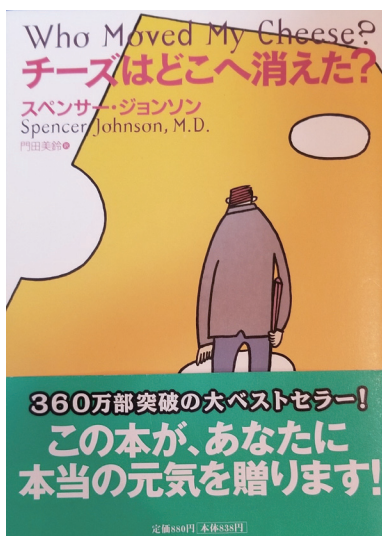


私の人生観を変えた 1 冊

Who Moved My Cheese ? チーズはどこへ消えた？ Spencer Johnson, M.D. スペンサー・ジョンソン

横山 浩康
熊谷総合病院



今、動いているだろうか？

「自動車はなぜ左右に曲がるのかわかるか？」学生時代の恩師に問われた一言です。返答に困っている私に「前に向かって動いているから曲がるのさ！」と更に一言「動いていなければ曲がれない。」と。現在も様々な事に迷う時、思い出す恩師の一言です。

今はなかなか行えませんが、歓迎会の宴会の席でも毎年挨拶の場で新人によく言って聞かせた言葉です。仕事をしていると、迷うことや逃げたくなることなど、ストレスを感じて、つい立ち止まってしまうことも経験します。そのたびに、この言葉を思い出します。「今、自分は動いているのだろうか？」と。

チーズ探しと臨床の共通点

本書では、2匹のネズミと二人の小人が登場します。2匹と二人は迷路に住み、チーズを探します。「チーズ」は、仕事・家族・財産・健康・精神の安定などの象徴とされ、「迷路」は、チーズを追い求める場所、つまり会社・地域社会・家庭などの象徴とされています。

チーズは一度大量に手に入りますが、いずれ底をつきます。チーズを探しに前に動き出すのか、再びチーズが舞い込んでくるチャンスを待つか、それぞれの思考と行動を描いています。この様子は我々の臨床にとっても似ていて、臨床でも必ず変化が訪れます。その変化に対して恐れるのか、適応するのか、または日頃予期しているのか、自分が変わるのか、変わることを恐れるのか、楽しめるのか、読み進めていくうちに、自身の生き方や取り巻く環境、自身が今まで大切にしてきたものなど、様々な思考のリンクが始まります。

自分にとってのチーズと迷路

20代から30代の頃は、毎年の昇給に合わせて、「去年の自分が恥ずかしい」と思うくらい知識や技術を身に着け、見合った成長を遂げていくことで納得していましたが、現在は自身の成長だけでは仕事が成立しない印象を持っています。今の自分にとっての「チーズ」は何なのか？向かう「迷路」はどの方向なのか？そもそも前に動いているのか？方向変換できるのか？今あらためて感じていることです。「変化したい人は、前に動こう！」これが私からのメッセージです。

スペンサー・ジョンソン (著), 門田 美鈴 (訳). チーズはどこへ消えた? 扶桑社, 2000.