

【会員だより】

『余裕を持つ』（自分の為に・自分が楽になるために）

山田茂樹(57 回生)

『ホーホケキョ』と鶯が迎えてくれる。60 歳を過ぎ、新たな職場での勤務が始まりました。少し郊外のため、駐車場からの道のりで野鳥の歓迎があり、実に清々しい朝が迎えられます。このような安らげる時間は大歓迎です。

新しい職場にも慣れた頃、同期の学友会理事さんから連絡があり、てっきり同窓会の案内と思いきや学友会だよりへの投稿の依頼でした。少し悩みましたがせっかくの機会ですので、今回は仕事をする上で自分が成長する為に“どのようにしたら良いか”について私見を書かせていただきます。医療職に限らず、他分野に於いても共通することだと思えます。

若い頃は与えられた仕事をこなすことに精一杯でしたが、40 歳を超えた頃から上記のことを考えるようになりました。55 歳から定年まで某県立病院で技師長をした経験を踏まえ、60 歳前にして出した結論が『余裕を持つ』（自分の為に・自分が楽になるために）です。

「余裕を持つ為に行うこと、余裕を持つと可能なこと」について簡単にまとめてみました。図を参照下さい。

① 知識・技術を習得する

- ・質の高い仕事出来る
- ・冷静に仕事ができミスが減らせる

② 周りを見る（理解する）

- ・全体を見渡しなが仕事出来る
- ・周りの人に優しく接する事が出来る

③ 人間関係を築く（部内外・院外）

- ・他部署との調整が容易
- ・トラブル対応が容易

④ 人と比べない（自分に優しく）

- ・自然と姿勢が前向きになる
- ・ストレスが減る(無くなる)

①は当然ですね。40 歳過ぎに放射線治療担当になった際は、学生時代にさぼっていた放射線物理学・放射線治療学を必死で勉強しました。結果、余裕ができ②に繋がります。

②は協調性を大切にすることで一体感が生まれ、チームワークが良くなります。③は困った時は誰かが助けてくれます。④はマイペースの自分を持ち焦らないことです。これは重要です。以上 4 項目です。若い方は①④だけでも良いと思います。②③は上司に任せましょう。

医療現場は、コロナ禍の影響もあり日々緊張の連続です。チームワークを大切にして最善の医療を提供しましょう。

さて、学友だよりと言え、各支部の総会、各学年の同窓会の記事が掲載され、偶然同級生を見つけると『元気そうだな』と懐かしくなります。

私たちの学年も数年前(2013 年?)、京都で同窓会が行われ、多くの同級生の参加がありました。皆、年を取りましたが元気な姿を見せてくれ、10 年後の定年時にはもう一度集まろうと約束して別れたのを覚えています。

コロナ禍のなか、世界では通常の生活に戻ろうとしています。国内に於いても数々のイベントが開催されるようになり、徐々に落ち着きを取り戻し、ゆっくりではありますが日常を取り戻そうとしています。医療業界に努めている関係上、もう少し先にはなるとは思いますが、皆で京都に集まりたいと考えています。

最後になりましたが、学友会理事並びに編集委員の皆様、学友会活動にご尽力いただきありがとうございます。

以上