

## 3 Bのこと・・・“ポーっとして” ひらめく瞬間!?

函館市医師会  
函館五稜郭病院

なかた ともあき  
中田 智明

3大Bといえば、ドイツ音楽の三大巨匠、バッハ、ベートーヴェン、ブラームス。言うまでもなく人類史上の最高の音楽遺産です。主に10代後半から聴くようになり、その時々で聴き方や感じ方、その作品群の中の好みも変わりながらも、その素晴らしさが、年齢を重ねるに従って更に身に沁みて感じられるようになってきました。

ここまで書いてきて何ですが、今日のテーマは違う3(大)Bです。バス(車)、バス(お風呂)、ベッド(寝床)の3Bです。

人が何かを(突然)ひらめくのは、突き詰めて考えている時というより、バスに乗ってポーっとしている時、お風呂でゆっくりポーっとしている時、あるいは多少寝付かれずに布団の中でポーっとしている時、が多いそうです。

自身の数十年を振り返ってみると、確かに思い当たるふしがあります。俳句や何かのテーマとか、論文の考察やレフリーへ返事とか・・・長い時間考えぬいて、悩みぬいて、たどり着くこともあります。意外にそうした時間から一歩離れて頭を空っぽにして“ポーっと、ふとした時に”いいアイデア、解決策が浮かぶことも多かったように思います。この原稿も、朝風呂でゆっくりしている時に、ふと書こうと思い立ちました。

最近あまりバスには乗っていませんが、あえて付け加えると、何の気なしにポーっと公園を散歩している時、ひたすら汗にまみれ山登りしている時(Walking)にもそうでした。これを称して、5W1Hではなく、“1W3B”とっています(自説です)。

なぜそうなのか、脳科学的にどう説明できるか不勉強・浅学にてわかりませんが、一旦思考を休止して、時間をおくと、物事が客観的に、俯瞰的に見えてくることがあります。あるいは、雑念や感情も交えて、複雑に絡み合った糸がほぐれるように、意外にシンプルに見えてきて、1W3B中にひらめく事があります。睡眠中も脳は、覚めている時に得た情報、思考、記憶を整理しているそうです(睡眠中も、脳の一部は必ずしも何も働かずに“ポーっと”している訳ではないようです)。これと似たようなことが1W3Bの時にも起きているのかもしれませんが。

最近の医師の働き方改革で頭を悩ませている先生も多いことと思います。時間的余裕がないと精神的余裕も生まれません。精神的余裕がないと、いいアイデア、発想も生まれません。時代の流れは益々早くなってきているように感じられ、“ポーっとしていると怒られる”時代かもしれません。しかし、自身の働き方改革、精神衛生の為にも、3大B他いい芸術を楽しみつつ、“ポーっと”する1W3Bの時間を大切にしたいものです(追記:ちなみに、チコちゃんの番組は大好きです)。

## コロナ禍に同級生を思う

北海道大学医師会  
北海道大学病院

こんの さとし  
今野 哲

コロナ禍の最大の損失は、どの世代の方々にとっても、人との触れ合いの機会がめっきり減ってしまった事と痛感する。医療を保つ上では、多職種間のコミュニケーション不足、大学院生にとっては、国内、海外での学会発表において、心臓が飛び出るほどの緊張感を味わわせてあげられないこと、研修医にとっては、多くの先輩方との交流不足により、医師としての成長過程に大きな支障となっていると感じる。そして、小学生～大学生においては、教育の本質であろう日常生活における仲間との触れ合いが減ることが、将来大きな損失となって表れてくる事を危惧する。

私には、小・中・高校・大学と全て同じ学校を卒業した友人が2人いる。大学が同じということは、おのずと職業も同じ訳である。今は、小・中・高一貫といった制度があるようだが、我々の場合は、マンモス中学校の分散、高校・大学受験を経ての事であり、しかも私だけ1年浪人しており、天文学的確率かと思っている。

また、高校・大学の同期で、同じ内科医の友人にも関わらずコロナ禍でしばらく会食もできなかったが、ようやく1年ほど前より時々食事にてかけ、なんとも楽しいひと時である。

小学校からの友人2人とは、コロナ禍では、逆にメールでのやりとりが増え、旧友との再会、恩師の死などの情報を共有し、また、3人共通の趣味であるプロ野球の話では、毎度のメールではつきものとなっている。

卒業後、友人3人は、いずれも北海道で深刻な医師不足にある地域で活躍し、地域医療を支えており、心から尊敬している。

3人の許可なくこの文章を書かせてもらっているが、私は彼らと比較し、経済的に恵まれた環境で育ったと感じている。流行りのおもちゃをすぐ買ってもらい、皆私の家に集まりゲームをしたこともよくあり、金銭感覚の違いは小学校時代より感じていた。

小学生当時、今で言ういわゆる「いじめ」問題があり、学級会で皆で話し合ったことを鮮明に覚えている。そのいじめの内容であるが、「誰々さんが誰々さんを無視した」という内容であり、しかもその無視した期間は数日の話である。何ともかわいらしい「いじめ」であり、数日もすると、皆仲良く遊んだものである。

この事は、私が小学校の時にテレビ放送が始まったドラえもんの世界と通じるものがあると思っている。ジャイアンは確かにのび太をいじめ、スネ夫は金持ちでずるがしこいかもしれない。しかしいざ映画になると、皆団結できる親友であり、これこそ理想とする人間関係ではなからうか?

私は、現在、小・中・高校に通っていた時と同じ家に住んでおり、自家用車で通勤している。SNS盛りの現在、陰湿ないじめ、誹謗中傷のニュースがラジオから流れている中、毎日、私の通っていた小・中学校の生徒が登校する姿が目に入る。当時を思い出し、友人3人の不屈の精神を見習い、今日もがんばろうという1日が始まる。横断歩道を渡る小、中学生が、停止している私に丁寧にお礼をする姿を見て、ほっとする瞬間である。