



ビリギャルって知っていますか？！

115万部突破と大ヒットを記録した書籍『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』の映画です。家庭内不和が原因で、素行不良になり、学力は小学校4年生レベルしかない金髪・ド派手なメイク・ショートスカートのギャルが、高校2年の夏にある塾の先生と出会います。周囲のみんなが絶対無理と言った「慶應大学合格」という目標をもち、そこに向かって懸命に日々の行動・習慣・思考法を変え、人生までをも変えてしまったまさに奇跡の物語。

「人ってこんなにも変われるんだ！！」私は映画しか観ていませんが涙、涙でした。本人もとにかく頑張ったし、最後まで娘を信じきったお母さんがまたエライ。家族愛が素晴らしいのです。昨年末、その書籍の著書である坪田塾塾長・坪田信貴先生、さらにビリギャル本人でもある小林さやかさんお二人の講演が東京であり、これは、もう家族みんなを誘って行くしかないってことで速攻で申し込みました。久しぶりに家族が揃って素敵な時間を過ごせました。お二人ともめっちゃ素敵で、話も面白いし、いっぱい学びと気付きを頂きました。新幹線の乗車時間の都合でセミナーの途中で退席。会場の外で小林さやかさんに偶然にもばったり。笑顔がとっても素敵でした。ああ～、記念写真を一緒に撮ってもらえばよかったあ～(涙)。



講演での学びを少し紹介しておきます。

- 未来の自分がどうありたいかをイメージすることが大事。
- 自分にとって半端なくテンションが上がる目標設定をする。
それは努力とは思わないから続けることが出来る。
- 自己成就予言:「私はいつまでに〇〇になる」と言って、出来るだけ多くの人に伝える。言わなければ、途中で変更するから。
- リフレーミング:出来事の枠組みを変えることで、出来事に別の視点を持たせること。
ネガティブ思考が浮かんだら、ポジティブ思考に切り換え、多面性があることを考える。
例えば、試験の点数が悪くても「こんな点数でどうするの！！」と叱るのではなく「伸びしろがいっぱいだねえ～！！」と言って褒めてあげるとか。
- 絶対出来ると信じる:メンタル次第で仕事出来るか出来ないか、勉強出来るか出来ないかが変わる。
- 戦術:やり方を教えないで、定義も曖昧なまま、方法だけ任せてやらせて伸びる訳はない。
いま成果が出ている人はいまやっている方法を続ける。
成果が出ていない人は、方法が間違っているだけだから全部変えるべき。
- 意志あるところに道は開ける！！
- 小さな出来るを、大きな出来るに積み重ねていく。
- 目標を達成したときの自分を出来るだけ具体的にイメージする。
- “ビリギャル流”夢を実現する方法:なにかを死ぬ気で頑張るということ！！
- Beingで褒める。あなたがいてくれるだけでありがたいという気持ちが大切。



親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌 (年4回季刊発行)

瞳きらきら通信

Tel 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2016

春

vol.20



院長ごあいさつ

球春到来！！金本新体制となり、どんな野球を見せてくれるのか？！今シーズンは、もの凄い変革、変革を超える変革となるべく「超変革」をスローガンに掲げ、見ていておもしろいワクワクするようなチーム作りを目指しています。昨今の阪神の野球スタイルは、判で押したようなお堅い野球ばかりで全然ワクワクしない。今年は、若手の台頭が著しく、外野手・2塁手争いも熾烈です。

スタメン選びも大いに迷うところで、未知数の選手の活躍が本当に楽しみです。若手を育成しながら、勝ちにもこだわるという非常に難しい手綱さばきを強いられるチームの再建。2003年18年ぶりのリーグ優勝に貢献してくれたように金本監督ならきっとしてくれるはず。



「試合に挑む気、何が何でも勝つんだという気が少し欠けていた」とのコメント。野球に対する意識改革も大いに期待するところです。昨年の工藤&真中監督のように新米監督での優勝を今年ひそかに狙っています。「超変革」で頑張れ、阪神タイガース！！

院長 梶川大介



混雑と臨時休診のお知らせ

- 4月～6月上旬までは、学校検診の時期にあたり視力検査の件数が増え、眼鏡処方などに時間が掛かるので、午後4時30分以降の午後診と土曜日が混雑することが多いです。
- 5月2日(月)は、院長の都合により休診と致します。
患者様には、大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

コラム数珠つなぎ



今回は、診療助手・田中がお届けします！

私の気分転換の1つは旅行です。久しぶりに両親と私で城崎へ行きました。車で向かう途中に突然の雨が降ってきました。しかもどしゃ降り。。。嫌だなと思っているとすぐに止んで大きな虹がいくつも出てきました。きつといい事が起きるはず!!と言い合って喜びました。旅館に到着して温泉でゆっくり。夕食は蟹づくし。食べきれない程の量を前にしてみんな必死に蟹と格闘でした。食べ終わった後はしばらく蟹はいい位、美味しかったです。2日目も美味しい物を食べたり、お土産をみたり。楽しい旅になりました。旅行は友人と行くことが多いのですが、今回嬉しそうな両親の姿をみるとまたのんびり一緒に行きたいなと思いました。



院長の五十肩関節病記

院長・梶川大介



私事かつ眼科情報でなくて、誠に申し訳ありません。

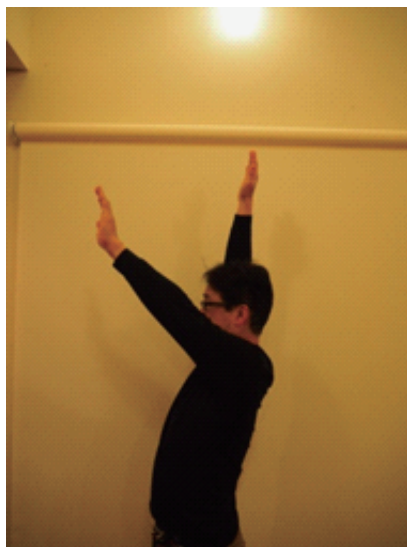
昨年春頃から左肩が凝り始め、次第に痛みも強くなり、寝返りをうつだけで激痛のため目が醒める時も。いつか治るだろうと思っていましたが、一向にその気配はなく、7月中旬になってやっと重い腰を上げ整形外科を受診。MRIも撮って頂いて、いわゆる「五十肩（肩関節周囲炎）」との診断でした。五十肩は、中年以降(特に50代に多い)に発生する肩関節の痛みと動きの制限(拘縮)を伴う病気の総称です。

しばらく消炎鎮痛剤で様子を見た後、リハビリで気長に治療をするか、ブロック注射をしてから関節包を拡げる治療のいずれかを選択とのこと。「首根っこに注射って?!」びびってしまい、気長にリハビリで様子を見ることにしました。毎週のように通院し、また自宅でも不真面目ながらもリハビリをしたけど、痛みは改善するどころか酷くなり、手も上がらなくなって来ました。さすがに仕事にも支障を来すようになり、この痛みとこれ以上お付き合いをするのに限界を感じ「授動術：マニピュレーション」を受けることを決心。

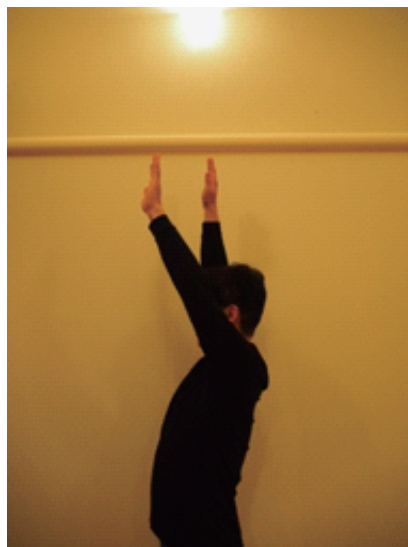
正月明け早々、JR三ノ宮駅近くにある“ぱくペインクリニック”でお世話になることにしました。「授動術」とは、痛みを抑える局所麻酔薬と消炎鎮痛薬を注射後、縮んで動きが悪くなった関節包を先生が手で拡げる新しい治療法です。ぱく先生は、この治療法のパイオニア的存在。首根っこのブロック注射は、思ったよりも怖くありませんでした。ブロック注射は盲目的にするものだと勝手に思い込んでいたのですが、先生が超音波装置で確認しながらなので安心・安全。注射後5分で指先がビリビリし始め、10分で腕が曲がりにくくなり、15分でグーパーは出来るけど全く腕が動かなくなっちゃいました。頭で「左手動け」と信号を送っているのにビクともしない奇妙な感じ。。。先生が手で全方向に肩を動かして関節包を拡げると「パキッパキッ」って音がしたのにはびっくり!! 麻酔が効いてるから全然痛くない。当たり前(苦笑)。思った以上に楽な感じで終了です。左手ぶらんぶらん状態で、生まれて初めての三角巾姿に苦しい。

翌日、炎症止めの注射を2ヶ所うって貰ったけど、痛みは随分と楽になって来ました。寝てる時、寝返りをうっても痛みで目が醒めることもありません。これだったら、さっさと最初の説明の時に受けておけば良かった(笑)。

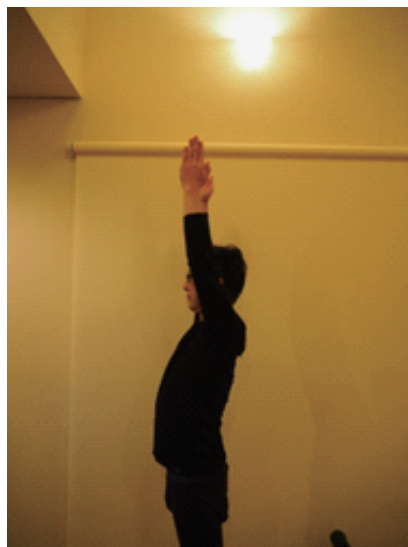
授動術前



授動術後・翌日



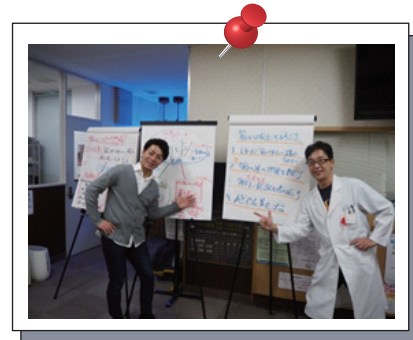
授動術後・1ヶ月



院内研修2016

(受付：西山)

当院にて院内研修を1月28日(木)と2月18日(木)に実施致しました。研修内容は「箱の法則セミナー・・・心の持ち方」について。会場は当院待合室にて、名古屋から講師：西田敬一さんをお招きし院長とスタッフにて受講致しました。



①心の持ち方を決める選択

・2つの心の持ち方があります。

人を人として見ること：思いやりの心

人を物として見ること：抵抗心→抵抗心とは自己裏切りを正当化する見方です。

(自己裏切り＝他人に対して心ですべきだと思っていることに背く行為)

・自己裏切りを繰り返し続けると、自分を正当化し「箱の中に入る」ことになります。

箱の中に入ると相手を非難してしまいます。

具体的には→・相手を悪く見る・被害者妄想・誇大化する・自己中心・自己防衛

・「箱の中」＝自己欺瞞(ぎまん)・・・自分に問題があり、個人又はその属する組織に与える影響が大きいと気付いていないことです。

②職場においては→箱の中に入っていれば箱の外に出る方法を考える

・自分だけを見つめるのではなく抵抗してきた人達の人間性を認め受け入れます。

・自分が箱の中にいることに気付く。

・もう一度新しく考え直すことで思いやりの心に変わる可能性があります。

・他の人にしてあげようと感じたことを実行します。

・相手に焦点を合わせれば見方が変わります。

③まとめ

・目的はただ一つ：良い結果を出すこと。

・職場での私の義務：他の人を助け、医院が良い結果を得られるようにベストを尽くすこと。

④自分が職場でどのように実践していくのか(感想)

今回の研修では自分の心の中で常に思いやりか、抵抗心かのどちらか選択をしていることが解りました。思いやりの心を持つと自然に愛情の目で人を見られるようになり、もし自分が「箱の中」に入ってしまったら相手を非難していることに気付いたら、箱の外に出ることを意識し、無理せず出来ることから始めて問題を解決し、みんなとの関係を大切にしていきたいと思いました。

※「箱の中」・「箱から出る」・・・比喩表現(分かりやすい表現で示しています)