座右の銘

事実唯真

岡村　　仁　大学院医系科学研究科　保健学分野　精神機能制御科学　教授

約100年前、日本で生まれた精神療法の一つである森田療法を提唱した精神科医の森田 正馬（1874～1938年）が治療の中で最も重要視した概念で、「事実は事実として動かせない、事実だけが実体のある真実である、したがって事実をしっかり受け止めることが大切である」ということを意味します。私がこの言葉を最初に知ったのは高校生の時でした。当時、神経症性障害という病気やその治療に興味があり（その理由は話すと長くなるので省略しますが)、いろいろ調べている中でこの言葉に出会いました。以後、自分自身もあれこれ考え迷ったり不安を感じたりした時には、この「事実唯真」という言葉を思い出し、「気になったり不安になるという自然な気持ちは自分の意のままにならない、という事実をいやいやながらでも認め、不安などを無理に抑え込もうとせず、“あるがまま”に受け入れ目の前のことに集中する」ことを自分に言い聞かせながら行動するようにしてきました。ある意味、私が精神科医を目指すきっかけとなった言葉とも言え、今でも自分にとってとても大切な言葉になっています。

少し意味は違うのかもしれませんが、「アナと雪の女王」の主題歌のタイトルである“ありのままで”、詩人として知られる相田 みつをさんの作品“そのままでいいがな”、「名探偵コナン」で有名なセリフ“真実はいつもひとつ”などもこの考え方に近いのか、と思ったりもしています。

継続は力なり

東　　幸仁　原爆放射線医科学研究所　再生医療開発研究分野　教授

血管内皮細胞の代謝・機能の基礎研究・臨床研究を30年以上続けております。また、病態に伴うものだけではなく、放射線障害による血管再生（他臓器の再生）に関しても、あわせて研究しています。中学時代の数学の先生が、よく「継続は力なり」ということを言っていました。この年齢になってやっと、この言葉の意味が少し理解できるようになってきた気がします。不器用なわたくしが、血管内皮細胞のことを研究し始めた時、同様の研究をしている人が周りにおらず、研究は遅々として進まず、大変困った覚えがあります。試行錯誤を繰り返していると、少しずつデータが集積し、一緒に研究してくれる人も少しずつ増えてきて、他大学・他施設の研究者とも知己を得ることができるようになってきました。その時は、意識していませんでしたが、まさに、日々の研究の継続は、「継続は力なり」を実践していたのかも知れません。思い込みかも知れませんが、しっかりと目標を見据えた継続は、きっと何かを生むに違いないと信じています。残りの研究生活を、もう一度、「継続は力なり」を胸に刻んで、頑張りたいと思います。違った良い意味で、継続をストップする勇気も重要だと思います。真の「継続は力なり」かも知れません。座右の銘として「継続は力なり」を。ベタですが、「小さなことから、コツコツと。」