

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

こんにちは。メディセレの児島恵美子です。

久しぶりに題名だけでドラマを見ようと決めました。アドラー心理学を題材にした「嫌われる勇気」です。

薬学のコアカリキュラムで行動心理学が盛り込まれましたが、私たち薬剤師は患者さんや医療スタッフといった“人”を切り離して仕事はできません。そういった意味で心理学を学ぶのは、仕事に直結して役に立つと思います。

アドラー心理学は自己啓発の源流ともいわれ、夢を持っている人にはお勧めなのですが、心の状態が不安定な方にはお勧めしない心理学です。しかし、参考になる考えも多いので、一つご紹介します。アドラーは、「全ての感情や行動はある目的を達成するために生み出される」目的論を提唱しています。「これが原因でできない」という思考（原因論）を、「薬剤師として活躍したいから」という思考（目的論）へ転換させる——心の持ちようを変えることで、行動も変えていくという発想です。

また、アドラーは「全ての悩みは対人関係にある」と提唱し、故に幸せになるためには嫌われる勇気も必要であると訴えました。他にも、ほめるのではなく、勇気付ける考えがあります。「ありがとう」や「嬉しかった」などの言葉をかけるのです。ご褒美がなくても頑張る子どもに育ちそうです。日常に使える心理学、今後も紹介していきますね。

Medisere (メディセレ) 代表取締役社長 児島 恵美子