

研究者リーダーシップ・プログラム

「第3回 自己理解を深め、他者理解・相互理解につなげる」参加レポート

今回の講義を受ける前は、自分の心の態度が外向タイプなのか内向タイプなのかよく理解できていなかったのだが、講義の中で、外向タイプは話しながら自分が言いたいことをまとめていくのに対し、内向タイプは話す前にまとめてその後に言葉に出す方が自然である、という話を聞いて、自分は「内向タイプ」であると理解することができた。学生の頃は、何かに集中すると周囲から声をかけられても全く気が付かないという事が多くあったが、社会人になり病院で医師として働き始めると、周りの状況や人に気を配りながら自分の仕事を進める、という事が必要となり、あえて「外向」の意識を持つように心がけていたように思う。「外向」の意識を持つことは、医師としての仕事を円滑に進める上では必要なことであったと思うが、「内向タイプ」の自分にとっては消耗度が強いことであったのだな、と改めて振り返ることができた。また、育児においても、特に子供が幼い時期は、危機管理のために「外向」の意識が必要になると思う。仕事に育児が加わることで、自分自身の「内向」の時間が減り、疲労を感じやすくなったように思う。現在は研究員として自分一人で研究活動を行う時間が多く、仕事の中で「内向」の時間がある程度確保できているため、同様の勤務時間だったとしても消耗・疲労が少ないように感じているのかもしれない。今後の仕事の内容や自分の立場によっては、仕事において「外向」の時間が多く必要とされる環境になると思われるので、その場合は、「内向」できる時間をあえて作ることで心の充電を行っていきたいと思った。

心の機能・知覚機能(感覚・直観)に関しては、自分は「感覚タイプ」であろうとなんとなく感じてはいたが、実際に感覚タイプ・直観タイプ判別のエクササイズを通して、感覚機能のエクササイズはほとんど疲労を感じなかったが、直観機能のエクササイズは強い疲労感があり、自分が「感覚タイプ」であることを改めて認識できた。心の機能・判断機能(思考・感情)に関しては、自分は「思考タイプ」であり、自分自身の能力・失敗に対してはネガティブフィードバックを与えて自分の中で整理することが自然なのだが、他人とのコミュニケーションにおいて、「感情タイプ」の人にとってはネガティブフィードバックがその人自身の否定につながりすぎて傷ついてしまう可能性があるということを認識しておかなければならないなと強く感じた。

自分および他者の性格タイプ、充電しやすい活動と消耗しやすい活動を知ることで、日々の生活や仕事において自分自身の心を安定させたり、他者により良好な関係性を築いたりすることに繋がっていきたいと思った。

(服部諭美・名古屋大学大学院医学系研究科 研究員(学振 RPD))