

セルフイメージを今にシフトして夢を叶えよう！

氏名：畑 奨（ハタ ススム）
所属：江津邑智消防組合
出身：江津市敬川町
救命士合格：平成13年
消防士拝命：平成14年

趣味：魚釣り
hata.jpg



はじめに

皆さん始めまして。今年度も少しで終わりですね。救急救命士の国家試験(写真1)はどうでしたか？実力が出せましたか？やはり試験というものは何度受けても緊張しますし、ましてや今後の人生を左右すると思うと気持ちのいいものではありません。私も国家試験を受けたときは、その日の朝から「落ちたらどうしよう・・・」とマイナスな考えばかりしていたのを思い出します。しかし、そのマイナスな感情や言葉が様々な悪影響を与えるってご存じですか？



写真1

【私が使っていたテキスト。沢山の思い出が詰まっています。】

きっかけ

私は消防に就職するための一つのステップとして救急救命士科の専門学校を志望し受験しました。専門学校に入学(写真2)してからという、最初の半年は皆さんが経験したことだと思います。「謎・・・。」この言葉につきますよね。授業は今まで聴いたことのない言葉ばかり。先生の書いた言葉や言われたことをただノートに書き写すだけの単調な日々でした。毎週のように迫ってくるテスト、試験範囲も広く、テキストと格闘していたのを思い出します。日本各地から集まってきたクラスの皆と切磋琢磨し、怒涛の2年間が過ぎていきました。



写真2

【海外研修でシミュレーション】

予備校での生活

私がマイナス思考に身も心も占領されたのは、救急救命士の勉強をしている時ではありません。予備校に通っている頃でした。私は専門学校在学中に受験した消防職員採用試験は合格することが出来なかったため、救急救命士専門学校卒業後、公務員試験のために予備校へ入校したのです。毎日朝から夜遅くまで勉強に励み、精神的にも肉体的にも疲労が出てきた頃、私は毎日が辛いと考えるようになっていました。ついには体調も崩すようにさえなっていました。

先生：「ところで、何の試験を受けるの？」

私：「消防職員の採用試験です。」

それは、予備校のトイレでたまたま先生と出くわし、先生の隣で用を足していた時のことです。

先生：「そうか。毎日勉強で辛いかな？」

私：「そうですね。正直疲れています。」

先生：「良いことだね。」

私：「えっ？」

先生：「その辛さはあなたの目標に向かう情熱の表れですよ。消防士になりたいという気持ちが強いということでしょう。悪い精神状態は悪い結果に繋がり、良い精神状態は良い結果に繋がります。極端に追い込むようなことはやめて、あなたが今目標に向かって努力しているという過程を楽しむようにしなさい（写真3）。」



写真3

【目標に向かって楽しむ勉強を！！】

「全力でやる」と「倒れるまでやる」

今まで辛くも思えなかった毎日の勉強が、この辛さは自分の消防士になりたいという強い気持ちの現れの影響と思うと私の気持ちは少し楽になりました。「全力でやる」ということは「倒れるまでやる」とは大きく違います。とにかくひたすら寝る間も惜しんで「倒れるまでやる勉強」は、まさにこの予備校での辛い勉強の事です。私は挫折さえしそうになりました。反対に先生のアドバイスを受けて、消防士になった自分を想像しながら、夢の実現に向けて「全力で勉強する」ということはとても楽しいことでした。思考をマイナスからプラスに変える。私はこの思考の簡単な変化で大きく変わったのです。私は目標に向かって「全力でやる」勉強を始めてからというもの、体調を崩すこともなくなり、平成15年の消防職員採用試験に合格し、晴れて消防職員（写真4）になることが出来ました。



写真4

【初任科での体力錬成。毎日全力！心地よい達成感。】

公務員試験に落ちた原因

今考えると、救急救命士へ向けて勉強している時は、決して苦ではありませんでした。もともとプレホスピタルケアに興味があった訳ではなく、消防士になるための一つのステップとして入学した私ですが、勉強しているうちに救急救命の重要性、そしてカッコ良さに気づき、私は救急救命士になって消防で活躍するんだ！（写真5）という明確な目標が頭の中に芽生えていたのです。目標に向かって「全力でやる」勉強は楽しく刺激のあるものでした。しかし、いつの間にか私の目標は、本来ゴールとして見据えていた消防士になるという目標が、救急救命士になるという目標に置き換えられていたのです。救急救命士へ向けては本気で勉強できましたが、消防士になるための公務員試験対策は、「ま、なんとかなるだろう」全く手つかずの状態でした。公務員試験に合格しないと消防で働く事は出来ないのに……。私は在学中に消防士になるという目標を見失ってしまっていたのです。救急救命士の国家試験を勉強するように公務員試験対策を勉強していれば、予備校など通う必要はなかったように思います。



写真5

【学園祭で日頃の成果を披露する。】

セルフイメージとは

以前、私が読んだ本の中にセルフイメージというものがありました。良いセルフイメージ（図1）とは「自分について抱いているイメージ」のことです。例えば「私はスーパー消防士である」と口に出したりイメージすることで、自分が理想とする「スーパー消防士」に近づこうとして、自然にその方向に能力が高まって行くということです。逆に、悪いセルフイメージは、どうせ私は「ダメダメ消防士」であると周囲に愚痴をこぼしたり、ひがんだ考えをいつもしていると、本当にひがんだ消防士の道を歩むこととなります。皆さんの職場でも必ずこの2パターンが観察できるはずです。決して名前を口に出さず想像してみてください。

良いセルフイメージをいくら抱いても、過去の後悔やまもなくやってくる未来の不安に思考を占領されてしまうと、悪い方向に影響を受けやすいと言われていています。私に照らし合わせてみると

過去の後悔・・・「危機感を持ってもっと早く勉強していれば」
近い未来の不安・・・「明日も予備校か・・・。嫌だなあ。」
と、まさに過去の自分への後悔や近い未来への不安が、私の思考の大半を占めていたことが分かります。結果的に「私はスーパー消防士である。」という良いセルフイメージは薄れ、効率の悪い勉強をしていました。これを世間的にマイナス思考と呼びますよね。しかし予備校の先生のアドバイスで思考を「今」へとシフトさせることができたことで、過ぎた過去や小さな不安について考えてもしょうがない。夢に向かって今何をしなければならぬかを考える。という心の習慣を築き上げることができました。



常に良いイメージを持って！

図1

【良いイメージで今を意識する。】

スポーツ選手で例えてみましょう。失敗する選手の場合、過去の後悔・・・「さっきのシュートを外さなければ今頃は。」
近い未来の不安「次のシュートは入るのだろうか」「この試合に負けたら」
このような思考を持つ選手は、次のシュートも外しますし、この試合に負けたら監督に間違いなくこっぴどく叱られます。「私はワールドカップで優勝するサッカー選手」と良いセルフイメージを持っている選手はいちいちこんな細かい心配をしません。たとえミスをしたとしても、むしろ成功へのステップとして失敗を次に活そうとするでしょう（写真6）。



写真6

【プロアスリートは考え方も一流です。】

民間養成救急救命士の場合

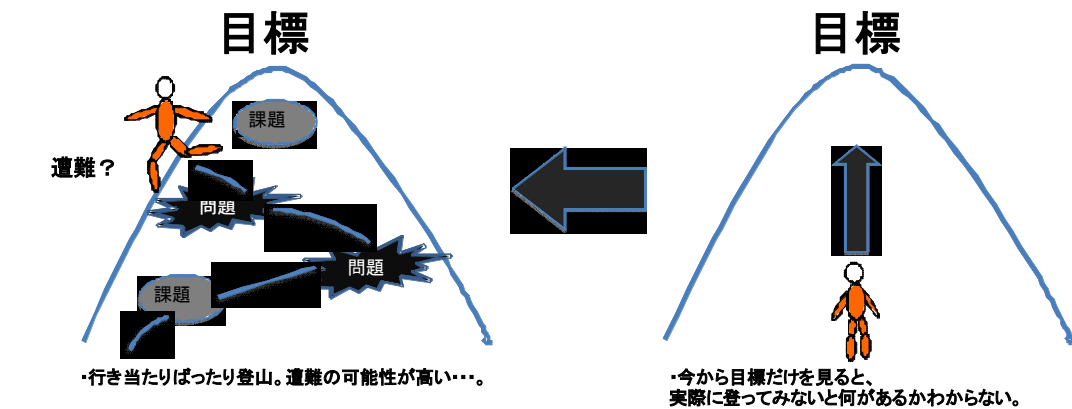
現場経験のない学生が学校で習ったシミュレーションは、実際見たことのない想像の世界で個人差がかなりあるように思います。私達、民間専門学校卒業の救急救命士は消防職員として採用されても現場経験がありません。このことは先に執筆された方々が多く触れられているポイントであ

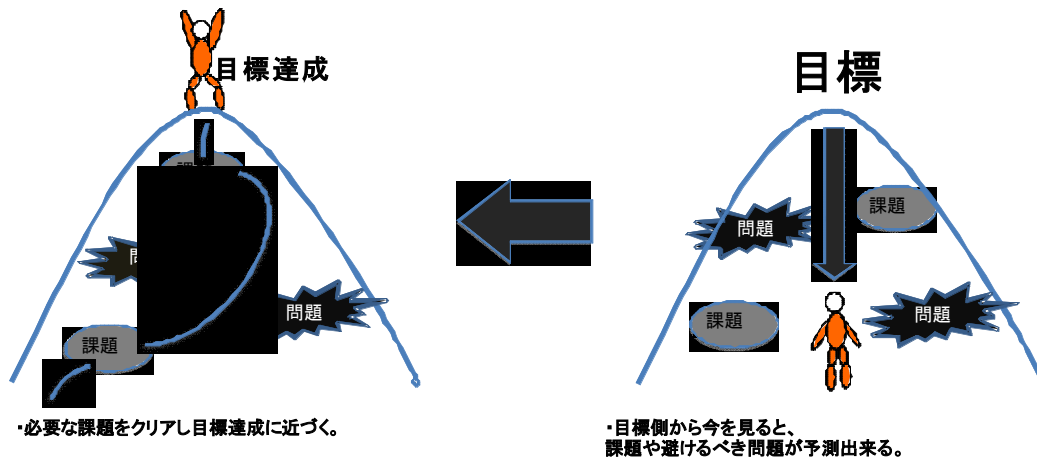
り、想像していたことと現実とのギャップに不安を抱くことは民間養成校を卒業した救急救命士皆が経験することでないかと思います。「自分が足を引っ張っているのでは。」と想像したことに不安を覚えて「今まで一生懸命訓練してきたし、訓練では上手くいっていた。」という自らの理想と現状の比較をしてしまい、ますます緊張感が高まります。過度の緊張は身体を硬くし、視野を狭く、良い思考を低下させてしまいます。その結果パフォーマンスが低下し、より不安を抱くという悪循環に陥ってしまいます。

セルフイメージを悪い方向へ向かわせてしまう最悪の要因の一つが比較といわれています。他人との比較、自分の理想との比較、過去の良い頃との比較等、私たちは、数限りないものとの比較を行ってしまっています。この比較してしまう癖がいざというときに不安や緊張を呼び実力が出せないことに繋がってしまいます。日頃から比較する癖をなくし、常に自分自身を見つめ、自己研鑽に励んでください。今するべきことに集中して全力を尽くしてください。そうすることで少しずつ不安は解消されるはずで

それと、目標を持っていますか？救急隊はチームですから。個人ではなく隊としての目標を立てましょう。一人で目標に向かって頑張っても隊として足並みが揃わなければ意味がありません。隊の一員としての目標を考えることが重要なのです。

例えば山の頂上に目標を設定したとして、山の麓からその目標へ向かって上っていくとします。そうするとたくさんの困難や問題が立ちはだかり、その都度対処していかなくてはなりません。乗り越えることが出来なかったり、時には道をそれてしまうこともあるでしょう。しかし先に目標を設定した山頂側から自分を見たとき、自分が歩いてくる道の上の困難や問題がまる見えになります。「あのルートには猛獣がいるから避けて通ろう。」「崖を避けて通れないから崖のぼりの技術を身につけておこう」など、登頂するための、今何をしなければいけないのかが明確になるはずで





↑図2

「今」から「目標」を見ることと
「目標」から「今」を見ることの違い

信じること集中すること

私が勤務する出張所の救急件数は年間350件前後で一日一件程度です。年間4～5件のCPA症例。隊員によっては年間一件しかCPA症例に遭遇しないということも良くあります。以前、CPA症例で特定行為である静脈路確保が出来なかったことで現場滞在が遅延したことがありました。このため静脈路確保の手技を何度も訓練人形で行っていました。数ヵ月後、いざCPA症例に出動したとき、以前の記憶が蘇り「また失敗したらどうしよう。」「時間はかかっているか。」など気にしてセルフイメージを悪い方向へ向けてしまっていました。緊張のあまり心臓の鼓動が聞こえ、手が震え、時間を気にするあまり焦ってしまうという悪循環に陥った私は、また静脈路確保を失敗したのです。その後は、失敗に対して「また失敗してしまった。」「何がいけなかったのだろう。」といったマイナス思考が搬送中も抜けず、私の救急隊としてのパフォーマンスは低下していたように思います。その出動からの帰り道のことでした。一緒に出動していた先輩救命士とのやり取りが今も私の記憶に残っています。

先輩：「どうした？」

私：「2回連続で失敗ですから、自信がなくなりました。」

先輩：「場数を踏んで経験を増やすのは大切。でも自信って言うのは、良い結果が出たからといってつくものじゃないけえな。訓練はしてきたし失敗したのは悪いイメージがあって緊張し過ぎだな。他のことはわたしがやっとなだけ隊の皆を信じて一瞬集中してみいや。」

確かに色んなことが頭をめぐり緊張していましたし、集中力は低下していました。隊の動きが気になっていたことも確かです。不安や緊張は誰にでもあります。常に最高のパフォーマンスをするには、それらをコントロールする術を養っていかなくてはなりません。私はこの時から訓練中から自分、隊を信じて一瞬、一瞬に集中することに意識を置いています（写真7）。



写真7

【隊のみんなを信じること。一瞬、一瞬に集中すること。】

良いセルフイメージを持とう！

良いセルフイメージとは、常に理想の自画像のようなものを積極的にイメージすることが大切です（写真8）。そのイメージを実現するために自分が今何をするべきで、何が必要なのかが見えてくると思います。それと同時に目標を達成したときの素晴らしさをイメージして下さい。しっかりと目標設定と目標を達成したときのイメージが強くていれば夢の実現性は高まるはずです。何も難しいことは書いていません。所詮思考レベルの話で、要は考え方の違いで成功と失敗もしてしまうということです。



写真8

【救急講習にて。受講者に良いセルフイメージを意識してもらおう。】

あきらめてはいけない

就職試験に合格した人、これからもう一年就職に向けて頑張る人へ最後にあきらめについて述べさせていただきます。あきらめの意識や思考は習慣になります。あきらめの習慣がある人は肝心なときにもその習慣に従いあきらめてしまいます。あきらめの意識が自分にとってマイナスなものと理解し、その意識をコントロールしていかなければなりません。消防職員になる人、また目指す人にとってあきらめは最大の敵であると思います。諦めないという習慣を身につけて欲しいと思います。生きていれば困難は必ずあります。しかし、これから先社会人として、消防職員（写真9）として、救急救命士としてその習慣が生きていくあなたをきっと助けてくれます。良いセルフイメージを持って、熱い気持ちを持った消防人になってくれることを願っています。



消防職員初任教育（第43期）卒業式 平成15年10月22日

写真 9

【初任科の卒業式。常に刺激しあえる仲間。最高の仲間に出会えたことに感謝。】