

—編集後記—

数年、社会人として働いたことでわかったのは、メンタル面が仕事の出来に大きく影響するという事である。ある程度経験によって慣れた仕事に関しては楽しむ余裕があり、効率を考えて取り組むことも可能だが、気分が乗らない日などは普段よりも出来が悪いと言える。ましてや、初めての仕事や不慣れな仕事はどうしても不安や緊張が色濃く出てしまい、その場から逃げ出したい気持ちになることもある。

ところで、メンタル面がパフォーマンスに強く影響する例として、ゴルフを挙げることができる。書店等でゴルフ関連の本を探すと、技術指導の本と同じくらいメンタルトレーニングに関する本の多いことがわかる。

ゴルフでは、ミスショットをしてしまうのではないかと、心理的恐怖を感じる事が少なからずあり、この恐怖と向き合うことが重要とされている。恐怖を感じた際には消極的にならず、恐怖を克服するチャンスを得たと考え、具体的な目標を掲げて挑む。その結果、ミスショットをしたとしても、今のやり方ではミスをしてしまうということを見出し、次は別の方法を試そうと展開することができる。

今回、初めて編集後記を担当することとなり、ちゃんと（素晴らしい）文章を書けるだろうかと不安を抱くこともあった。しかし、ゴルフ同様、これは自分自身のピンチではなく、今後よりよい文章を作成するためのチャンスであると前向きに考えて取り組んだ。今回円滑に進めることができなかった点を今後工夫していきたいと考えている。

(イニシャル O)

埼玉放射線 第 238 号

印刷	平成 26 年 10 月 1 日
発行日	平成 26 年 10 月 14 日
発行所	〒331-0812 さいたま市北区宮原町 2-51-39 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 E メールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp
発行人	公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 会 長 田 中 宏 編集代表 潮 田 陽 一
印刷	〒338-0007 さいたま市中央区円阿弥 5-8-36 望 月 印 刷 株 式 会 社 電 話 048-840-2111

事 務 所

〒331-0812
さいたま市北区宮原町 2 丁目 51 番 39
公益社団法人埼玉県診療放射線技師会
電 話 048-664-2728 FAX 048-664-2733
E メールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

事務局長 渡 辺 弘
事務員 植 松 敏 江
勤務時間 9 : 00 ~ 12 : 00
13 : 00 ~ 15 : 00