



書評

臨床医のためのライフハック

「診療・研究・教育」がガラッと変わる時間術

中島 啓 著

著者の豊富な経験値による究極のナラティブレビュー

〔評者〕 山本 健人 京大病院消化管外科



➤ の書評を書くにあたり、
➤ 最初に断っておきたいことがある。

タイトルにある「ライフハック」という、一見ありきたりなワーディングに決して騙されてはいけな。よく見るライフハック本とは一線を画し、仕事の時短術や生活の知恵、裏技のような単なるテクニック集とは程遠い高みにある。本書の正体は、著者の圧倒的なインプットに裏付けられた、究極のナラティブレビューである。書店の話題書コーナーでよく見かけるビジネス書や自己啓発本の「医師向けバージョン」だと侮ってはいけな。

「ナラティブレビュー」と書いたのは、それが医師にとって、一つの発信の形態を表すなじみ深い言葉だと思うからである。というのも本書では、キャリア論や学習法、発信、教育、組織論と多岐にわたるテーマにおいて、全39冊もの書籍が紹介され、それらを出典として引用しながら、医師に必要な知識が体系的に整理されている。著者はおそらくこの数十倍の書籍を読んでいるはずで、なかでも選りすぐりの作品を選び、大事なエッセンスを抽出して展開しているのだろう。この本を読む

ことそのものが、各分野のオピニオンリーダーの脳内を「時短」的にのぞき見て、血肉にできるという点で紛れもない「ハック」である。

むしろ本書は単なるレビューにとどまらず、39歳の若さでリーダーとなった著者の豊富な経験で絶妙に味付けされているために、唯一無二の作品となっている。誇張抜きに、「この類の」（とあえて書く）作品の中では、群を抜いて後輩に勧めたい書籍である。

また私が感じた本書の優れた点は、著者の豊かな人柄、多様性を重んじる寛大さが随所に表れていることである。一般的に「ハック」をうたうビジネス書は、ともすると著者の強い思想や揺るぎない信念が読者に「圧」となって迫るものが多い。この種の本は得てして相性があり、「刺さる人には刺さる」一方、読者を選ぶ作品が多いと感じる。またその「圧」は一時的には読者の心を動かすのだが、その実、特段の行動変容につながらないケースも少なくない。

ところが本書は、「人によって合う合わないがあると思います」として読者に寄り添い、持論から導いた「ハック」を決して読者に押し付けない姿勢を貫

いている。読者は、著者から与えられる豊富な情報から自分に合うものを選び取り、自身の人生を自分仕様に豊かにすればよい。そういう著者の優しさが心地よいのである。

なお本書は、医療界ではなじみの薄い用語を多種多様に紹介してくれる。バッチ処理、MECE、VUCA、グロースマインドセット。「知らない」と思った人は、必ず本書を読んだほうがいい。「言われてみればそうだな」と思えるような、日頃出合う困難やその解決策、うまく言語化しづらい感情や事象にも実は「名前がついている」と知り、そのタームを使えるだけでも思考は断然はかどるからである。私自身、「名付け」は問題解決の効率性を高めるツールだと日々感じているが、それが本書を読めばよく実感できると思う。

特に若手の医師は、キャリアの早いうちに本書を読み、人生設計に活かしてほしい。そのうえで引用元の書籍を読み、さらに関心を広げるのがお勧めである。

A5判・頁200 2025年12月
定価：3,850円（本体3,500円＋税10%）
[ISBN978-4-260-06243-5] 医学書院刊