

## 楽しいワクワクする生活しませんか？・18

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワクをモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的なストレスを扱っていますが、ここでは心のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワクな生活ができてそれが続けられるようになったらいいな～と思い書きま～す^^。



さて、今回は、「病は気からは本当です」について書いていきます。

もちろん、みなさん「病は気から」が本当というのはなんとなく気づいていると思います。

実際にどうして気が病となるのか説明しますね。その前にまずは、生涯に渡って病人や瀕死の人々の保護をしてきて世界平和ノーベル賞を受賞したマザーテレサの「思考が運命へと変わる」という話がありますので、まずはこちらを紹介します。彼女はこのように話しています。

思考に気を付けなさい、それはいつか言葉になるから

言葉に気を付けなさい、それはいつか行動になるから

行動に気を付けなさい、それはいつか性格になるから

性格に気を付けなさい、それはいつか運命になるから

愚痴や悪口を言葉に出さなくて、頭で考えるだけで人生が悪い方向に向かうという話です。

気が病気になる話をする前に、気とはいったいなんでしょう？辞書で調べると、気とは不可視であり、流動的で運動し、作用をおこすものという事です。以下辞書より抜粋

①生命・意識・心などの状態や働き。息。呼吸。気分。気持ち。

②天地に生じる自然現象。空気・大気や、水蒸気などの気体。例:「山の気」

③あたりに漂う雰囲気。心に感じる周囲のようす。例:「陰鬱(いんうつ)な気が漂う」

④ある物がもっている特有の香りや風味。例:「気の抜けたビール」

①に気とは意識や心、気持ちとありますので、つまり、**気とは思考でもある**と言えます。

それではちょっと質問があります。

あなたは日頃、ひよっとしたら下のような「じゃないし～思考」をしていますか？

・健康診断で良くないって出てるけど、今すぐ死ぬってわけじゃないし～

・姿勢は悪いけど、誰にも迷惑かけてるわけじゃないし～ という「じゃないし～思考」

こんな思考をしていたら、実際に友達と健康の話になった場合も「じゃないし～」発言していませんか？

友達との話題は歳が重ねるにつれて健康の話になりがちです。

松野は今年40歳、モアイでの会話も健康の話が増えてきています。

本当の気持ちは、「運動しないといけない」、「姿勢をなおさないといけない」、「食事に気を付けないといけない」と思っているけど、「じゃないし～思考」を言葉にしていたら、日頃行動できないのは当たり前じゃないでしょうか？マザーテレサの言葉では、行動は性格になります。性格を体の状態で表わしたら体質です。**あなたの行動で今の体質(性格)が決まり、不健康な体質(性格)がずっと続けば、それは病気になる運命となっていく**かないでしょうか？

年をとってから健康的な体で生活するのか、不健康な体で自由に外にも出れない生活が長い間続く生活なのか？それは、あなたの気(思考)から始まります。

「病は気から」です。「じゃないし～思考」に気を付けて下さいね！

補足:たまには愚痴もいいと思いますよ。溜め込んだら余計大変なので！ ですが、ほどほどに^^