

楽しいワクワクする生活しませんか？・8

うるまカイロではあなたの毎日の生活をワクワク楽しく をモットーとしています。

ストレスには精神的、肉体的など色々ですが、ここでは肉体的ストレス以外の心の健康を意識して今より楽しい生活を過ごしてもらえればと思い書きま〜す^^。

今回のお題「人はものごとを自分の見たいようにみている」について！

ちょっとお堅い話になりそうなので、まずは例をあげます。

①積極的に台所に立つ男性について

現代的な女性ならこの男性に対して「家事に協力的でやさしい」と好印象を持つと思います。ですが、「家事は女性の仕事」と小さい時から教育や経験をつんできた女性ならその男性に対して「軟弱な男性！」と思うかもしれません。人は育ってきた教育や経験で物事をとらえています。

②女の子がお人形を抱きしめて友達が頼んで泣いても絶対に貸さない。

ある女の子がお人形を持っています。そして友達がそのお人形を貸してほしいとお願いしますが貸してあげません。この状況を大人が端から見た場合に思う事は「この少女はわがまま」、「少しだけ貸してあげたらいいのに」、「子供はコミュニケーション能力が低いんだからしょうがない」とこのように考えると思います。

ですが、「このお人形が最近亡くなった母の手作りのお人形」だったとしたら
そういう情報を前もって知っていたら、端から見ている大人の意見はがらりと変わって
「こういう状況だからしょうがない」、「泣いている友達に事情を説明してみる」と考えると思います。
人は得ている情報で物事をとらえています。

まとめると人は「**自分の経験や知識で物事をとらえています**」

見たまんまの状況や聞いた話だけで人をとらえるには限界があります。

人の行動や態度を表面的な判断だけで疑わないでとらえてしまうと真実をとらえきれない。

参考文献「スティーブン・R・コヴィーの7つの習慣」

よくこんな感じの事でイライラしたりしていませんか？

「あの人はなんでこんな事をするのかね〜」、しにワジワジ〜！ 的な！

松野はこの話しを知ってもよくイライラしていますが^^；

だけど知る前よりはイライラは減ってはいますよ。

イライラした時に何か理由があるんだろうと考えるようになりました。

イライラ！ワジワジ〜！ムカつく！はストレスです。

ストレスは、精神的なストレス以外にも、肉体的なストレス、病原菌と戦うストレスなどがあります。

ストレスは脳が健康的な生活から外れた場合の脳にかかる負担だと思えます。

それをすべて処理しているのは体に一つしかない脳です。

何かのストレスが一つ大きいと脳は他のストレスをカバーできなくなって許容オーバー！

病気にかかりやすい状態になりがちです><。

背骨の歪みは肉体的なストレスです！

しかも自分だけでは解消しにくい。日頃から背骨のケアにもお気をつけて^^