楽しいワクワクする生活しませんか？・15

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、「三日坊主いぜんの問題！やらない病を克服する！」について書いていきます。
ここ半年ほど、ある人が健康、仕事について話している教材を毎月５千円払って聞いています。
その中から考えさせられることがいっぱいあるのでシェアしますね。
何か、今の現状を変えたいと思ってはいるけど、なかなか行動に移せないことって多いと思います。
例えば、健康の為に運動をしようと思ってるけど・・・できない
ダイエットの為に食事制限しようと思ってるけど・・・つづかない
なぜ？それをはじめきれないのでしょうか？めんどうくさいという気持ちだけが理由ではないようです。

「人は変化を嫌うようプログラムされている。」
哺乳類は恒常性（こうじょうせい）、またはホメオスタシスという機能を持っています。
これは、生命を維持するのに必要な機能で血圧を一定に保つ、脈拍を一定に保つ、体温を一定に保つなど、健康でいるために必要なものです。
人はこれらの値が高すぎても低すぎても、ある一定値より大きく狂えば死んでしまいます。
血圧であれば、下が50をきることが続けば三途の川に足を一歩踏み込みます。
何が言いたいかというと、この一定に保とうという基本的な機能がある為に人は変化を嫌がると言われています。

「魔女狩り」

また、昔から、はみだし物は村八分や魔女狩りをするなど、こういった習慣があったようです。沖縄でもちょっと前まではあったのではないでしょうか？他の部落の人を異常に嫌っていましたよね。
今のように法律でちゃんと守られていない時代では、部外者から生活を守るために必要だったと思います。今までの生活を狂わされたくない。
自分達の安全は自分たちで守る、こういった習慣だと思います。
つまり、普通ではない人を嫌って罰を与える習慣が続いていたわけです。

そんな過去の経験が、ハエ、ネズミ、ゴキブリを生理的に受け付けないのと同じように脳に組み込まれしまって、多くの人がやらない事をすると普通ではないことは危険だ！と脳がかってにストップをかけると言われています。
平成２０年度国民栄養・健康調査調というものがあり、運動を1回30分以上、かつ週に2回以上を1年以上継続している人の割合は、男性33.3%、女性7.5%という結果がでました。
女性はかなり低い結果でビックリです。そして男女を平均した習慣づけた運動は2割程度です。
過半数を超えるにはまだまだ遠い状況で普通ではないと言えます。