

## 楽しいワクワクする生活しませんか？・16

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、専門は肉体的ストレス解消ですが、ここでは松野が自分への戒めも含め、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハッピーな生活ができて、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、「足掻く(アガク)について書いていきます。

松野が好きなマンガにベルセルクというタイトルのマンガがあります。

そのマンガの主人公であるガッツは死神みたいな敵に生贄(イケニエ)の烙印(ラクイン)を押され、年がら年中、毎晩毎夜、悪魔に襲われる生活をするようになります。

そこでガッツは、死にたくないために必死で戦い続けますが、そのガッツの戦いをみた仲間(髑髏の騎士)が死なない為にどうするべきか？ガッツへアドバイスします。それは！



**もがき 挑み(イドミ) 足掻く(アガク)！**  
**それこそが死と対峙する者の唯一の剣！**  
**ゆめゆめ忘れぬことだ！**



「足掻いていますか？」

このアドバイスを読んで松野は気づかされました！まったく足掻いていないことに！

この漫画では悪魔に襲われ殺されまいと足掻きますが、これって普段の生活にも当てはまるのでは？と思います。(これからマラソンの練習で松野は頬がこけてきますが病気ではないので！！)

足掻くという言葉辞書で調べると「活路を見いだそうとして必死になって努力する」とあります。

努力はしていますが、松野には必死さが無いと思いました！

松野が得たい目標は、ヒーリング力(治癒力)を上げる。

フルマラソンでのタイム4時間を切る。

健康長寿で120歳までハッピー過ごす。

松野の目標を大きくわけるとこの3つですが、どれも必死にはしていません。断言できます><。

何かしら結果を出すには、必ず行動が必要です。行動しなければ何もおきません。

宝くじを手に入れないことには当たりません。

健康も同じことが言えます。家でTVばかり、ゲームばかり見ているだけだと血の流れは悪くなる一方で健康にはなりません。何かを得るには何かを変えなくてははいけません。

何か得るには行動が必要なのですが、その結果を大きくするにはガッツへのアドバイスのように、今の生活では嫌だ嫌だともがき、結果を出す為に挑み、さらにいい結果を望むのなら必死に足掻く！

そうすれば、いつかはいい結果がでるはずだと思いました。