

楽しいワクワクする生活しませんか？・17

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、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ピワク健康
長寿な生活ができて、それが続けられるようになったらいいな～と思い書いてます。



さて、今回は、「**原因と結果の法則**」について書いていきます。

最近、「原因と結果の法則」という本を読みました。100ページくらいの薄い本で、タイトル通りの内容な
のですがとても良い本だったのでシェアしたいと思います。

何か行動をすれば良い結果や悪い結果、何かしらの結果が必ずおこります。

何気ない井戸端会議的な楽しいことや嫌な出来事をただしゃべってるだけの会話でも何かしらの結果が
あります。

例えば、誰かに嫌なことを言われて困っているという話だと、それを言う方は誰かに話したことでストレス
発散になる。また、会話の流れからその人とは縁を切るという話に流れるかもしれません。

また、それを聞く方はこんなことをしたら人に嫌われるんだと気づきになったりします。

日頃のなんてことないことでもなんらかの結果を生み出します。

「人は誰も、内側で考えているとおりの人間である。」

私はボケーつとできない性格なので、常に何かしてるか何か考えています。その何気なく今までしてきた
行動や考えてきたことの積み重ねが今の自分になります。

今の自分というのは、性格、健康、貯金、収入などなど今ある自分の状況全てです。

当院は健康を提供するお店なので健康を例にあげれば、今太っているなら、食べたらずるとは思ってい
ても、まあ今日くらいはいいかという考えが原因で食べ過ぎた結果が肥満です。

肩こりや腰痛の歪みという結果は、健康について日頃から考えてこなかった。

また、悪い姿勢をしたらいけない、運動不足だとわかっているけどめんどくさいと思って運動をしてこな
かった。そういうことが積もり積もって肩こりや腰痛になっています。

ひどいツライ症状なら、自分の体に意識を向けていなかった期間が長すぎるとそういう結果になります。

治りやすい病気なら良いのですが、治りにくい病気にかかってしまったら大変です。

ですが、そういう苦しい状況にまでおちいらないと気づけないのが人間でしょうか。

貯金が少ないのなら今まで貯めてないから貯まらないし、収入が上がるような努力や行動をしてない。

また、無駄遣いが多かったからかもしれません。

性格も生まれ持った性格というのは遺伝的なことや生まれた時の月の位置でも変わるとも言われていま
すが、それは基礎的なことが決められているだけで、考え方や行動で性格はある程度変えれます。私は
日頃怒っていることが多いことに気付いて、それを正す本を読んだり、セミナーに通ったり、心理カウンセ
ラーの資格の勉強をして少しは良くなったと感じています。（怒りは寿命を縮めます。）