

楽しいワクワクする生活しませんか？・19

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～と思いついて書いてます。



さて、今回は、「意識することが大切」について書いていきます。

意識することは、病気や今の状況を変えたいときにとっても大切なことです。

意識という言葉の辞書で調べてみると、関心度の高さ(例:意識が高い)や物事を認識できる状態(例:意識がはっきりしている)に加え下記の意味があります。

①物事や状態に気づくこと。②はっきり知ること。③気にかけること。とあります。

逆に意識していないということはどういうことになるのでしょうか？

①物事や状態に気づかない。②はっきり知らない。③気につけない。ということになります。

この意識しないということを日本人の二人のうち一人はなるというガンについて当てはめてみます。(そのうちの三割は亡くなるというのだから嫌な病気です。)

①ガンになったことに気付かない。②なんのガンなのかわからない。③ガンになのに気につけない。

お先真っ暗な状況ですね。。。

①ガンに気付けないとガンはドンドン進行してしまいます。もしそれが急性なら一大事です。

②なんのガンなのかわからないと対策しようがありません。見当違いのことをしても。。。

③気につけない。まあ、人生に満足していて苦しい思いも何のその！っていうのなら問題ないと思いますが、痛い思いはしたくない、寿命を延ばしたいというのなら絶対にしてはいけない行為です。

わかりやすいようにガンで説明しましたが、意識するしないということはガンだけではなく、他の病気にも当てはまります。

嫌なものには蓋をするという言葉のように、嫌なことやめんどくさいことから逃げてばかりいては、そのツケは次第に大きくなってしまいます。最初はちょっとしたツライ思いだったが次第に貯まり貯まって大きなツライ思いになる可能性があります。

でも大丈夫です！そうならないように人の体はできています。と言いたいですけど限度があります。

成人3大病という病気があります。日本人の半分以上はこの病気で亡くなるという病気です。

①ガン、②心疾患、③脳血管疾患の3つでどれも血液の機能や質が低下してなってしまう病気です。これらの病気は、血液の機能や質が低下しているにもかかわらず、それを意識しないでいたためになる病気なのですが、最悪な状況になる前に体はちゃんと知らせてくれています。