

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、自分自信への戒めも含め、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～と思います。



さて、今回は、「**思考**」について書いていきます。

以前から感じていることなのですが、病気になったり、体のどこかが痛くなるのは生活習慣の不良が根本にあるのですが、それ以上に思考の影響力は大きいと思います。

体が不調になる原因は、血流が悪くなることや血液の質が悪くなるのが基本的な要因です。

細胞に栄養を送るのは血液ですので流れが悪くなれば体に影響がでできます。

また、血液の質を考えた場合には免疫力や自然治癒力がありますが、それぞれが低下すれば病気になりやすくなったり、病気になった後の回復が遅れてしまいます。

これらを改善するために必要なことは、適度な食事、質の良い睡眠、適度に身体を動かすこと、良い呼吸で簡単に言えば生活習慣をよくすることです。

ですが、わかっているにもかかわらずできないというのが現状ではないでしょうか？

そうになってしまう原因は、現状を変えたくても簡単には変えられなかったり、間違った思考をしてストレスを抱えて続けてしまうのが原因だと思います。簡単な言葉を使えばマイナス思考です。

悪い方にばかり考えてしまうだけのことを言うのではなく、些細なことでイライラしたり、悲しんだり、うらやんだりするのもマイナス思考と言えます。（※マイナス思考は、ある程度は必要なものです。）

例えば、理不尽な出来事がおきた場合にイライラするのは当たり前ですが、そのイライラを無理に押し殺すとそれは潜在意識に隠れてしまうことになり、何かの拍子に表に出てきて体に悪い影響を与えます。また、悲しみもそうです。身内の不幸が起きたときにも悲しむというのは無理なものです。

ですが、いい大人がジュースを買おうとして溝に100円落としたからといって、それを何日も悲しむのは度が過ぎています。

うらやむ行為は、自己の成長を促しますが、ほしいものを得られないからといって何もせずにただうらやみ続けてるだけでは体を悪くします。

このように体に悪影響を及ぼす感情はよくないので、それらの刺激を受けたとしてもそれに動じない心や対処できる心が持てればストレスにならずに済みます。

私は健康増進のために寝る前に気功の練功を続けていますが、その練功に大切なことは雑念を排除することです。雑念があるとうまく気が練れないからです。

そのために気功で大切なこととされる調身、調息、調心の3つの中の一つは心があげられています。

この雑念を排除する方法としておススメなのが、仏教の八正道というものです。

乱れない心を日頃から養うというものです。

また、八正道 が身につけば四苦八苦と呼ばれる苦しさから逃れられると言われていました。

四苦八苦とは生老病死の苦しさや愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦を合わせたものです。