

楽しいワクワクする生活しませんか？・23

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、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ればいいな～
と思ひ書きます。「健康第一！、病は気から！」



さて、今回は、前回の「情熱」の続きを書いていきます。

何か行動を起こすには情熱が強ければ苦も無く始めることができます。

健康のために必要な運動をしたくないな～と思わずにできるようになります。

逆に今日も運動するぞ～！体動かしたい～！という気分運動することができます。

前回は、情熱を持った心構えの説明だけで、あまり深く書けませんでした、その後本を買ったりセミナービデオを見たりと知識が増えたので紹介したいと思います。

最近流行ってる脳科学的に言えば情熱とはモチベーションが強い状態です。日本語で言えば「やる気」ですが、このやる気がある状態の脳の血流を調べると前頭葉と呼ばれる部分に血液が集まっている状態なんだそうです。

つまり、やる気、そして情熱がある気持ちにするには前頭葉に血液を集めればよい！ということになります。なので今日はやる気ないな～！だるいな～！と思う時に役立つ方法でもあります。

方法① 口角を上げる。

まあ、笑顔になるってことですが、人間って楽しい事がなくても楽しい時のしぐさをする事で同じような事が体におこるようにできています。心と体は繋がっているということです。姿勢をよくするとマイナス思考しにくい。姿勢が悪いとプラス思考しにくい。というのと同じです。笑顔は口角(口の横)があがります。口を閉じた状態で口角をあげるだけでも前頭葉に血液が集まり始めます。無理にでもよいのですが、それもなんだかな～という感じがするので私は笑顔の写真を見るようにしています。

「芸能人笑顔ランキング！」

女性：石原さとみ、有村架純、綾瀬はるか。

男性：石塚英彦、木村拓哉、櫻井翔がが上位3位にランキング



どうですか？いい笑顔ですね！笑顔を見るだけで自然と見ている方も笑顔になってきます。

方法② ハイタッチ。

さきほどの口角を上げるのと理由は同じです。それと前頭葉は腕や手を動かす司令を持っています。手には体の中でも神経が集まっている部位です。