

楽しいワクワクする生活しませんか？・ 29



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**高齢になっても元気で動けるハピワク健康長寿な生活**ができればいいな～と思います。

「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、前回は、「失敗の扱い方」について書きましたが、今回は「カラーパス効果」について書きますね。今回は、さっそく体験してみましょ。

できれば、以下を読む前にインターネットで検索できる方は「selective attention test」で検索して、動画を一人で観ながら、動画の指示に従ってみると面白い体験ができると思います。

ネットで検索できはい方は、まず10秒間辺りを見渡してみてください。

見ました？ 必ず10秒見てから次を読んでくださいね。

次は目を閉じて、今見たものの中に赤色のものが何個ありましたか？

10秒前に見たはずなのに何も覚えてない？

むむむ、それもあると思いますが、今度は、赤いものが何個あるか確認しながら10秒間辺りを見てください。

そして、今度は目をつぶってみて緑色のものは何個あったでしょうか？

赤い色探してるんだから、覚えているわけない！

そういう答えが多いと思いますが、この現象が「カラーパス効果」です。



甘いものに目がいく。

2回も見渡したはずなのに「緑のものはほとんど見えていない」ということです。

人は、自分で意識しているものが目に焼き付くようになっています。

他にも、「車を買いたい！」と思いながら運転していると、好きな車をよく目にするようになる。

歯が痛かったり、歯に興味があると「こんなところにも歯医者あったんだ」という経験ないでしょうか？

カラーパス効果とは、「意識していないことは、目に入らない。」ということですが

逆に言えば、「日頃意識していることは、無意識でも目に入る」ということです。

さて、ここからがとても大事な話です！

「自分がついてない」、「人生は修行だ」、「仕事はつまらない」と思っている、お先真っ暗な、ま～君。

「自分がついている」、「人生は遊園地だ」、「仕事は楽しい」と思っている、ポジティブな、ポ～君。

このまったく異なる思考をもつ二人の生活は、どのような違いがあると思いますか？

ま～くんのように「自分がついてない」と言ったり、思っていると脳はついてないことを探すことになり、ついていないことばかりが起きているような生活になります。