

# 楽しいワクワクする生活しませんか？・ 31

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、それから病気に派生し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～と思い書きます。



## 「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は、「充実生活に必要な10のこと」をまとめました。

人の心の在り方を勉強しはじめて7年くらい経ちましたが、その中で何が必要かを10個にまとめてみました。人によって価値観は違うのでピンとこないところもあるかもしれませんが、よければ参考にどうぞ。

### ①意識することが大事

まず意識しないことには、ほしいものは手に入らない。

### ②健康第一（運動、食事、思考、出す）

不健康だとやりたいと思っても、できないことがある。

### ③何かを始めるには、何かを捨てる。

すでに1日の予定は何かの習慣で埋まっています。新しく何かを始めるには何かを削る必要がある。

### ④結果は、過去の行為から起こる。

どんな結果も、行ったことの結果です。よいことの積み重ねがよいことに繋がる。

### ⑤めんどくさいは、だいじなこと。

めんどくさいと思うことのほとんどは、悪いことではなく良いことへの導線である。

### ⑥何かをするには、怒りか情熱が必要。

行動を起こすには、何か理由が必要で怒りが最も強いが、継続しつづけるには情熱が必要。

### ⑦楽しいことを妄想する、実行する。

嫌なことから逃げたいと思うと嫌なことを考えることになる。それよりは、楽しいことを考えればいい。

### ⑧他人の価値観を否定しない。

どんな人でさえ自らの価値観にもとづいて行動します。それを否定するのは喧嘩の種になる。

### ⑨他人より自分を変えるのが簡単。

好きな人ほど自分の価値観に合わせてもらいたくて、「こうしたら？」と言っても、相手も価値観があるので簡単に変わらない。それよりは、相手の価値観に合わせた方がイライラせずに済む。

### ⑩矛盾を受け入れる。

どんなルールにも絶対はない。頭でっかちでこうしないといけないと決めつけると、ルールどろりにいかないことがでてきてツライ目にあうことがある。場所が変わればルールは変わる。ケースバイケースで頭をやわらかく。

けっこう外れないルールをまとめたつもりですが、価値観は人によって違うのでどうでしょう？

さいごの⑩矛盾を受け入れるが、絶対不可欠のように思ってます。

①、④、⑦も外せないかな。