

楽しいワクワクする生活しませんか？ 37

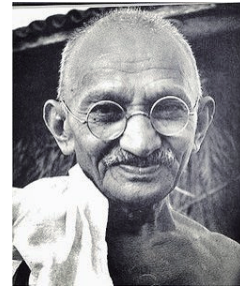


うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワクをモットーとしています。

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、そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思えます。きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に高齢になっても元気に動ける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(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は前回と2回続けてコミュニケーション方法の「アサーション」について書きました。皆が皆、自分と同じ考えではない、考えが違うからといって否定しない。が肝心なところでしょうか。今回は、新型コロナの影響で当院もそうですが仕事に影響がでてる人が多いと思います。そんな時には、偉人さんの言葉が心に響きます。



ガンジーさん

マハトマ・ガンディー、インドの政治指導者

「変化をの望むならば、まずは己自身が変わらねばならない」

昔、チャールズチャップリンという喜劇役者がいました。

喜劇役者でしたが見た目は普通、インパクトにかけていました。

そこで劇団のプロデューサーは、彼に扮装するように命じました。

そしてチャップリンは、ダブダブのズボン、スティック、チョビひげを選びました。

服装を変えただけで売れるのか疑問ですが、その後、チャップリンは爆発的に売れ出します。

実際に変化をもたらすかどうかは、実際にやってみるまで結果は誰にもわかりません。

話は変わりますが、誰かと親しくなると意見が合わなくなることがあります。

これは好意をもっている人には、同じ考えでいてもらいたいという気持ちのためです。

時にはそれが原因で嫌いになるかもしれません。

そして根本的に人は変わりたくないという思いが強くあり、好意のあるその人も変わりたくありません。

そして、変わりたくないと思っている人の意見を変えようとするには大変な労力がいらいます。

相手を変えることは、非常に疲れることで、そんなことよりも自分自身を相手に合わせる方が簡単です。

自分自身なら「今から変わる！」と思って実行すればいいだけです。話ずれたかな。。。

チャップリンの話に戻りますが、変えたからと言って必ずよい結果がでるとは言えません。

同じことを繰り返しては同じ結果がでるもので、現状を変えるには同じことをしてはいけません。

今の現状を変えるには、何かを変える必要があります。

松野は、コロナの影響で時間ができたので、前から作ろうと思っていた美容整体のホームページを作っています。また、スポーツ医学検定という試験があるので、試験を受けるべく勉強しています。

1級の合格率は30%だとか。。。

しかも、1級試験の受講場所は沖縄にはなく、近くても福岡までいかないといけません。

現在旅費も安くなっているので、いい機会かなと思って勉強しています。 30%って。。。