

楽しいワクワクする生活しませんか？ 38



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齡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、心に響く偉人さんの言葉を書きました。

新型コロナが流行り、ストレスが増え、10月の自殺者数は前年度の1.5倍あったようです。

意外と知らない自殺者数、2019年度20169人もいて、新型コロナの比ではありません。

ストレス発散や心の問題解決は、腰痛や肩こりなどの生活習慣病や病気の原因になっているということだけじゃなく、もっと大切なことがわかります。

そして、今回も前回に続き、偉人さんの言葉を紹介します。



ウォルト・ディズニー、あのディズニーランドやディズニーランドのディズニーです。

「寝る場所さえあれば大丈夫」

今では、超有名なディズニーですが、順風満帆ではなかったようです。

1941年にディズニースタジオで大規模なストライキにあい、運営停止に追い込まれそうになります。

そこでウォルト・ディズニーさんは、全社員に

「この20年で全財産を2回失った。一回目は1923年、ハリウッドに来る前。お金がなくて3日間何も食べられず、薄汚いスタジオでボロ布にくるまって眠った。2回目は1928年に会社運営のために全財産を抵当に入れた。」

と言った言葉が社員に響いたのか、どうかわかりませんが、ストライキは収まったようです。

生涯を通して苦しい時期は、誰にでもあると思います。

ですが、夢と寝る場所があれば、人は困難を乗り越えられると信じます。

現在、沖縄の有効求人倍率は、新型コロナの影響？からか0.67倍です。

全国平均も1倍くらいしかありません。

去年の沖縄の数値は、1.2倍となっています。

コロナの拡大は避けられそうにないので、これからもっと悪くなりそうです。



「生きてるだけで丸儲け」

誰が最初に言ったのかわかりませんが、明石家さんまさんの座右の銘だそうです。

さんまさんは、520名が犠牲になった日本航空123便墜落事故(1985年)に搭乗予定だったのを予定より早く仕事が終わったために、一便早く搭乗でき難を逃れることができたそうです。

また、「人間生まれてきたときは裸。死ぬ時にパンツ一つはいてたら勝ちやないか」と話しています。

また、**不自由を常に思えば不足なし(徳川家康)**。 **足るを知る者は富めり(老子)**。

このような気持ちが心のどこかにあれば、ストレスや心の問題も減るのでは？と思います。