

話しが飛びましたが、「楽しい、嬉しい」というような高揚感が強い気分の時はイライラしづらくなります。そして、楽しいことをしている時は集中していますが、この時の脳波はα波という周波数になっていてリラックスしている状態です。

瞑想やヨガ、気功で行う呼吸法は、呼吸に意識を集中させながらリラックスした状態で行うため、健康によいと言われています。

もう一つの別にβ波という脳波がありますが、この脳波は緊張して集中をしている時におこり、脳が発動に活動している状態のため、リラックスは起こりません。

○(本題)高揚感と集中できる「楽しい」の見つけ方。

楽しい事が「パツ！」と思いつかない方は、以下のことを参考にしてください。

また、楽しさや嬉しさを考えることは、高揚感に繋がります。

そして、頭だけで考えるより、実際に鉛筆やペンを持ってみて、少しでも思いついたことを書くと何かヒントになると思います。



()内は、松野が実際にやったことのあるものです)

- ①過去(幼少期、学生時など)にやって楽しかったこと。 →(プラモデルの作成、トランプ、釣り)
- ②生まれ変わってもやりたい事。 → 今のところない。
- ③見ている周りが楽しめ、幸せになる事。 →(きっと、きじモンは、そうに違いない！)
- ④無人島に流れ着いてもやりたいこと。 →(釣り、サバイバル、アウトドア)
- ⑤お金を払ってでもやりたい事。 →(競技系:マラソン、キックボクシング、マジック、短距離走など)
- ⑥人から褒められ、やったらと薦められる事。 →(きじモン作成)
- ⑦少しでも時間があればやってしまう事。 →(ネット検索:アウトドアやミニチュア、短距離走の検索)

松野が最近行動している事は、短距離練習、観葉植物箱庭用のミニチュア作り(粘土)、釣りです。

○楽しい気分は、体内で良いホルモンが分泌されます。

快樂ホルモン → ドーパミン:やる気が出て行動力に繋がります。

幸せホルモン → セロトニン:食欲抑制、精神安定、鎮痛。

楽しいことは、いいことなのか？

楽しいことは、いい事だ！という内容で書きましたが、何にでもリスクとリターン、光と影はあります。

はしゃいで楽しかった後に訪れる疲れはストレスになり、高揚のしすぎは、ストレスです。

集中するという事は、まわりが見えなくなり、痛覚が抑制され、体の中の痛みを感じにくくし、何かの病気が進行していても、気づきにくくなります。

何でもやりすぎは厳禁です。

ですが、これは定期的に病院で検査を受けていれば、気づける事です。

適度に楽しめば問題ない事ですので、人生楽しんで生きたいです。

