

今日も「ご機嫌」でいこう!

特集

～心の持ち方ひとつで家庭が明るく

「春に三日の晴れ無し」という諺があるように、
春は意外に晴れの日が多くありません。
曇りや雨の日には、気分が沈みがちになりませんか？
こんな時期だからこそ、「上機嫌な生き方」を考えます。
気持ちの持ち方次第で、毎日が違ってきますよ。



●イラスト/すみもとなみ ●写真/毎日新聞社

アズマさんちの身の丈暮らし

文と絵・アズマカナコ

* 洗濯物の生乾き対策

いざれも水で30~100倍
くらいに希釀して使います。



すすぎの水に加えろ。
または、衣類に直接
スプレーする。

もうじき梅雨の季節が巡ってきます。我が家は、6年前から手洗いで洗濯をしているので、雨のときは止む瞬間に見逃さずに洗濯をして、日光や外気で乾かします。それでも、やむを得ず部屋干しをし、洗濯物が生乾きの臭いがしてしまこともあります。そんなときに使っているのが竹酢液。これは、竹炭を焼いた時に出る煙を冷やして液状にしたもの。燻製のよ



うな独特的の香りがあり、消臭効果のある成分が含まれています（木炭から作る木酢液も同様の効果あり）。天日干しができないときに困るのが、布おむつや布団に滲みた赤ちゃんのおしつこの臭いですが、これも竹酢液を使うようになつてから気にならなくなりました。

竹（木）酢液は、原料や製造方法によつて品質が違うので、衣類に使えるかどうか、商品の表示を確認してから購入・使用してみてください。

アズマ・カナコ●昭和54年東京都生まれ。省エネ生活研究家。東京農業大学卒業。東京郊外で、環境に優しいひと昔前の暮らし方を実践。家族5人でひと月の電気代は500円程度。『もたない、すかない、ためこまない。身の丈生活』が好評発売中。ブログ「エコを意識しながら丁寧に暮らす」=<http://blog.goo.ne.jp/nozo-kana>

「ご機嫌」は人生最高の宝物

日常に潜むストレスという『獣』

皆さんは、何かストレスを抱えてはいないだろうか？企業やスポーツチーム、アスリートなどのメンタルトレーナーとして活躍するスポーツドクター・辻秀一さんは、心をマネジメントすることの大切さを訴えている。辻さんに、ストレスについて解説していただいた。

「脳の構造は、大昔から何ら変わっていません。昔の人にとってストレスといえば、『獣に襲われたらどうしよう』など命にかかることでしたが、今は

そんなことはありませんよね(笑)。しかし現代社会では、生活しているだけでさまざまなストレスが降りかかります。例えばサラリーマンであれば、知らない人だけの満員電車に揺られ、ヘトヘトになりながら職場に着けば、待ち受けているのは大量の仕事のメール。そして仕事の締め切りやアポイントに追われまくる。このように、現代人は『他人』『出来事』『環境』といった外的刺激を、自分の情報処理能力を上回るほど大量に受けながら生きているわけで、人によつてはそれらが過重なあまりストレスとなります

ゆとりのない昨今、心を病む人も増えている。心

の病とは、ストレスが続いて何らかのダメージが脳に起こつてしまつた状態だが、そもそもなぜ人間はストレスを感じるのだろうか。

「人間の脳には『認知機能』があり、この働きによつて私たちは出来事やものごとに意味づけをし、どう行動すればいいか判断しています。この認知機能が発達しているがゆえ、人間は高度な文明を築くことができました。しかし、外的刺激に満ちている現代人は、この認知機能が常にフル回転状態。脳に負荷がかかりすぎているのです。日本人の多くが文明病に罹っているといえます」



つじ・しゅういち ●昭和36年東京都生まれ。
スポーツドクター・(株)エミネクロス代表。
北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学病院内科
で研修、同大学スポーツ医学研究センターを経て独立。
応用スポーツ心理学をベースに
独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニング
を展開し、有名アスリートやビジネスパーソン、ダンサーや音楽家を指導。『さよなら、ストレス』など著書多数。





好きなことを
考えてみよう!

レスリングの吉田沙保里選手はいつも笑顔です。野球の大谷翔平選手も、何があるうといつも穏やかで落ち着いた表情。おそらく、態度や表情が心を作ることをご存じなのだと思います」

このように大きなメリットがあるからには、感情のおもむくままに行動するのではなく、明るい表情と前向きな態度を心がけ、いい言葉を使おう。それには自分の感情を把握することだ。

「自分が不機嫌だと気づいたら、『ご機嫌ワード』を唱えてみてください。自分が愉快になる言葉であれば何でもOK。私の『ご機嫌ワード』は、好物の『お好み焼き』、そして2人の娘の名前。数えると100個ぐらいになりますが(笑)、声に出さずとも頭の中で唱えるだけで、波が出て気分がよくなりります。

『ご機嫌メソッド』でご機嫌な人が増えれば、ご機嫌な社会になるでしょう。ゆくゆくはご機嫌な日本になればいいな」と、私は夢見ています」

世の中には、「不機嫌な人と一緒にいたい」と思う人は誰もいない。辻さんから「機嫌でいることが人生の質を高めると教わったからには、今すぐ『ご機嫌道』を歩もう。

不機嫌はあなたの脳が作っている

では、文明病にならないためにはどうしたらいいのだろう。外的刺激を受けてもご機嫌でいられる秘策を、辻さんが教えてくれた。

「自分の心をマネジメントすることです。とかく我々は認知脳で考えがちですが、それではストレスがたまる一方です。自分の心の状態に目を向け、心を整えることから始めましょう。

心は『フロー状態』か『ノンフロー状態』の2つしかありません。フローとは、揺らがず・とらわれずの心の状態、いわば『ご機嫌状態』。ノンフローとは逆に、『不機嫌状態』であるわけです」

雨が降ると、「嫌だな」「靴が濡れる」と不足に思いい、それがストレスになる。しかし「嫌な雨」など降つてはおらず、勝手な意味づけをしているにすぎない。つまり、ストレスとは自分の脳が生み出しているのだ。

「やるべきことから逃げたら、何ごともなしえません。ものごとにちゃんと向き合いながらも心はご機嫌というのが、私が提唱する『ご機嫌メソッド』

です。

世の中には、自分の不機嫌を『部下のせい』『夫のせい』『子どものせい』などと人のせいにし、あれこれ言い訳してばかりの人がいます。それは、自分が行動を起こすよりも言い訳するほうが楽だから。樂をしておいて、『何かいいことはないか』なんて言つていては、機嫌がよくなりません。

人のせいにするのはもうやめましよう。人生の主役は、あなた自身です。自分で自分の心を整え、自分で決めて行動をし、主体的に生きるのです

「病は気から」は、真実の言葉なのである。

「ご機嫌ワード」で心が晴れやかに

「ありがたいことに、自分を『ご機嫌にする素晴らしい道具が、私たちには生まれつき備わっています。それは、『表情』『態度』『言葉』。いい表情や態度、言葉によつて気分がよくなることを、脳は知つているのです。