

スポーツドクター 辻秀一つししゅういちの

「ぎげん」は

人生の宝物



-7-

口くちに入れる食べ物たべもので体からだができてできているように、耳みみに入いれる言葉ことばで心こころはできてできていると言いわれます。

みなさんの体からだは、毎日食たべべている食たべ事でできているのです。おなかなかがすいたか



らといって、ただ食たべべているのではいけいません。食たべべ物もので体からだができてできているのですから、選えらんで食たべべていかないと体からだは傷いたんでしまいます。

どんなにおなかなかがすいていても、落おちた物ものやくさつている物ものは食たべべないはずです。さらに、体からだを大だい事にする人ひとは、自じ分の口くちに入いれる食たべべ物ものをよく考かんえて選えらんでいます。そうすのことで体からだ

が悪わるくならないように注ちゅう意いしているのです。心こころと言葉ことばの関かん係けいもこの体からだと食たべべ物ものの関かん係けいに似にています。食たべべ物ものは口くちから入いれますが、言ことばは耳みみから入いります。耳みみに入いる言ことばで最もも影かげ響ひびくあるのは、自じ分の口くちから出でる言ことばです。心こころをごきげんに整ととのえるには、自じ分の口くちから出でて、耳みみに入いってくる言ことばを大だい事にしなければならないのです。

例えば、朝あさ起きて雨あめだとわわかり、「最も悪わる」とつぶやく。1時いち間かん目めから好このきじゃない時とき間かん割わりを思おもい出でし、「最も悪わる」と口くちにする。冷ひや蔵ぞう庫こを開あけて牛ぎゅう乳にゅうを飲のもうとしたら賞しょう味み期き限げんが切きれていて、



イラスト・はせがわゆうじ

耳みみに入いれる言ことばを大だい事にし

「最も悪わる」とななげく。登のぼ校こう中ちゆうに運う動どうべつのひもが切きれて、「最も悪わる」とつぶやく……。朝あさから「最も悪わる」「最も悪わる」といい続つけていていいのでしょうか。容よう易いに最も高たかなことはかりは起おきませんが、最も悪わるいという意い味みの「最も悪わる」という言ことばを、何なにも考かんえずに自じ分の耳みみに入いれていい

のでしょうか。落おちた物ものやくさつた物ものを食たべべているのと同おなじかもしれません。それをくり返かえしていると体からだがだまになるように、心こころもだまになってしまいます。「最も悪わる」という言ことばがいけないのではなく、自じ分の心こころをごきげんに保たもつためには、その言ことばを何なにも考かんえずに耳みみに入いれていいのかを

今回のトレーニング

●自じ分ぶんが発はつする言ことばに注ちゅう目めしょう
どのな言ことばが自じ分の心こころの状じょう態たいを悪わるくしているのかを考かんえてみましょう。「めんどくさい」「今いま、やろうと思おもっていたのに」「むかつく」など、マイナすな言ことばを發はつしていませんか？ 次つぎに、どのな言ことばが自じ分の心こころをごきげんにするのかも考かんえてみましょう。「ありがとう」「いただきます」「好このき」などの言ことばを使つかっている時とき、あなたは笑わら顔がほになっていませんか？ ノートに書かき出でしてね。

つじ・しゅういち スポーツドクター。北海道大学医学部卒。慶應義塾大学内科研修の後、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。アスリートや企業の「ぎげん」メンタルトレーニングを専門とする。
※第2、4、5水曜日に掲載します