



# ぷんぷん通信

2004

2月号

2004年2月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



## こんにちは！お客様係の宮本です！

昨年11月に入社しました宮本です。自宅は会社から車で15分ほど山の方へ向かったところで、乙部町のスキー場のすぐ近く。今の時期はけっこう賑やかなんですよー。でもふだんは本当に静かな山間地区で、「北の国から」そのまんまの景色が広がっています。(「ルールル」つていうとキツネも来ます!)こんな静かなところですが、実は10年くらい前に全国的に注目を集める大事件が起こったんです。何と…UFOが出現したんです！それも毎日のように。(私も見ちゃいました…)テレビや雑誌にも何度も取り上げられ、有名人も来たんですよー。今ではすっかり落ち着いてしまいましたが、あれはいったい何だったんでしょうか？初登場からちょっと不思議な自己紹介になっちゃいましたが、これからどうぞよろしくお願ひいたします！

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がたら色々なお話をします。お楽しみに!!

## vol.22 ころとからだの

# 健康タイム

### あなたの行動は支配されている？

自分がすべて意識しながら行動し、意思決定をしていると思っ  
ているあなた、実は無意識のうちその行動が支配されているとし  
ら…。

あなたは何足から歩き出そうとか、箸や茶碗をどちらの手に持  
とうとか、呼吸を何秒くらいしよう、とか思って生活していますか？  
実はこうしたふだんの何気ない行動から、重要なことの意味決  
定まで、ほとんどは無意識のうちに行われています。

こうした無意識の行動が1日の約80～90%を占めているとし  
ら…。

そしてその行動があなたの過去の記憶や育ってきた環境から来  
ているとしたら…。

そう、あなたの人生はあなたが支配していたのです！

### 氷山の一角

北極や南極に浮かぶ大きな氷山。でも船の上から見えているの  
はほんの一部で、80～90%は海の下に沈んでいます。

この氷山に例えられるのが、私たちの意識の関係です。  
顕在意識(けんざいしき)と呼ばれる意識は、私たちが意識しな  
がら行うこと、意識できることです。

一方、潜在意識は無意識に行つこと、意識できないこと、また膨大な  
記憶庫でもあります。

この潜在意識が私たちの行動の80～90%を占めています。この意  
識層は膨大な記憶庫でもありますから、私たちが生まれてから現在  
までの出来事を自分がその時感じたままの感情で記憶されていま  
す。(一説では胎児のころも記憶しているとされています)

健康のための心がけ その8

「じつところからの関係を知る その3」

「じつところからの関係を知る」その3は「じつところの良い種を撒  
けば良い花が咲く」というおはなしです。

皆さんはふだん自分の「じつところ」にどんな種を撒いていますか？



つまり「その時に起つた出来事そのもの」ではなく「その時起つ  
た出来事に対する感情」がストックされているのです。

### 今までどんな種を撒いてきたのでしょうか？

例えば高所恐怖症やどもりといった症状。これらは過去にそつし  
た出来事に対して恐怖を覚えた事が原因とされます。高いとこ  
ろから落ちそうになった時の「怖い」という感情や、人前に出た  
ときの「恥ずかしい」という感情がそのまま記憶されているので  
現在はこうした症状の人たちに、退行催眠という療法を施す場合  
があります。この療法はそつした症状の原因となつていく過去の記  
憶の時点まで催眠状態のまま退行させ、その時の状態をも「度々  
度々」に思い出させてあげます。そしてその時に抱いた感情を修正してあげるん  
です。そうすることで、その症状がピタリと改善することがあり  
ます。

これはつまり過去に撒いた感情の種の種類を、良い種に変えてい  
るということです。

### 「じつところ」の良い種をまじりー

「過去の記憶が現在を左右している」という事実。これはつまり  
「現在の記憶が未来を創る」ということでもあります。  
現在身のまわりで起きている事や、実際に体験している事、こつ  
した事実をあなたがどう捉えるか、つまりどんな感情をもつてその  
体験を自分の潜在意識にストックするかによって、あなたの未来が  
決まってくるのです。

では「じつところ」に「じつところ」の良い種を撒いたら良いのでしょうか？  
具体的な方法はまた来月おはなししたいと思います。

毎週金曜日 AM9:20～  
FMイルカ(80.7MHz)で「ころとからだの健康タイム」オンエア中!  
毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)  
生活情報誌「ダパー」2月号掲載