



こんにちは！お客様係の青山真です！

いやー、もうすぐ春ですねー。

我が家はどちらかというと山奥なので雪はまだまだ溶ける気配がありませんが、飛び交う鳥や、雲の流れが、確実に春の訪れの近いことを教えてくれています。(なんか詩人みたいでしょ?)雪を見ながら雪見酒、という毎日の恒例行事ももうすぐ終わり…。少しの哀愁を感じつつ、桜を見ながら花見酒をする日を心待ちにしている今日この頃です。(けっきょく酒かい!)

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

vol.23

健康タイム

良いホルモン、悪いホルモン

と、いつも焼肉ではありませんよ。(笑)
私たちのからだの中でおこなわれているホルモン分泌のことです。ホルモンにはたくさん種類があるのですが、気分の良い時に出るホルモンと、悪い時に出るホルモンというのがあります。期待や満足、感動や好奇心といったワクワクするような時は、ドーパミンやβ-エンドルフィンなどのホルモンが分泌され、細胞が活性化し、新陳代謝を促します。

逆に不安や不満、恐怖を感じた時などには、アドレナリンやノルアドレナリンという緊張ホルモンが分泌されます。これは私たちが本来持っている自然治癒力を低下させてしまいます。

縁起つて…

このホルモンの分泌は、起こっている現象そのものに対してではなく、その現象をどう捉えるか、という感情に大きな影響を受けます。同じ出来事でもプラスに捉える人と、マイナスに捉える人がいますよね。

例えば下駄の鼻緒が切れた場合(今はあんまりないか…)「何か良くないことが起こりそうだな、縁起ワルツ」と思う人と、「出かける前で良かったー。新しいのを替えて行けるー」と思う人がいますね。つまり下駄の鼻緒が切れたことそのものではなく、そうしたことに對してどんな感情反応をするか、ということなんです。でもほとんどの場合、反射的にどちらかの感情をもってしまいますね。これはその人が今まで育ってきた環境などが大きく影響しているんです。

パプロフの犬状態?

パプロフの犬の実験、知ってます?



健康のための心がけ その8
「こころとからだの関係を知る その4」
撒いた種によって咲く花や果実が変わります。あなたはこころにどんな種を撒いていますか?

犬にエサを与える前にスプーンで皿を叩きます。何日かその行為を繰り返すと、エサがなくてもスプーンで皿を叩いただけでヨダレを流すようになるんですね。
私たちが梅干を想像するだけで唾液が出てくるじゃないですか。これが反射と呼ばれるものです。
もしこの反射を日常起こることに對して、プラスの発想が出来るように習慣付けられたらどうでしょうか?
そう、知らず知らずのうちにプラス発想人間になることが出来るんです。

ポイント: 寝る前と起床時

私たちの意識の大部分を占める潜在意識にもっとも働きかけやすい時間帯が寝る前と起きてすぐです。

この就寝と起床という1日のうちで必ずやってくる2回のタイミングで効率よく反射を形成することが出来ます。
夜寝る前に「今日も一日楽しかったー。充実した良い1日だったー。」と思うこと。(本当はそう思っていないけども)そして起きた時にも「今日も一日楽しい1日になりそうだー。ワクワクするなー。」と思うこと。(本当はそう思っていないけども)このことだけを1週間続けてみてください。8日目からは意識がなくても寝る前と起きた時に反射的にそう思うようになってくるはずです。

実はこうしたプラス発想の種を効率よく撒くことで、日常生活に起こる出来事に対しても反射的にプラス発想が出来るようになるのです。

こうしてこころに良い種を撒いていくあなたの未来にはきっと楽しい花がたくさん咲いていくと思います。