



# ぶんぶん通信

2004年4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! お客様係の伊藤留美です!

私は最近、竹酢液入りの足湯(あしゆ)にはまってるんですねー。ちょっと深めの入れ物にお湯を入れてひざ下まで浸かりながらテレビドラマを見る…。何て幸せなひと時でしょう! しかもドラマは昨シーズンどれも面白かった!!「プライド」に「白い巨塔」「僕と彼女と彼女の生きる道」…などなど。今シーズンも期待に胸をときめかせている今日この頃です!

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.24 ころとからだの

# 健康タイム

「たいせつなことは「耳から入る」?」

私たちがふだん何気なく口にしてる言葉は全て耳から入り込みます。(フィードバックといいますね)さらに周りの人たちの耳にも入り込み、あなたを取り囲む環境を着々と創りあげていきます。

「何かついてないなあ」という人も「自分は運がいい」という人も、もともとは口から出る「言葉」と、その基になる「思い」がそっさせているんですね。

つまり今おかれている環境は、あなたの想いや口から出た言葉が、創っているんです。

### 「聖書にもある」言葉「のチカラ」

言葉というのは、どの宗教においてもとても重要な意味をもっていると言われています。日本では昔から「言葉(こと)だま」といって言葉にはとても大きなチカラがあるといわれてきました。

聖書には「口から入るもの汝を汚さず、むしろ口より出る言葉が汝を汚す」と書かれています。ころの状態が良ければ、食べるものは体内で必要な形に替えられるのでさほど気を配らなくても大丈夫、でも言葉は自然に耳からも入ってくるし環境そのものを創りあげてしまうんだ、ということを書いてあるのだと思います。

健康のための心がけ その8

「ころとからだの関係を知る その5」

「健康のための心がけ」ということで約1年間お話しをさせていただきましたが、いよいよ最後となりました。今回は「言葉のチカラ」についておはなしします。



あなたの口ぐせは?

こんなに大事な言葉なのに、ふだん私たちはあまり気を使っていないのではないのでしょうか?会社から帰ってきて「あー、今日もクタクタだ。疲れた、疲れた。」なんて言ってますか?これじゃあ余計疲れますよ。そしてその言葉を聞いた奥さんも疲れてしまいますよ。

出かける時は「今日もいい一日になりそうだ!」帰ってきたら「いやー今日もバリバリ働いて気持ちいいよ!」というひと言の習慣、ぜひつけていただきたいですね。

### 「ころ」が「からだ」を動かしている

「人間の場合、心の持ち方が環境になってくるんですね。幸福であることも、健康であることも、すべて心から出発しているんです。環境が絶対的にかからなくても、環境と個体の生命とは相互作用をしていますから、心の持ち方によって、この環境がよいと解釈すれば、それはいい環境としてとらえます。環境の良否に絶対性はつもないわけです。」

これはハイポニカ農法を開発した野沢重雄さんの言葉です。この「ころ」の作用が言葉として口から出てくると同時に、口から出る言葉が「ころ」に作用することにもなります。

言葉の使い方、ころに良い影響を及ぼすことが出来れば、あなたを取り巻く環境はきっと良い方向に変わり始めます。明るく楽しい毎日のために、まずは身近な「口ぐせ」から見つめ直してみませんか?