

健幸タイム



今年の抱負

立春明けなので「抱負」をひとつ。

春日頃から「冬と夏はイベントお休みします」と公言しているとおり、毎日、暖房の効いた部屋でぬくぬくしております。

イベントで各地をまわっていると「北海道の人って、冬に家の中で半袖になってアイスを食べるんですよ？」と訊かれることがあります。これは半分正解で、半分不正解。

「アイスを食べる」は正解。
「半袖になって」は不正解。

半袖じゃなくて、タンクトップでもなくて、海パンでもなくて「ぶつうに長袖」という人がほとんどでしょう。

さらに、「北海道の人が食べるアイスって、白くまなんですよねー」というご質問もたまにいただくのですが、「白くま」は鹿児島島のアイスです。

「北海道＝熊」というイメージで括らないように。今年も各地のイベントにおきまして、このような間違ったご質問を随時受け付けております。

さて、今年も立春となりましたので「今年の抱負」なるものを述べてみたいと思います。

今年の抱負も「60点主義」で

一生懸命、全力で日々を過ごす考え方を

「100点満点主義」だとすると、「60点主義」は「そんなに頑張らなくても6割くらいでいいんじゃない？」という考え方のこと。

10年ほど前に、評論家の竹村健一さんから教えていただいた以来、日々参考にさせてもらっている考え方です。

「太陽や月との関係、天体の運行ペース、季節の移り変わり」と、それに伴う動植物の生活リズムなど、周りを観察してみると自然界のペースは結構ゆっくりなんです。

自然の営みに合ったちょうどいいペースに人間も合わせることが出来たら、もっと気楽に生きられるのになあと思いますよ。
(竹村健一さん)

もともと、自然界の一部として存在している僕たちもまた、自然界のリズムに合わせた「60点主義」くらいが、ちょうどいいのかもしれない。

「細胞」というミクロな視点でも、からだは「隙間だらけ」だそう。この隙間をなくしてしまうと、人間のからだは「針の先くらいの大きさ」まで縮んでしまいうつ。

ちなみに「隙間」があるのも「自然界の摂理」だとすると、ぎゅうぎゅうに詰め込むような頑張り方より、60%くらいの方がいい感じじゃないですか？

ただ、僕の場合はここ数年、すでに60点主義で

過ごしてきたので「60点×60%＝36点」さらに「×ここ数年」ということで、毎年、限りなく0に近づいているわけですが…それがなにか？(笑)

こうして、年々、目標値が低くなって、身もこころもどんどん、ゆるゆるになっていくのでしよう。

そう！まるで、暖かい部屋で食べるアイスのように…

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』(帯津良一氏との共著)『「小食・不食・快食」の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)(ここまでワニ・プラス刊)『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。



LINE

友達登録
こちらから

アマーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>

最新刊

1分間養生訓

人生の後半を幸福に生きるための30のヒント



RYOICHI SHIBUO SHUHEI NARUMI

帯津良一 × 鳴海周平

貝原益軒の教えを1日1分で学ぶ

300年間売れ続ける

江戸時代の大ベストセラー！

100歳まで

笑って生きるための

極意はここにある

[著] 帯津 良一・鳴海 周平

定価 990円(税込)(発行:ワニ・プラス)

300年間売れ続ける江戸時代の大ベストセラー！
貝原益軒『養生訓』に学ぶ
人生の後半を幸福に生きるための30のヒント