



## 年始め！Positive thinking について深掘りしてみよう！

新しい年を迎え、皆様素敵なお正月をお迎えの事と思います。今回はPositivethinkingについて考えてみました。アメリカのある大学の研究チームで、私はもう40歳と考える1000人のグループと、私はまだ40歳と考える1000人のグループの追跡調査を行ったそうです。

すると、私はまだ40歳と考えた人たちの方が長生きだったという結果が得られたとの事。ではどの位長生きしたと思いますか？ 3か月？ 半年？ 1年位かな？

いやいや、驚くべき結果は、なんと**10年！**という単位で平均寿命が長かったそうです。

【もう】と思うか【まだ】と思うかで10年も寿命が変わるなんて…。

これこそPositivethinking！ 認識を変えた瞬間に自分の世界は分岐すると言えるでしょう！ \ (^o^ )

ではでは、捉え方クイズ！です。

Q 自宅を出たら、玄関先で虫が死んでいた。 こんな時どの様に解釈しましょうか？

まったくもう～  
縁起が悪いな～

気持ち悪いから  
さっさと片付けよう

人生の最後を我が家の前で迎えたかったんだ…

ここで我が家をずっと見守っていてね

さて、あなたならどんな解釈をしますか？

自宅前で虫が死んでいたという事実は変わりませんが、解釈の仕方では心は真逆だということが分かりますよね。

問題は外側にあるのではなく内側、そう、自分のものの捉え方にあるという事です。

人の行動は以下のプロセスで実行されるそうです。

**出来事 ⇒ 解釈 ⇒ 感情 ⇒ 行動**

いかがでしょう。事実である出来事が行動に影響を与えるのではなく、その出来事の解釈の仕方では感情が変化し行動に移す。これが行動へのプロセスです。となると、いつも冷静によく考えて行動する人は解釈する事に重きをおいているのかな？ 逆に感情的になって行動している人は、出来事の解釈が浅いのかな？ と思ってしまう訳です。

しかし、しかし、しかし、このクイズの解釈で、縁起が悪いなあ～と思うことは決して悪い事ではないのですよ。様々なネガティブワード、所謂、不平不満、愚痴があるからそれを解決するためのサービスが生まれて私達の生活は便利になってきました。なんだ、ネガティブにも役割があったんだ！

どちらが良いか悪いかではなく、どちらも良い。そもそも人様の思考を良いか悪いかだけで判断するから悪人が生まれてしまいます。善悪でジャッジせず、考え方の違い、考え方の好みの違いだと捉えてみたら、色々な考え方に気がついて、いつでもニュートラルな自分でいられるのかもしれないよね。

参考文献 【名言セラピー】ひすいこたろう著

今年のえいよう通信では、私達の身体の神秘と栄養と食事について様々な角度からお伝えしたいと考えております。

現在の技術を総動員させても血液を作る事は出来ませんが、私達の身体は食事から摂った栄養素を合成して血液を作れる！凄い！と思いますよね。

また自分の意思で心臓を止める事は出来ません。毎日元気よく動いてくれて、全身に血液を送って、必要な栄養素や酸素を届けてくれています。これだけでも、『ありがとう』と身体に言いたくなりますよね。

そんな私達の身体について栄養士の立場でお伝え出来ることを編集して参ります。今年もえいよう通信共々、宜しく願い致します。

小林

今年も 『えいよう通信』を  
どうぞ よろしくお願  
いいたします ( ^ ▽ ^ )