

とよたち

美肌通信 8月号

Vol.169



ゆな



8

月



今月号の とびとび美肌通信の表紙は
ハワイアンズに行った時のフラガールとビートの絵
です！ ハワイアンミュージックで踊るフラガール、とても
素敵です。花火が上がって、ハワイの風を
感じる 夏にピッタリな表紙にしてみました。
走取味は絵を描いて、とびとび、スミングが
得意なお子様が描いて下さいませ。

院長はじめ スタッフ一同、心より感謝いたします。

自信を持ちたいけど自信が持てない。怒りたくないけど行行する。落ち込みたくないけど落ち込んでしまう。幸せになりたいけど幸せを実感出来ない等。皆様は日頃の生活の中で思う所はありませんか。心は思う様に動かないというのが人生の大きな悩みの一つであることが、とかく明いものであります。しかしこういった悩みを解決してくれるのが「言葉の力」です。言葉の力を上手に活用すれば「心を平静に保つこと」が出来ると私は考えています。今回は人生が好転する言葉の魔法を2冊にわたって紹介したいと思います。

日本人は古来から言葉には不思議な力が宿り、日頃から発する言葉はやかに現実になると考え、これを「言霊」と呼ぶが信じてきました。実は最近の脳科学や心理学では、この「言霊」を裏付ける実験結果が数多く報告されているのです。例えば「親切・優しさ・思いやり」の言葉を用いて文章を書いたグループでは、その後の行動にそれが表われ、逆に「強引・邪魔する・困らせる」等の文章を書いた人達はその後意地悪な行動が増えたと報告しています。次に「杖・シワ・白髪」等老人を連想するワードで文章を書いたグループはその後、歩行のスピードが遅くなったことが科学的に証明されました。この事実を連想させることを聞いたことがあります。ウエイトリフティングの選手は競技の直前に“強い、出来る”

等の言葉を発しているし、日本電産を創業した永守重信氏は会社発足時に社員と共に自分達は仕事が出来ると連呼し一日の仕事をはじめたといいます。実際にはそうすることで科学的に2倍頑張れるという論文もある程です。また旦那から、うれしい・スッキー・ありがたい等のポジティブな言葉を発している人は平均より10年元気に長生きするというデータがあります。だとしたら、この言葉のパワーつまり「言霊」を良い方に使って、人生をより楽しくより幸せにしていこうという話になりませんか。その方法を4つ紹介していきます。

先お一つ目は、①幸せになれる言葉。これは以外と簡単で、幸せ・楽しい・美味しい・気持ちいい・うれしい・ありがたい・すごい・おもしろい等のポジティブな感情をあえて言葉として口から発することです。何故言葉にするのが大事かというとポジティブな感情を潜在意識に刻ませるからなのです。ヒトの心は意識と潜在意識に分かれます。潜在意識は記憶の倉庫と言われ、例えば「入浴中に気持ちいい」と言葉を発することで初めてその感情が潜在意識に刻まれます。これを同様に貯め込んでいくことで意識として幸福感を実感し毎日が充実していると思える自分になれると言うのです。加えて幸福感を連続し味わうと免疫力が上がり自律神経も整い健康になれると言われています。するとそういうヒトは行動力が高まり他人に親せきになることができます。(次号に続く)