

YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2014年3月号

健康の秘訣は自然の摂理にあり

私が、健康を意識したのは私の親友の死でした。私は、彼と中学も高校も同じで、会社でも十七年間共に頑張ってきた仲間でした。彼は、不幸にも肺がんになり、私が見舞いに行った翌日に、四十五歳という若さでこの世を去りました。通夜では、彼の奥さんと四人の兄弟が必死で悲しみをこらえていました。小6の長男は私の息子と同じ年なのに必死で涙をこらえていました。その横では何も知らない末っ子が無邪気にはしゃいでいました。

その姿を見て絶対病気になってはいけないと心底思ったのです。丁度独立して三年が経過した頃で、自営業者は病氣したらいけないと痛感していた時期でもあったので、それからは健康に関しての本やセミナーに興味を持ち勉強を始めたのです。九月のやる気スイッチ通信で紹介したフィットフォーライフという本もその頃出会った本なので、それから一三キロの減量にも成

功し、フルマラソンを完走できるようにもなったのです。

健康のことを学んでいて感じることは、世の中資本主義なので、何でも消費することばかりに宣伝が行われるという弊害についてです。ダイエット食品然り、健康食品然り、なんでもかんでも物を消費させる方向で情報が流れていくことが問題なのではないかと感じています。

私たちの体は、実に精巧に出来ていて、とても今の科学のレベルでは解明できないほどのレベルなのです。食べたものを消化するプロセスや体温を一定に保つ仕組み、約3年で体のほとんどすべての細胞を入れ変える仕組みなど、人間の体の営みはまさしく絶妙のバランスで動いています。体温が上がれば自然に毛穴が開き、発汗して体温を下げるなど、本当に素晴らしい働きを無意識のうちに出来るこの体を凄いと知ったからなのです。

人間の体は、ウィルスや有害菌が入ってきたことを、私たちが気付いてもないのに、勝手に白血球などが攻撃して守ってくれます。また、食べたらきちんと消化して栄養を吸収し、不純物を勝手に排泄してくれるのです。これは、私たちが全く指示を出さなくとも、勝手に私たちの体にプログラミングされているのです。そうであれば、無理にダイエットしなくても、私たちの体は間違いなく 適正な体重に持っていくと日々頑張ってくれていると考えた方が良いのではないのでしょうか？それを阻害しているのが科学や今までの生活習慣だと気がついたからなのです。

原始人はどんな食生活だったんだろう？なんて考えることも重要なのだと感じています。

もし、もっと詳しく知りたい方は、わたしのメンターでもある松井さんのセミナーが4月にもちパリスで行われますので、時間の合う方は参加なさるととてもためになると思います。

やる気相談室

承認

認めあえる関係って素敵ですよね♪

コミュニケーションのスキルで一番大切なスキルは承認のスキルだと思います。ここで

いう承認とは、良いところも悪いところも含めて認めるという意味です。

私の持論は自分が認められていないと人を認めることはできないということなのですが、私は、主婦ほど承認してもらえていない人はいないと思っています。家事は出来ていて当たり前、子育てもできていて当たり前等々、これ程辛い環境はありません。コーチングのセミナーでは二人組

になって、お互いに承認しあうというワークをやるのですが、その際に感極まって主婦の方が涙を流されるケースを度々目撃しています。

私は承認によってここまで

頑張ることが出来たと言っても過言ではありません。私が、

自衛隊を退職して初めて民間企業に転職した時の事でした。当時私は二十七歳でした。

私はそれまでアルバイトも経験したことがなく、全くの世間知らずで大きな不安を抱えていました。民間企業って何を

するのだろう？同学年はみんな中堅社員としてバリバリ働いているのに自分は大丈夫

だろうか？そんな不安を抱いていました。しかし、常務と面接をして、その不安が消え

てしまったのです。彼は、私にこう言いました。「米森君あなたは日本一の組織にいたんだ。うちの会社はこれから大きくなっていくので、組織化せにゃならんのだよ。是非、君の力を貸してほしい！」

私は、自衛隊の縦社会の組織が自分に合わなかったので

転職したのですが、まさか組織人であることを認められて

いたと知って驚いたのです。私もいろいろな人に認められてきたことで、成長するこ

とが出来ました。また、私が関わってきた従業員や生徒たちも認めることによって成長

していききました。みなさんもぜひ、お子様や周りの人たちに認め、自身も認められる毎日を送ってください。

書籍紹介コーナー

リーダーのための若返りの法則

本文で紹介させていただいた、松井先生の本です。私が健康のバイブルとしているフィットフォーライフをはじめいろんな方の健康法が実に上手く関連づけられていて、健康の仕組みを総合的に知る本として、女性の方にもお勧めです。この本を読んでいると本当に1年で1才ずつ若返りそうです。松井先生は右脳教育の第一人者でもあり、マルチな才能を発揮なさっています。私が健康に関して感じていたいろいろな疑問点が明確になり、自信を持つことが出来ました。本の中に日本人は薬漬けになっていると書かれていたのが衝撃的でした。先生のお母様との体験を元に書かれてあるのですが、私の父も相当な数の薬を服用していたので、気になって直接お電話させていただいたことでご縁が続いている次第です。毎年、セミナーで福岡にお見えの際には声をかけていただくようになりました。私が毎年、年に2回手作り酵素を作るようになったのも松井先生の影響なのです。4月12日のセミナー案内を同封していますので、興味のある方は参加してみてください。

