

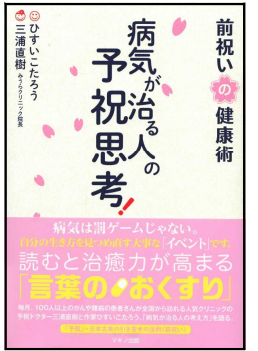


ひらほく新聞

発行所 読売センター平塚北部 (ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

「ひらほく新聞」で検索!
★感謝で継続11年目に突入★
http://www.hirahoku.com/
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

病気を治る人の予祝思考



1,500+税

病気が罰ゲームじゃない。自分の生き方を見つめ直す大事な「イベント」なのです。毎月、100人以上のガンや難病の患者さんが全国から訪れるという人気クリニックの予祝ドクター三浦直樹さんと、ベストセラー作家ひすいこたろうさんが「病気が治る人の考え方」を語り合った書籍、『**前祝い**の健康術』が治る予祝思考! (マキノ出版)をご紹介します。

『予祝』とは・・・ 日本古来の引き寄せの法則 (前祝い)

2018年7月号で、ひすいこたろう著、『予祝のススメ・前祝いの法則』でご紹介した「予祝」とは、「未来の喜びを先取りする」考え方です。復習すると、「予祝」は、日本古来の文化で、**未来の祝福(喜び)を予め決定する、いわば「前祝い」**です。

お花見も、元は、古来日本人が実践していた、願いを叶える予祝でした。春に満開に咲く「桜」を、秋の「稲」の豊作に見立てて、仲間とワイワイお酒を飲みながら先に喜び、祝うことで、豊作という願いを引き寄せようとしていたのです。

三浦さんは、この考え方、『**予祝思考**』を医療現場でも取り入れて成果を出しており、『**予祝ドクター**』とも名乗っています。

この本は、「病気がどう向き合えば、もっと幸せになれるのか」、「病気が治りやすい人の考え方」、そして未来記憶を使った「前祝い(予祝)の健康術」について深く掘り下げています。これまでの常識にとらわれず、ご自身の直感で学びを深めていただけたらと思います。

私は、患者さんにこのように質問することがあります。「どうして、病気を治したいんですか?」「なんで病気がダメなんですか?」「病気でも幸せだったらいいんじゃないんですか?」

人生の目的は、病気を治すことでしょうか?違います。人生の目的は、病気を治すことではないんですか?」

「人生の目的はもっと幸せになること」です。

病気になったとしても、考え方次第で、いまよりもっと幸せになれるのです。

『病気にフォーカスするよりも、幸せにフォーカスする』

これが、病気が治る人の考え方です。この本を手にしたあなたに、先に予祝させてください。「おめでとございませぬ。あなたももっと幸せになれたのは病気のおかげです」(三浦ドクター)

『トキメキこそ最大の自然治癒力』

「予祝思考」とは、病気になってもトキメキを忘れない生き方です。**病気を自分の人生と真剣に向き合う契機に変えて、病気になる前よりも、もっと幸せになる生き方を目指します。**

病気を治すことをゴールにするのではなく、**通過点にすればいいんです。**あなたの本当の人生の目的(Goal)は、幸せになることだと思いませんか?さういいます。だから、顔が思わぬニヤけるような、ときめく未来を描くことから始めるのです。これが、願いが叶う人の考え方です。

病気が治ったら、何をしたいですか?さらにその先はどんないいことが待っていますか?

さらにその先はどんな、どんないいことが待っているんですか?さらにその先は?さらにその先は?どんな小さなことでもいいので、思わず顔がニヤけてしまうような未来を思い描いてみませんか?

トキメキこそ最大の自然治癒力です。

『**どんな名医や名薬といえども、楽しい、おもしろい、うれしいというものに勝る効果は絶対はない**』
松下幸之助も師事した、中村天風の言葉です。三浦先生は、医療の現場に「トキメキ」をもたらそうとしている予祝ドクターであり、医療界の革命家です。現在から未来を見たら、当然、不安や恐れが出てきますし、一寸先は闇のように見えることでしょう。

しかし、思わず顔がニヤけるような未来から現在を辿ったら、そこは**一本道。あみだくじを逆に辿るようなものです。**それが**ゴールから逆算する「予祝(前祝い)思考」であり、病気が治りやすい人の考え方**です。「病気というのは、私たちの人生を立て直すための『贈り物』である」

病気は古い考え方を手放し、新しい考え方と出会う

タイミングに来たというお知らせです。病気からのメッセージをしっかりと受け取って人生をソフトさせましょう。この本がその手助けになります。三浦先生と僕であなたの人生を全力で応援します! (ひすい)

以下、「対談ダイジェスト」としてまとめられた名言から少し抜粋、ご紹介します。

◎命というのは、余命宣告などで、簡単に見切れるものではない。状態が悪化してきたどの段階でも、「できることはあるはずだ」と考え、「いろいろなことにチャレンジしていきましよう」とお話しします。

◎予祝がうまくいくために、超ポジティブである必要はありませんが、「治ったら、あれがしたい、これがしたい」という具体的な願いがある人のほうがよくなります。

◎脳が病気の悪いイメージを強く抱き続けることは、当然ながら体に悪い状態を引き寄せる恐れがあります。

◎「私、あと何ヶ月の命なんですか?」って、自らおっしゃる人がいます。私は、「医学部時代に、余命宣告の授業なんかなかったですよ」と受け流すことが多いですね。余命宣告を行っている医者も、テレビや映画で刷り込まれたイメージにひきずられて数字をいっているだけです。

◎医者は、自己防衛的に、余命宣告を短めという傾向があります。「余命3ヶ月」といって、半年だったら、「先生のおかげです」といわれますが、「1

年大丈夫」といって、半年で亡くなられたら、悪医者と訴えられかねない。

◎「100%治らない」という病気がありません。「絶対治るのは無理」と担当医からいわれなくても、あなたにとっての「絶対」かどうかは、やってみなきゃわからない。誰がなんといおうとも、治っちゃってもいいんですよ!

◎「絶対に治るわけがない」という思い込みは、治らない現実を引き寄せてしまう。それを回避するためには、病気があってもなくても、まずは「自分は幸せに楽しく生きる。自分はそれにふさわしい人間だ」「自分は変わるんだ」という許可と決意を持つことです。

◎病気になったのはしかたがない。しかし、なかには、「病気になった自分ってダメなんじゃないか」と考える人がけっこういます。これが典型的な「二度裁き」。これはやめましょう。

◎大事なのは「いまよりもっと」という言葉を入れることです。「いまも健康だけど、もっと健康になりたい」といえばいいのです。

◎「闘病」というと、闘う相手として、「病気」が強く脳に刷り込まれてしまいます。がんを消そう、消そうと必死で願えば願うほど、がんは消えにくくなる。ですから、がんのことは放って置いて、楽しく生きようとするのがいちばんの正解です。

☆実際に難病を乗り越えられた方の実話をぜひ書籍にて!

朝と夜の 大事な習慣

先月号でご紹介しました、マコなり社長の動画より、今月は「朝と夜、それぞれの大事な5つの習慣」に関して紹介します。

実際は、「コレだけはダメ」という形のタイトルでしたが、そこから「こうしたら」の内容です。

朝の大事な習慣

朝を制するものは人生を制す。世界的なリーダーは100%とっていいほど朝を有効活用している。

5位 カーテンを開けて、陽の光を目に入れる。光で起きる目覚まし時計活用。

4位 夜のうちにできる限り全部朝の準備をする。

(料理・掃除・服を選ぶ)
朝に余裕をつくる。一日のうちには良質な意思決定のできる回数は限られている。貴重な意思決定の力を消費すべきでない。

3位 テレビやSNSを見ない。ネガティブなニュースや、くだらない無駄な情報が多い(麻薬)。

2位 まずコップ一杯の水を飲む。水分補給・排泄促進・イライラしなくなる。

500ccのペットボトルを夜寝る前に1/3、朝起きたときに2/3を飲む。

1位 自己研鑽の時間をつくる(夜早く寝る)。

まさに、ゴールデンタイム、出掛ける時間までの締切効果を使い、集中する。

夜の大事な習慣

健康面で考えると、「睡眠がすべての生活の土台。」

5位 帰宅後、夜は「間接照明」だけにする(目は慣れる)。とにかく明るい白光をあびないように。

4位 必ず湯船に浸かる(寝る前1時間半前にぬるめで)。それだけで良い睡眠がとれる。サウナも非常に良い、ストレス解消にもなる。

3位 夜は消化吸収のよい食事をとる。低カロリーで消化に良いもの、すぐに食べられるものを用意。

茶碗蒸し、おでん、バナナ、ヨーグルト、豆腐、うどん

2位 深酒をしない。

酔っ払い状態で寝ると、かなり睡眠の質が悪化する。

1位 寝る1時間前からスマホを見ない、触らない。(スマホは合法的な麻薬)

アマゾンのペーパーホワイト(スマホと画面の仕組みが違う、とても目に優しい)で読書をする。スマホでアラーム設定をしない、触るキッカケになる。以上、一生の中で一番に多くの時間を使う重要な「睡眠」。「睡眠」をはさんでつなげる夜と朝。両方とても大事な時間です。いかがでしょうか。ぜひご参考に。

「人生は心」の置きどころ

これは表面に出てきた、人生哲学の師、中村天風の有名な名言です。

天風の教えに、「潜在意識の要素を積極的なものに変える」というものがあります。

考え出した自己暗示法は、潜在意識に、より強く暗示を与えるために、静かに集中できる「就寝前」と「目覚めた直後」に、強度と頻度を伴わせながら行うというもの。

■連想暗示法

人間は夜寝る前に、最も暗示を受けやすい状態となります。その就寝前を利用して自分自身に暗示を与える「連想暗示法」は、楽しくくつれしい、明るい積極的なことを考えるというものです。

■命令暗示法

さらに、もう一つの「命令暗示法」は、夜寝る前に鏡に映る自分の肩間に向かって、自分のなりたいたい心の状態を一つだけ、「お前は意志の強い人間になる！」

■断定暗示法

そして、この「命令暗示法」とセットで行うのが、朝起きたときに、昨夜の願いが叶ったと断定する「断定暗示法」。

昨夜言った暗示の言葉を、今度は「私は意志の強い人間になった！」というように、力強く声に出して言うというもので、起床時はもちろん、一日の中で回数多くやる方がより効果的とのことです。

天風哲学は、生活や仕事に活かすべき実践哲学です。誰にもやって来る不運、その状況をどう捉えるか。自ら自分の心に暗示をかけて積極的な心へと導く。すべては習慣からです。

ハッピーノート

関連して、「ハッピーノート」という、すぐ手軽に使えるスマホの無料アプリをご紹介します。

その日にあった「3つのよいこと」を探して記して

いきます。毎日の、小さいけれど大切なものをすくい上げて一日一日をよりポジティブに、そしてよりハッピーに過ごすためのお手伝いをします。手軽に日記としても活用できます。

「その日あった良かったことを3つ思い浮かべて書く」というのは、ポジティブ心理学でも推奨されているそうです。

前日に戻って書き直したり、1週間前に戻って読み返したりといった行き来も簡単です。また、下部のメモ欄に、現在時間を入力して記録を残せたり、またずっと続けたら、十年日記のような形式にもなります。

ハッピーノートは、iOS/Android/Windows10各OSに対応しています。日記は、続けるといことが、一番に重要です。無料ですので、よろしければダウンロードして、自分なりの利用法で活用してみてください。

以前、寝る前の「よかった日記」という取り組みをご紹介しましたが、その日の終わりに、「この日、そして3つというのが、キーワードのようです。手書きの効用もいろいろ言われていますので、アプリを使わなくても、どんなノートでもいいので、毎日「3つ良かったこと」を書き出すハッピーノート習慣、始めてみませんか。

コロナ禍とま

編集後記

今回も、コロナ禍でのよかった探し、お届けしました。

■マコなり社長の朝の習慣にありましたが、毎朝の習慣だったテレビの情報番組視聴ですが、5月くらいから、観るのをやめました。

ただでさえ毎日ずっとコロナばかり。確かに正確な情報は必要ですが、人間は大昔からの本能で不安を持つようにできています。一日のスタートの大事な朝に、不安を煽るマイナスイメージを入れてしまうと、間違いなく免疫力の低下につながると感じました。

■「マコなり社長」の朝習慣で出てこなかったのが「運動」。自粛生活で2kg増加した体重のダイエットですが、無料アプリ「3分フィットネス」を知り、NHK Eテレ、朝6時25分からのラジオ体操と併せて、約15分。1ヶ月ほど続けてみました。そのおかげだけではないのですが、体重は戻り、何より、元々とても硬い身体が、まあまあほぐれてきました。

■テレワーク、全く関係ないことはなく、できることからIT化、業務改革へ。ご案内しましたが、「公式LINEひらほく」を開設しました。今後、スマホ活用術なども案内できればと計画しております。

自分の義父は11年前、父は6年前に、共にがんで他界。もし当時、「予祝思考」を知っていたら、少しは違っていたらどうかと回想。

■義父は末期に際して、我が家で過ごし、最後は2階から背負って入院。数日後、急変し、危篤の連絡。夕方、すでに息絶えたかという状態で、担当医が待つてくれた。

二人が入室、自分の母親の泣き叫ぶ姿を見て、一緒に号泣。そして、ほどなく、ご臨終。子供二人にはとても貴重な経験になった。

■「余命宣告」というワードで、名作映画『最高の人生の見つけ方』に思い至り、あらためて観た。昨年、吉永小百合さん、天海祐希さんによるリメイク版が話題になったが、原作は、余命6ヶ月を宣告された二人の男が、死ぬ前にやり残したことを実現するために二人で冒険に出るハートフル・ストーリー。もし、自分が余命宣告を受けたときに、果たしてあのように行動できるだろうか。

■時間をとって、あらためて「死ぬまでにやりたいことリスト100(バケツリスト)」をつくらう。後悔しないために、目の前の今を最大限に楽しむために。