



# 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12年目に突入★  
<http://www.hirahoku.com/>  
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!



「学びの結果に変わるアウトプット大全」など、これまでに36冊を上梓、累計180万部超の本を出版、また、YouTubeチャンネルも毎日配信、3千本以上動画をアップしている、精神科医・樺沢紫苑さんの最新刊をご紹介します。今回の『行動最適化大全』は、これまでの36冊、動画3千本(約250時間)の総集編といえるもので、「生活習慣」「仕事」「人間関係」の最適化の膨大な情報を50の切り口、3〜4つのポイントで明確にまとめあげている。パート1で視覚的に理解できるイラスト解説、パート2で詳細を確認するということ、とても分かりやすい内容である。

## 朝散歩は最強の健康法

私は、心と身体を整える生活習慣として「睡眠、運動、朝散歩」をお勧めしているが、突き詰めると、「朝散歩」だけでよいと思う。一日に20分の朝散歩をすると睡眠が整い、運動不足にならない最低運動時間をクリアできるからだ。

朝散歩とは、起床から一時間以内で最低5分、できれば15〜30分、早足でリズムよく散歩をすること。

朝散歩には、①セロトニンの活性化、②体内時計のリセット、③ビタミンDの活性化という3つの効果がある。

夕方になるとセロトニンを原料に睡眠物質メラトニンがつくられ、深い睡眠が可能となる。眠気は、太陽の光を浴

びて、体内時計がリセットされてから15〜16時間後に出る。さらに朝の運動は、夜の睡眠の質を向上させる効果もあり、セロトニンが整うと、メンタルも身体も全てが整うので、このようなセロトニンの分泌を促す朝散歩は、最強の健康法だ。

朝散歩のポイントとは、太陽の光を浴びること。太陽の光を浴びるだけで、セロトニンが活性化し、体内時計がリセットされる。健康な人であれば、5分外に在るだけで、それらの効果を得られるだろう。

まず「5分」の朝散歩を推奨。週に1〜2回からスタートするとよい。高齢者やメンタル疾患の方には、「5分間の日向ぼっこ」でもOK。外に出て、座っているだけでも、かなりの効果が得られる。

目標を達成できない大きな原因は、目標が高すぎるということ。目標は高すぎると、現実とそのギャップがストレスになり、すぐに続けられなくなる。だから目標は低く設定すべきだ。ドーパミンが分泌されると、継続のためのモチベーションが湧いてくるが、ドーパミンは目標が高すぎると分泌されない。つまり、「高い目標」を設定すると、ドーパミンは分泌されず、継続できなくなる。

## 目標を低く設定する

目標を達成できない大きな原因は、目標が高すぎるということ。目標は高すぎると、現実とそのギャップがストレスになり、すぐに続けられなくなる。だから目標は低く設定すべきだ。ドーパミンが分泌されると、継続のためのモチベーションが湧いてくるが、ドーパミンは目標が高すぎると分泌されない。つまり、「高い目標」を設定すると、ドーパミンは分泌されず、継続できなくなる。

ドーパミンは、「ちょいムズ」を好むので、継続のために効果的な目標は達成が少しだけ難しいくらいのものがベストだ。◎ハードルを下げる! たとえば、「朝散歩」は、  
・15〜30分 → 5分  
・早足散歩 → 日向ぼっこ  
・毎日 → 週1回  
・起床1時間以内 → 午前中

## 継続の秘訣は記録すること

絶対に必要なことは、記録すること。記録しないと忘れる。「記録」＝「アウトプット」なので、記憶に残ると「常に意識する」ようになる。記録すると、何日連続か、

## 目標を低く設定する

連続してサボったかなど、正確に把握できる。やらないう日のXを見ると罪悪感が出て、「明日は」やらないと気持ちが悪くなる。

ノート、手帳でもよいが記録は「継続」のためにとても重要なので、「Dr.カバップ」などの「記録アプリ」を使うと、記録も簡単に「継続」が楽しくなる。

## 一時間座り続けると余命が22分間短くなる

オーストラリアのシドニー大学の驚くべき研究結果。座り続けることは、ものすごく健康に悪い。だから、15分に一回は、立ち上がるべきだ。

休憩時間にスマホを使っている人はたいして座っているの、結果として何時間も座り続けることになり、長時間座っていると、脳や全身の血流が低下し、脳のパフォーマンスや集中力も下がる。休憩時間くらいは、「脱スマホ」で、少しの距離でいいから歩くことが大切。

パソコン作業など、同じ姿勢をとり続けることは首や肩への負担も大きく、疲労が加速する。立ち上がった際に肩まわり、首まわりをほぐすちょっとした運動やストレッチ体操をぜひ。

## 孤独感は人心をむしばむ

孤独は心と身体の健康に極めて悪影響を与える。アメリカのブリガムヤング大学の研究によると、「社会的なつながりを持つ人は、持たない人に比べて、早期死亡リスクが50%低下する」という。この死亡リスクは、一日15本の喫煙に匹敵する。

本人が「孤独」を感じているかどうかは重要で、人と会っていても、「安心感」や「癒やし」が得られていない人は、みんな孤独。孤独の対策は「まめに連絡をとる」、そして「直接会う」のが最も効果的。会ったのが難しければ、SNSを活用。または、電話、「ビデオ通話」などで定期的に連絡をとること。

「つながり」を維持するためには、お互いに支え合う。互いに気遣うことが大切。

## 安定した人間関係を自ら築く

なぜ、孤独は死亡率を高め、身体の健康に悪いのか。それは孤独では、オキシトシンが分泌されないから。オキシトシンは、リラッククス効果や免疫力や細胞修復力を高める効果、痛みの緩和、心臓疾患のリスクを

下げる効果など身体の健康にとってもよい。他にもたくさん心の健康効果、脳の活性化等、いいことだらけ。孤独になつて、オキシトシンが分泌されないと、これらの効果が全て得られないので、極めて健康に悪い。

またオキシトシンは、3大幸福物質の一つ。分泌されると「人とのつながり」による安心感、幸福感が得られる。つまり、「安定した人間関係」を築けば、私たちは幸せになれるということ。

## 親切・感謝・他者貢献

孤独に陥らないために、親切・感謝・他者貢献を意識した生活をする。人に親切にする、感謝する、他者貢献、ボランティア活動でも、オキシトシンが分泌される。親切と感謝は最高の「孤独」対策になる。

「つながり」の最適化の部分を詳しく紹介した。二日Xなら三日目は必ずやるという「三日ルール」など、書籍には重要なTODOが盛りだくさん。

できそうなことから行動に移す。「まず、やってみる」、そして「楽しく続ける」。幸せな人生へ共に。



■東京五輪2020、史上初の兄妹同日金メダルの快挙を達成。その阿部詩選手が、恩師・小嶋新太監督から送られ、金メダル獲得を支えてくれたという書籍、致知出版社刊「1日1話、読めば心が熱くなる365人の仕事の教科書」。有難く5月26日分からご紹介。

### 人の痛みが分かる本当のチャンピオンになれ

山下泰裕(東海大学教授)

2000年のシドニーオリンピックを振り返って非常に嬉しいことがある。一つは篠原信一が決勝戦で負けたこと。誤診ではないかと私も抗議したが、篠原は「あれは自分が弱かったから負けた」「審判に不満はない」という発言をした。

篠原は、たとえあれが自分の一本ではなくて相手の有効になったとしても、本当に自分に力があったら、残り時間は十分にあっただし、あの後で勝てたはずだ。本当の力が自分になかったから、それを取り戻せなかっただけで、そういう意味で自分に絶対的な強さがなかった、と。それから「審判に不満はない」というのは、審判が間違えるような、そんな試合をした自分に責

任がある。誰が見ても納得するような柔道をしなければいけなかった、ということだ。

他人を云々するのはなく、それに対して自分がどうすべきであったかと、自分自身を深く見つめる。ああいうことが起きて、初めて彼が本当はどういう人間なのか、どういうことを大事にしているのか、それが明らかになったと思う。そこには人間として非常に大事なことが含まれていると思う。

我々は何かが起こるとすぐに人を批判する。だが、人を批判しても何の解決にもならない。それに対して自分はどうかあるべきか、自分は何ができるのか、すべてを自分に置き換えて考えていかないと、何も解決しない。篠原は見た目は無骨でぶっきらぼうな男だが、今回のことで彼の人間性を見たような気がする。

もう一つは初日に野村忠宏が六十キロ級で優勝した後のこと。前の日に試合のあった人間は、次の日の人間が力を出し切ることができよう、そばに付き人として付くということ、前もって決めていた。

それが終わってお昼の十二時に試合会場に、車の中でハンバーガーを食いながら駆けつけて、中村行成の付き人をやった。

それで中村が負けた。負けて控え室に帰ってきて、がつくりと座り込んで着替えた。その時、野村が中村の柔道着をものすごく大事に大切に一生懸命働いてきた。付き人は試合に向かうまでだから、そこまでやる必要はない。それなのに負けた中村の柔道着をものすごく愛おしそうに丁寧に丁寧に折り畳んでいた。

その野村の姿を見た時、我々コーチもものすごく心を打たれた。ああ野村は人間的にもまた成長したな、人の痛みが分かる本当のチャンピオンになったな、と思ったものだ。(終)

それで試合が終わった日は、野村は明け方の四時頃までマスコミの対応をし、次の日も朝八時から対応、

ト(マンダラチャート)がとにかくすごい(ネットで検索すれば画像多数)。

それは「8球団からドラフト1位指名される選手になる」という大目標を達成するために8つの中目標、そして各8つ、計64の小目標が掲げられているもの。その中目標というのは、コントロール・キレ・スピード160km・変化球・体づくり・メンタル・人間性・運という8つ。

スピード160kmは、高校3年生の夏の大会で実現。その理由については、「ずっと目標にし、それをチームメイトに伝えたり、紙に書いていたりしていたからだと思います。そうやって自分にプレッシャーをかけていないと努力しないので」と語っている。

特に興味深いのは、一見、野球に関係のなさそうな目標も掲げていること。例えば、「人間性」(を高める)という中目標には、「感謝」・「思いやり」・「礼儀」・「愛される人間」(になる)などの小目標がある。

彼が人生のために自己啓発的な本も読んで、よく学んできたことがわかる。

大谷選手は、高校時代からこれらの目標を掲げ、毎日見て、心に刻み、人にも伝えて、日々精進してきた。そして、プロになっても、さらに高いレベルを目指して取り組んでいる。

さて、「前向き・肯定的感謝の心で「生きる」とは、大谷翔平選手のように目標をもって、人生を楽しんで生きていくこと。

学生なら、学校の勉強や部活などが、その基盤になる。社会人も、仕事や家庭生活の中で実践できる。嫌々やらされるのではなく、自分で考え、行動していく。自分で夢(目標)を設定。紙に書く。夢の実現をイメージする。どうすれば夢が実現できるか、考える。そのため小さな目標をいくつか考える。そして小さな目標を達成していく。

■終戦がテーマの8月、読売新聞投書欄『気流』2021年7月25日掲載分、テーマ『泣き声』よりご紹介。

### レイテ島からの知らせ

主婦 栗田恵津子 83

終戦後のある日のこと。食事時になり、父が何度呼んでも、母が縁側に出たまま部屋に入ってこない。時折すすり泣くような声が聞こえてくるだけだ。

「どうしたん?」。不思議がる私に、父は悲しそうな顔で首を振るばかり。のんきな末っ子の私は、長兄がフィリピン・レイテ島で戦死したとの知らせが来たのを知らなかった。

やっと部屋に入ってきた母を見て驚いた。真っ赤に泣きはらした目をして、頭にぬれタオルを巻きつけた異様な姿だった。食事がのどを通らない様子に、それとなく理由が理解できた。皆、黙りこんだままで、つらい食事だった気がする。

コロナ禍での賛否の東京五輪。責任はないと言われなくても、出場選手たちの複雑な胸中も察せられる。そんななか連日、数多くの勇氣と感動をいただき。本氣のパフォーマンス直後に発せられるメッセージは、結果悔れなく敗者となってしまった選手を含め、心深くに響く名言が実に多い。

皆必ず口にする、心身共に支えてくれた、たくさんの方への溢れる感謝の思い。「その人たちのために」という気持ちが一番幸の力を生み出すのであろう。

七十数年前、日本のために、愛する家族のために自ら散っていった若者たち、コロナ禍にあつて皆を魅了するアスリートたち、そしてその現在を共に生きる私たち。それぞれの「命」の一つひとつは、等しく奇跡的に授かった宝物である。

アスリートたちと同じことは難しくとも、彼らにできないが自分にはできる何かがあるはずだ。そこがこの「命」に与えられた自らの使命だ。