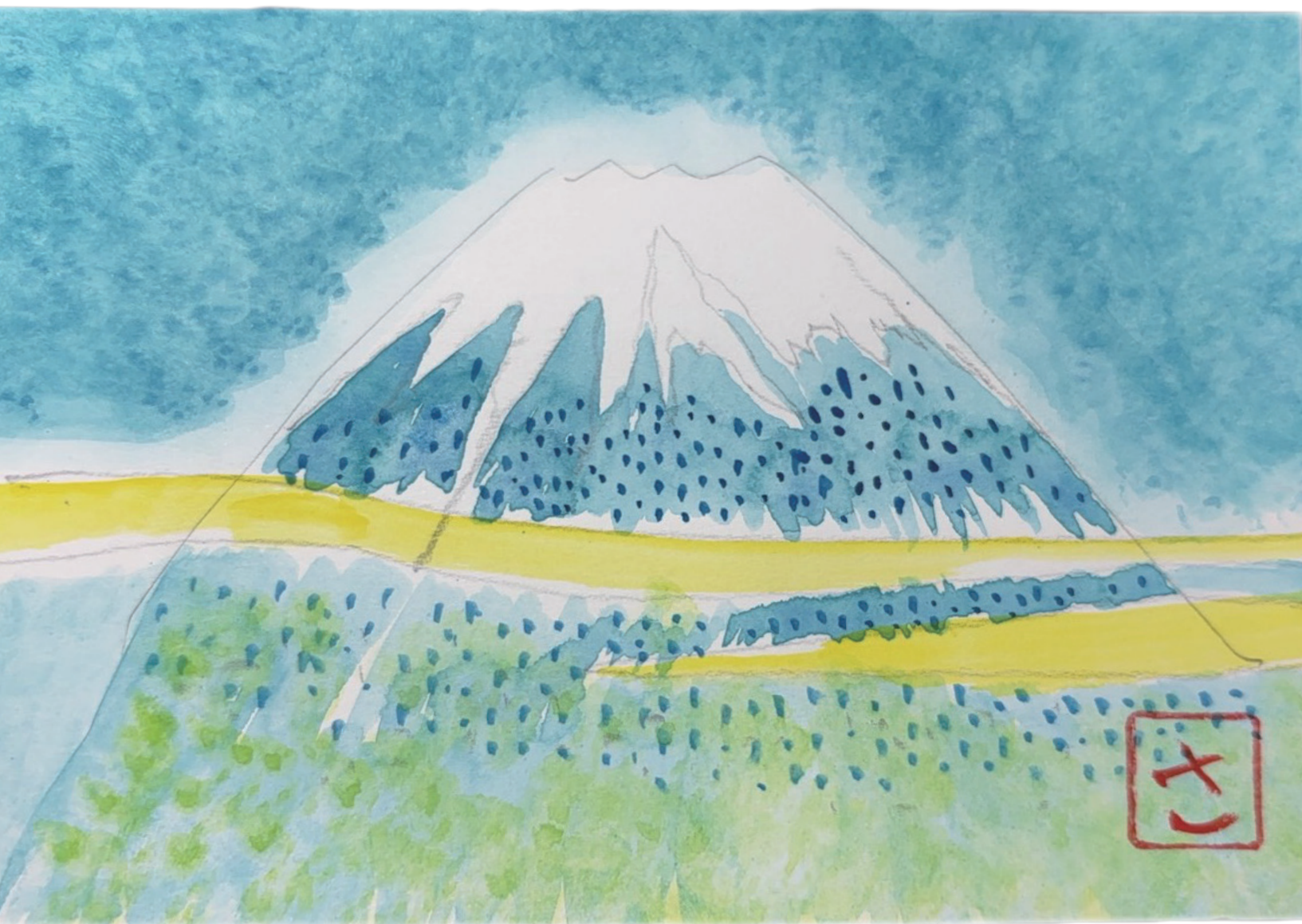


～ 老いても楽しく生きるために vol.2 ～

# The messages



本文：堤 佐代子  
アート：吉本 久美

## “こころとからだを元気にしよう”

こころとからだはつながっているといわれています。

こころが元気になると、からだも元気になれる。

からだが元気だと、心も元気。

でも、私たちは、日々の暮らしの中で、

こころ＝満足100点 & からだ＝健康100点には、  
なかなかならない。

常に、何か、問題が起きるものです。

では、日々どうしたらよいのでしょうか。

そこに対処する「健康なこころ」

そこにまけない「健康なからだ」

健康なこころには、元気なこころづくり

健康なからだには、健康的なからだづくり

が大切となってくるのがわかります。

自ら、日々の生活のなかで、できることで、

「こころとからだの健康づくり」を取り入れてみましょう。



## こころとからだを元気にする方法

さあ、あなたは、何をしてみますか？

## リラックスは心と体に良い

リラックスは、緊張をほぐすので、ストレス軽減になる。

リラックスすることで、からだをほぐし、

からだとつながっているこころもほぐすのです。

リラクセーションは、健康づくりに一石二鳥の効果があります。

## リラックスした状態とは

肉体的には、

.....

筋肉の緊張低下  
心拍数の減少  
免疫力の増強  
細胞の回復と癒しの  
促進痛みの軽減

.....

感情的には、

.....

自然体で癒しの  
共感的  
生命力の増強  
現実的  
情熱的で創造的  
与えられたことへの受容

.....

概念的には、

.....

あるがままを受け入れる  
自己解放的

.....

リラックス (relax) は、  
re (もとの通りに戻る) と lax (ゆるめる) が語源です。

---

## 「癒やし」は、心とからだに良い

---

healing は、「癒し」という名詞、「癒やす」は、heal  
health「健康」とは、「heal」に「名詞化する「th」を  
つけた名詞です。つまり、健康という意味で使う名詞  
「health」とは、「癒やされた状態」を意味するのです。

自分で自分を「癒やされた状態」になるには、  
どうしたらよいのでしょうか？

## こころを元気にするススメ

### こころを元気にする方法

- ① 自分自身への思いやりをたくさんもつ。
- ② 矛盾に思うことを分析し、明確にする。
- ③ 自分の背景にあることを明確にする。
- ④ 自分自身をあるがままにまかせる。
- ⑤ 自分のしたいことをよく知る。
- ⑥ 目的をもち、情熱をもって行動する。
- ⑦ 「NO」という気持ちのものには、はっきり「NO」をいう。
- ⑧ より楽しむことをして、生活のなかでよく笑う。

## 自分をよく知るために

／ 自分を知る = セルフクエスト ／

私は、どんな人間なのでしょうか？

自分について、探求してみましょう。

□ 次の文章を完成させてみてください。

☆ 私の好きな食べ物は、\_\_\_\_\_です。

☆ 私の好きな言葉は\_\_\_\_\_です。

☆ 私の好きな人は、\_\_\_\_\_です。

☆ 私の趣味は、\_\_\_\_\_です。

☆ 私が行ってみたいところは、\_\_\_\_\_です。

☆ 私が大切にしているものは、\_\_\_\_\_です。

☆ 私の得意なことは、\_\_\_\_\_です。

☆ 私が不得手なことは、\_\_\_\_\_です。

☆ 私の一番やりたいことは、\_\_\_\_\_です。

☆ 私が、こうなったらいいなあと思うことは、  
\_\_\_\_\_です。

# 世界保健機関(WHO)「健康の定義」

## WHOの健康の定義(1948年)

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

(訳：日本における解釈)

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

世界共通の「健康の側面」とは？

次の3つがあるということになる。

1. Physical well being (身体的健康)
2. Mental well being (精神的健康)
3. Social well being (社会的健康)

そこで、考えてみたいですね。

それでは、精神的健康とはどういうことをなのかなあ？

社会的健康とはどういうことを指すの??

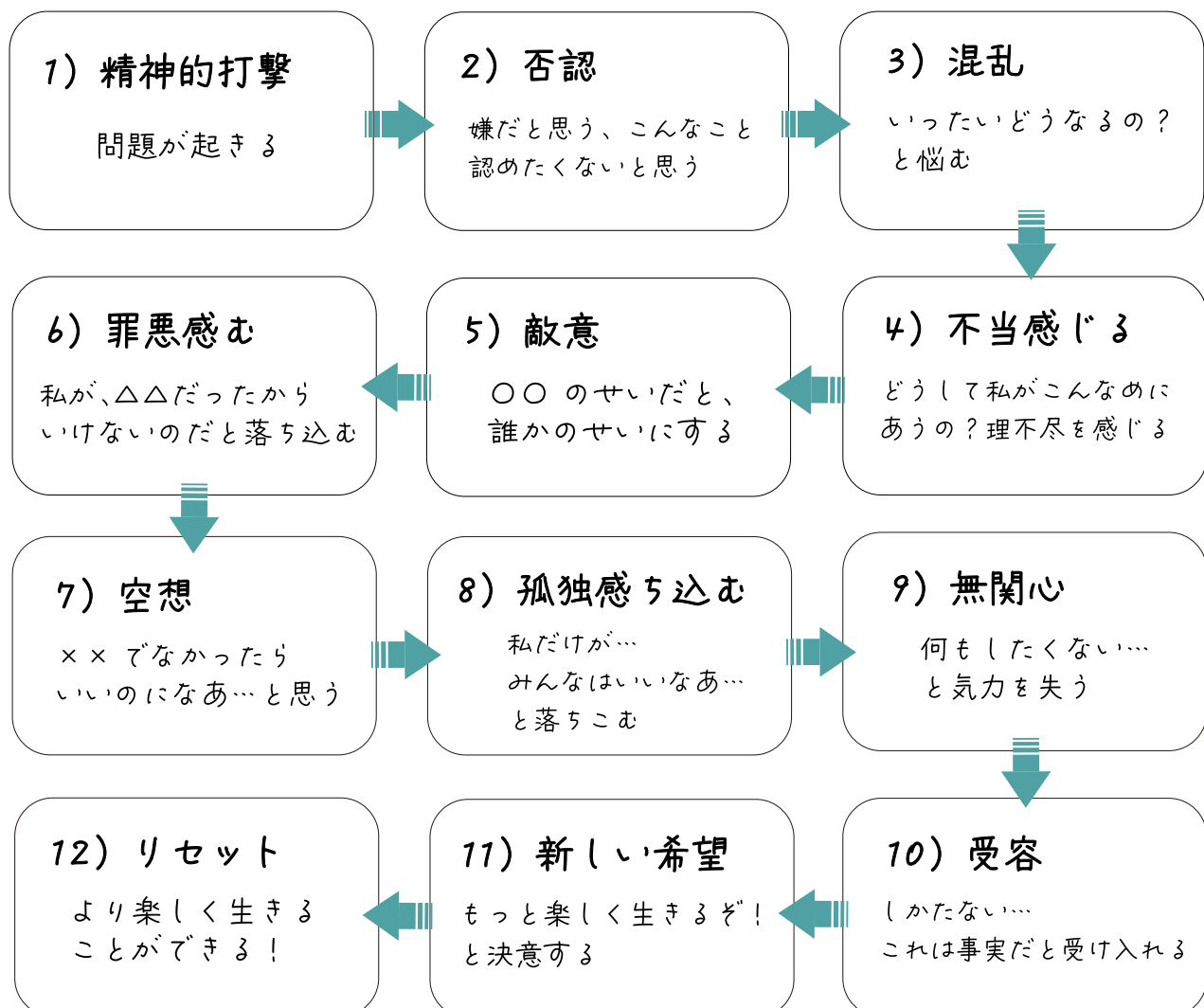
みなさんのお考えは???

考えてみたいですね！



## リセットするまでの12のプロセスを知る

衝撃的な問題が起きても、それに対処する力は、誰もが、人間の本能、生きる力、として持っているものだそうです。生きる力をどう使うかは、私自身がどうするか？なのです。「時が解決する」というように、自然に問題解決するものことも多くありますが、意識的に行動変革して問題解決するための12のプロセスを知ると、問題解決が容易になります。つまり、プロセスを知ったうえで行動変革すれば、自己問題解決の道が開けます。問題起きたらどう行動したらよいかがうまくなることが老後を楽しむ生きるコツかもしれません。



---

## リセット（気持ちの切り替え）のススメ

---

自分がある時点でリセットして、新しい自分にきりかえる。  
それには、いままでの自分の概念を取り払うことが必要です。  
自分で自分を縛らない。「リセット＝自己再生」のために自己解放をするのです。それには、過去の出来事にもまっすぐに向きあい、それに「さよなら」する、“リセット”こそが必要です。嫌な事、大きな問題、誰しも抱えていると思います。そして、それがこころの片隅にずっとあって、黒い塊となって、こころを占領していることがあります。それが何かをつきとめて、自分のこころを空っぽにすることで、自分をリセットできるのです。さあ、全てを忘れて、新しい道づくりをしましょうなんて、言うことは簡単ですが、実際に、そのように行動することは、なかなか難しいものです。でも、あえて、そうする、それが、リセットという行動なのです。決断と勇気ですね！！

「楽しい老人」になるには、勇気と決断がいる。

「これまでの自分」に「自らさよならをする」ことなのかもしれません。

---

## 「楽しい老人」になるススメ

---

12のプロセスを経て、希望に向かうための自己問題解決をすることは、難しいように思うかもしれないが、誰もが経験済みの行動サイクルだと思います。そうです、人間には、生きる力が備わっているのです。ただ、これまでに経験したことのない問題に出会うと、問題解決不可能と思い込み、悶々と悩むものだと思います。新しい問題が起きたときは、まずどこにその原因があるのか、自分で変えられることはないのか？など、自分で探ることによって解決の糸口がみえてきます。まず、困ったときは、自分と向き合ってみてください。

何が問題か、私を悩ます相手の正体を探ることも大事ですが、いま、自分が何を求めているのか？そして、その求めることは、自分でできることか、絶対に不可能なことか、ここが重要です。自分でできることは、行動して行えば、必ず現状は変化します。自己行動変革による現状改善、問題点へのアプローチだからです。どんなときも、人生の主役はあなたです。何歳になっても、生きている限り、自ら「行動変革」できます。老いても楽しく生きることができます。楽しい老人になれます。

ISBN 978-4-9911659-7-9 C0078

¥300E (本体 ¥300)

pathogenarts 出版



9784991165979



1920079003009

～ 老いても楽しく生きるために vol.2 ～ The messages

2024年10月15日 初刊発刊

本文：堤佐代子（パトジェンアーツ出版代表）

アート：吉本久美（パトジェンアーツ出版クリエイター）

監修：堤寛（一般社団法人Tsutsumi Pathology Library代表理事）

発行所：パトジェンアーツ出版

〒492-8342 愛知県稲沢市矢合町三吉跡1551番地1

電話：0587-96-7088

FAX：0587-96-7098