

KENKO TIP

2018年1月24日



命の意味

A bit of life advice

<https://www.facebook.com/hollybutcher90/posts/10213711745460694>

先日、オーストラリアの女性が残したFacebookのメッセージが話題になりました。命について、深く考えさせられる内容でした。

私たちは、自分だけの命を、自分だけの人生を生きているのではなく、先祖や先輩から受け継いできた長い長い時間の流れの瞬間に存在し、そして次の世代のためにつないでいく使命があります。生きるとは命のバトンリレー。そんなことを彼女のメッセージから感じました。

私たちは仕事や生活に対し日々たくさんの方々の様々な感情があります。辛い状況に置かれた方もたくさんいらっしゃいますが、このホーリーさんのメッセージを思い出す時、救いを感じたり、勇気が出てくるように思い、今回のTIPに選びました。もしかしたら、架空の話なのかもしれませんが、たえそうであったとしても、ここに希望を感じます。

スペースの関係で、一部だけ訳してみました。原文は上のリンクのフェイスブックからみてください。アカウントがなくても閲覧可能。日本語訳している方もどんどん増えているようです。

毎日は当たり前のように過ぎていきます、まるでそれがずっと続くかのように。私もいつか歳を重ね、シワができ、白髪になることを想像していました。他の多くの人がそう考えるように。

しかし、人生は儚く、予想できないものです。毎日を生きることは、与えられた権利ではなく贈り物なのです。まだこの人生を終わらせたくない。私は自分の人生を愛していて、とても幸せなのです。でも、もはや私には自分の人生をコントロールすることができません。

どうか皆さん、些細なことには寛大でいてください。

イライラすることはあると思いますが、どうか引きずらないで。そのような感情で、周り人々の人生にまで悪い影響を与えないように。イライラしてしまう時は外に出て深呼吸をしましょう。人生を、つまらない事やつまらない人のことなどで無駄にはいきけません。仕事がどれだけ大変だったか、不満を訴える人がいますが、何より身体が満足に動くことに感謝しましょう。身体が動くこと、それだけで素晴らしいことです。もしかしたら、今日、トラブルがあったかもしれませんが、自分の今の状況が不満で気に入らない人もいることでしょう。

しかし、それらのことはみんな些細なことです。

あなたが人生の終わりを迎える時、あなたはそのことを思い出すこともないでしょう。人生全体で見れば、これらのたいいていのことは本当はどうでもいいことです。

携帯の画面ばかり見るのではなく、顔を上げ、今、この瞬間を楽しみましょう。人生とは画面を通して生きることはありません。

大切な人との心の通う時間を大切にしてください。自分らしく生きるために働いてください、働くために生きてはいけません。他の人が考える理想の人生にプレッシャーを感じなくても大丈夫です。

そして覚えていてください。もしかが、あなたを惨めな気持ちにさせているとしても、それが仕事や恋愛など何であれ、あなたにはそれを変える力があります。変える勇気をもって下さい。

これは一人の若い女性からの人生のアドバイスです。覚えていてくれても、忘れても、私は構いません。

それでは、また会う日まで。

MS. Holly Butcherのメッセージより

2018年、毎日を今を感謝して、精一杯生きてまいりましょう。佐野

Backstage TIP

Condition UP! Motivation UP! Performance UP!

HOT TOPICS

シャッフルプリント

最近、写真を現像に出すということも少なくなりましたが、また揺り戻しのように、写真を現像してもらうためのショップも人気になりつつあります。

例えば、シャッフルプリント。



<http://fujifilm.jp/personal/print/photo/promotion/shuffle/>

自分が好きな写真を組み合わせてデザインし、最大36*25センチサイズまで写真を現像できます。かなり大きいです。家族の思い出ポスター、ご家族や友人に送って人気なようです。

クラフトジン



テキーラ、ラム、ウオッカと並び四大スピリッツと称されるジン。イギリスの「クラフトジンブーム」に端を発し、日本にもジンブームの兆しが。サントリーが出したクラフトジン「ロク」も売れ行きなかなか好調。

ベースの原料は自由、ジュニパーベリーという香りの元を必ず使い、ボタニカルと呼ばれる薬草香味成分を追加して使うのが3大ルール。クラフトと呼ばれるのは、製造した土地のボタニカルにこだわっている少量生産のジン。日本では玉露などの茶、果物、日本産の植物などの香りをつけて日本を表現します。ロックかストレートで飲むのがトレンド。

PICK UP TIP

叱るは一瞬 褒めるは何度も

私たちの脳には、「報われる」ことに反応する特別なシステム＝「報酬系」があります。

例えば、風呂上がりのビール、晴天の日のゴルフ。うわーやったーと「脳」が喜んでドーパミンという物質が放出されています。その結果、リラックスしたりやる気がでたりします。

しかし、人間の脳はいつも「報われる」ということを求める厄介なところがあります。報われた感覚が長続きせず脳に定着しないんですね。

一方、「叱られた」記憶というのは短期に定着しやすいものです。叱れるのが慣れてしまっている人は報酬系が作動しにくい人、つまり褒められる量が少ない人もあります。叱られる原因になる「失敗」、状況が悪くなる「危機」を経験すると、人間は生き延びるためにその危機経験情報を脳に記憶させ、他の出来事があった時に引き出して二度と繰り返さないように、もっと上手く解決できるようにと思考回路をフル回転させて生き残り進化させてきました。なのですぐにネガティブなインプットは短期に記憶されるようになっていきます。脳は何度も失敗しないように学習しています。

こうした脳のシステムを活用すると、いつも申し上げるのですが、叱る場合は理性的に論理的に。具体的に何をどう改善させたいかを明確に。二度としないことがゴールで、感情をぶつけることが目的ではありませんから。そして、褒める時は、こまめに褒める。ポイントは、**1：大して立派なことではなくても、2：行動に対してすぐに褒めること。**具体的に思い浮かばなかったら、「さすが、知らなかった、すごいね、センスいいね、そうなんだー」。

「さしすせそ」の褒め言葉を思い出してみてください。

セカンドオピニオン を活用ください

私たちスタッフは治療者ではありませんが、治療者でないからこそできること、すべきことがあると信じ、治療者とお客様の間に立って、標準治療や治療計画、症状などの情報提供、セカンドオピニオンのアレンジ、治療方法の最善の選択・決定時の支援、ご家族の精神的なサポートなどを行っております。

国が違えば治療法の選択は大きく異なります。特に外科的な治療が伴う場合、患者さんの状態によって治療法を十分に検討する必要があります。また、日本に戻って治療することになった場合でも、どの病院、どの医師を受診するかにより治療効果も変わります。医療が高度になればなるほど患者様の側の「情報量」が治療効果と予後を大きく左右します。また、日本の医療制度が壁となって患者側に紹介させられない先端治療もあります。ご自分の病気の特性を正しく理解し、治療法の全体像を把握した上で、ご自身が納得して治療法を決定していくという姿勢は、これからの時代に必要な健康意識だと思います。



相談はお気軽に

- 1:TIPの返信で
- 2:電話で+81-3-5563-5155
- 3:スタッフの携帯 LINE



どなたのことでも

ご自身のことはもちろん、職場の同僚（ローカルスタッフも）、帯同のご家族、日本のご家族のご相談もお受けしています。



健康のお手伝い

身体、メンタルヘルスなど医療相談全般（電話、メール、スカイプ）、セカンドオピニオン、病院紹介＆予約、紹介状発行、処方箋など可能な限りお手伝いします。

MD.ネットのドクターはもちろん、私たちスタッフにも、セカンドオピニオン的にご相談ください。その分野のオピニオンのドクターのご意見をご提供したり、治療について一緒に考えて進みたいと考えております。

皆様が一緒に働く、過ごす方々がハッピーであれば、みなさん自身のモチベーションも高まりますので、周りの方のことでも遠慮せずにご連絡ください。