

自己実現への道

第30回 一何者にも負けない精神力を創る(その2)

－ 心の中の「台風の日」－ 一天は自ら助くる者を助く－

詩人のエドウィン・マーカムはこう言う。

「空も引き裂くような、サイクロン（大竜巻）の中心は、静かそのものだ」

荒れ狂う風の中、ありとあらゆるものがきしんで音を立てる。その中で暖炉の上の時計がたてるカチカチという音・・・チクタク・・・この家はここに150年も建っているのだ。こんな風は前にもあった。将来もあるだろう。何をそんなにうろたえている。何もかも大丈夫だ。大丈夫か。チクタク。そう、大丈夫なのだ。

・・・変わらず、動じない、時計の音に、落ち着かせてもらい、静かな心になれる・・・そんなこともある。

－ 悪いモノに毒されない不動の心－

・・・それを得るのは難しいと思うか？ 否、美しい景色や心休まる「絵」をみて、心の中に美しいイメージを持つことで、邪悪なものに犯されずに済む。いつもそういう写真や絵を傍に飾っておくとよいであろう。

「緊張」はうっかり気を許すと、私たちの生活のどんな部分にでも侵入してくる。スポーツにおいてもしかり。コーチの間では大きな声で選手にハッパをかけたり、叱咤するが、それがかえって緊張をつのらせて逆効果になるという見方が大勢を占めるようになってきた。緊張が高まるとよい成績は期待できない。心をリラックスさせて、いつもの自分であること、「平常心」こそが、結果的にはベストの成績に繋がるのだ。

－ 緊張をコントロールするイメージング－

困難に直面したとき、「こうあってほしい」と願う結果をリアルに思い描き、それをしっかりと心に刻みこむこと。そのことが実際にその結果を引き寄せるパワーに繋がってくるということだ。

ジョー・キンメル女史の著書に紹介されたユニークな段階的方法を紹介しよう。

彼女は、手足の指から、不健康な考え方が全部体外へ流れ出て行くところを想像する。これを、体内にストレスが皆無になるまで繰り返す。

そして、今度は、空っぽになったところへ、健全な気持ち、例えば喜び、爽やかさ、安らぎなどが入り込むところを思い描く。そうした感情が、体じゅうを駆けめぐらさうと思う。すると、気持ちがゆったりして、緊張感が減るという。

・・・みなさんも、実力発揮のために、こうした方法をお試しいただきたい・・・

<MIKO>

□ 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房

-----☆◇-----☆◇-----☆◇

☪ 事務局 だより

☑ メディカルライティング研究会のホームページの URL は <http://med.honnet.co.jp/metro/> です。

今月（平成19年12月1日～平成20年1月4日）の会員のページ用

ユーザー名／パスワードは **medwr/936dx** です。

HP METRO 談話室およびメーリングリストでの活発なご討議をお待ちしております!!!

メーリングリストのアドレスは ⇨ mwa@ml-1.plala.or.jp

お問い合わせは ☎ metro@honnet.co.jp ☎ :077-566-2865

-----☆◇-----☆◇-----☆◇