



manzo

こんにちは!!

あちらこちらで、カエルの鳴き声がきこえてきますね♪

読書が趣味で、吹奏楽部でクラリネット(clarinet)を

吹くことが好きな女の子が描いてくださいました♥

スタッフ一同心より感謝いたします。

ありがとうございます!!



医療法人 優慶誠会

豊郷たちかわ皮膚科クリニック*

ある心理学者によると、コミュニケーションにおいて言葉が相手に与える影響は全体の僅か7%以下だそうです。通りで自分の思いを熱心に相手に伝え様としても伝わり難いものであることがこの数値からも分かります。

一方で私達は言葉や思いを24時間、眠っている時でさえ、自分自身に常に問いかけながら生きています。そして自身にかけるその言葉や思いは100%自己に影響を与え、長期的には生涯（人生）における「結果」を決めることとなります。

昔から日本人は自分が発する言葉や、その思いに宿っている不思議な霊威を、「言霊」と呼び信じてきました。そして、その言葉や思いの発信源は取りも直さず「脳や心」であることから、おそらく脳や心には自分の発した言葉を解釈し、それに従う様知らず知らずのうちに、そう仕向けていくという、驚くべき働きがあるのではないかと私には思えます。

では自らが発した言葉や、心で思った言葉が、現実化するのであれば、私達は言葉や考え方を日頃から選ぶべきでありましょう。

例えば一日仕事を終えた時、「仕事がきつかった」と言うのではなく、「今日もよく働いた」という様にすればどうでしょう。同様に「今日はダメだった」とは言わず、「明日は今日よりもっとうまくなれる」と自分に言い聞かせた方が良いのではないのでしょうか。

更には、「成功する様頑張っている」というよりも「成功に近づいている」と考えた方がより実現しやすくなると考えます。斯く言う私もこの文を書きながら次第にその気になってきました。よく”プラス思考”という言葉に耳にするかと思いますが、正にこれも共通する点が多くあるのではないかと思います。

皆さんはドーパミンという物質をご存知でしょうか。ドーパミンは通称快楽物質と言われ快楽を得た時に脳内に多量に放出されると同時に、ドーパミンが放出されることで、更なる快感を獲得できるという効果があります。延いては、人間性をも成長させてくれる物質でもあります。ではこのドーパミンはどの様にすれば放出されるのかというと、一言で言えば「脳をダメす」ことだそうです。具体的にはある種の目標を紙に書いて貼り付け、声に出して読む習慣を身に付けたりすることで脳をその気にさせ、ドーパミンを増やし達成感が得られ、更なるやる気が出てくるということです。つまり先に述べた、「仕事がきつかった」と感じさせるのではなく、「今日もよく働いた」と思い込むことによってドーパミンが放出されれば、明日は更なる快感を求めて脳がやる気を出すということになるでしょう。また、美容の面でも良い効果があります。瞳が大きくなり、血行が促進され美肌効果

が出て、髪ツヤも良くなります。

この様に考え方を少し変えるだけで、別の言い方をすれば、脳を良い意味でダメすだけで幸せになれるのであれば、ドーパミンを出した方が良いと思いませんか？私も早速実行してみます。

院長・拝