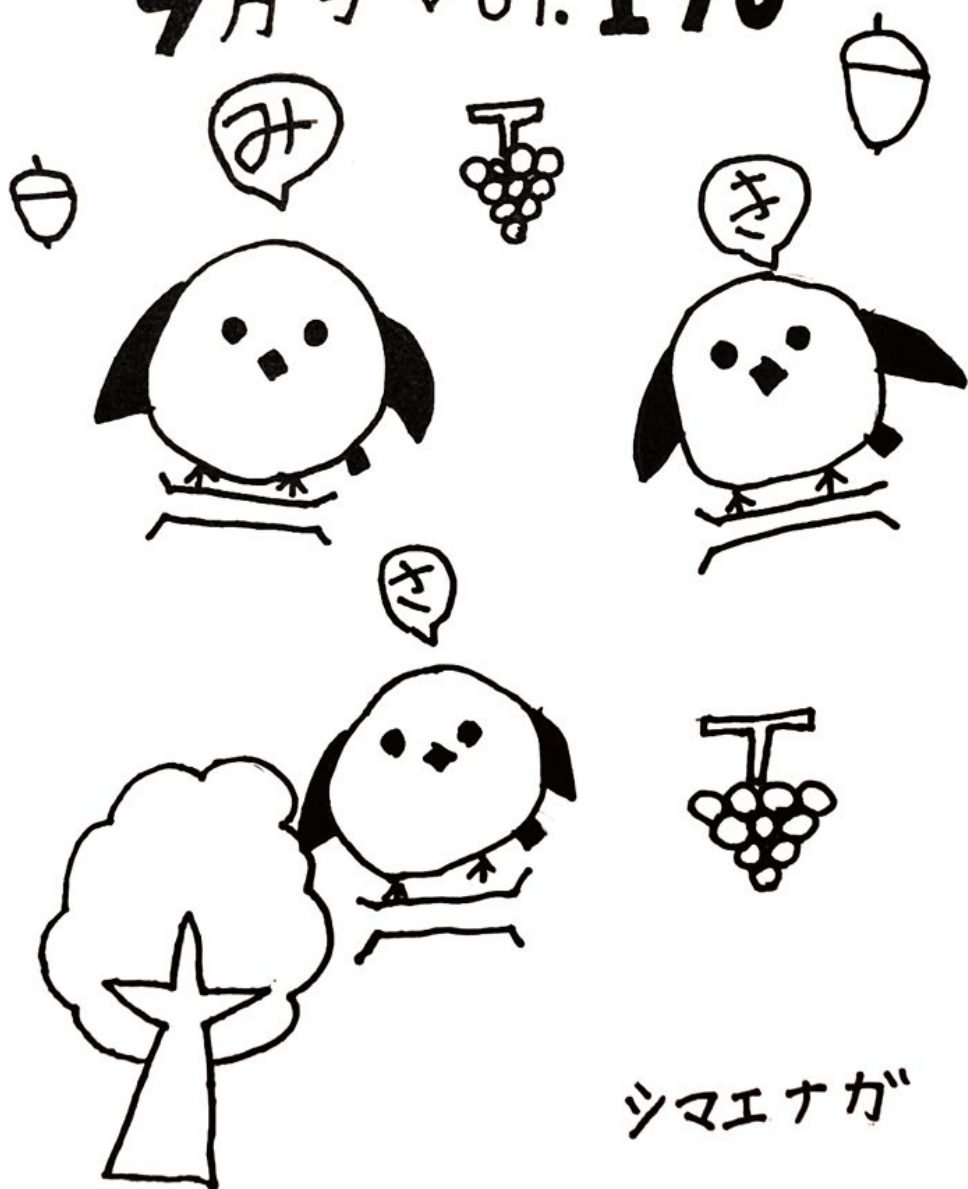


とよ・たち美肌通信  
9月号 Vol. 170



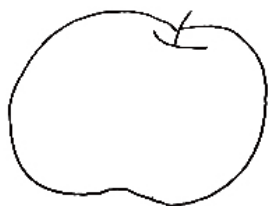
シマエナガ



# 9月

今月号のシエタち美肌通信の表紙は  
冬の北海道でよく見られるちいさな鳥、  
シメエナガの絵です。1羽のシメエナガは  
ちいさいようです。冬に向けてみんな集まって  
お話ししているようはかわいらしい絵です!!  
絵を描くと、お菓子作りが好きで水泳も得意な  
お多様が描いて下さいました。  
ありがとうございます。

スタッフ一同



2つ目は、②怒りを鎮める言葉を紹介します。誰にでも怒りは起ります。そんな時次に思うことが重要で、サードパーソンセルフトークという手法を使って自分で感じている怒りをまるで他人事のようにその怒りの状況を言葉に表現します。具体的には、(自分の名前)「のぶゆき、今怒ってるな」とわざと言葉を発します。すると脳は「他人事なのだ」と勘違いして、ネガティブな感情を発生させる扁桃体の興奮を抑制し気持ちさが落ちついていきます。もう一つの方法は「イライラしたっていいんだよ」と声を出して自分に言い聞かせる方法です。イライラしている時の多くは、他者にイライラさせられている感が強いもので、脳はそれをひどく嫌います。そんな時に「イライラしたっていいんだよ」と声を出すことによって、脳はイライラするのかもしれないのも自分で選択出来るんだと考え、やらされ感がなくなり、結果扁桃体の興奮が治まってくる。

3つ目の言葉は自己肯定感を高める方法です。方法としては自分を肯定する言葉を声に出して言うのです。具体的には、世のお母さん達であれば「朝早くから子供の弁当を作ってくれた私!!」という具合です。自己肯定の記憶が潜在意識に刻まれることで、自分には価値がありありのままの自分でOKだと自信が湧いてくる。この様に自分を褒めたり認めたりすることをセルフコンパッションと呼ぶのですが、これが出来る人は自己肯定感が高まりストレスが減り、モチベーションが上がると言われています。

特に自分に自信が持てないという人にはこれが大変効果があると言われているので試す価値がおおいにあるでしょう。

4つ目は落ち込んだ時に効果がある言葉です。それは何と云ってもこれです。「大丈夫、何とかなるさー」ともう一つが「全ては導かれている」←②です。

①は沖縄の方言の「ナクルナイサー」と似ている。②は大いなる何か自分がより良い方向におかわせてくれているという解釈になる。これらは人生のピンチの時に救ってくれることでしょう。

自信を持ちたいけど自信が持てない。怒りたくないけどイライラしてしまう。落ち込みたくないけど落ち込んでしまう。幸せになりたいけど幸せを実感出来ない。

この様に心は思い通りにならないというのが、人生の大きな悩みであります。この問題を解決してくれるのが前月号と今月号で紹介した「言葉の力」です。

言葉を上手く活用すれば心だっただけ動かさ人生を好転させることが出来ると信じましょう。 院長 持

(補足) 前月号(8月号)を希望の方はおしやっして下さい。  
今月号(9月号)の内容は前月号の続きです。