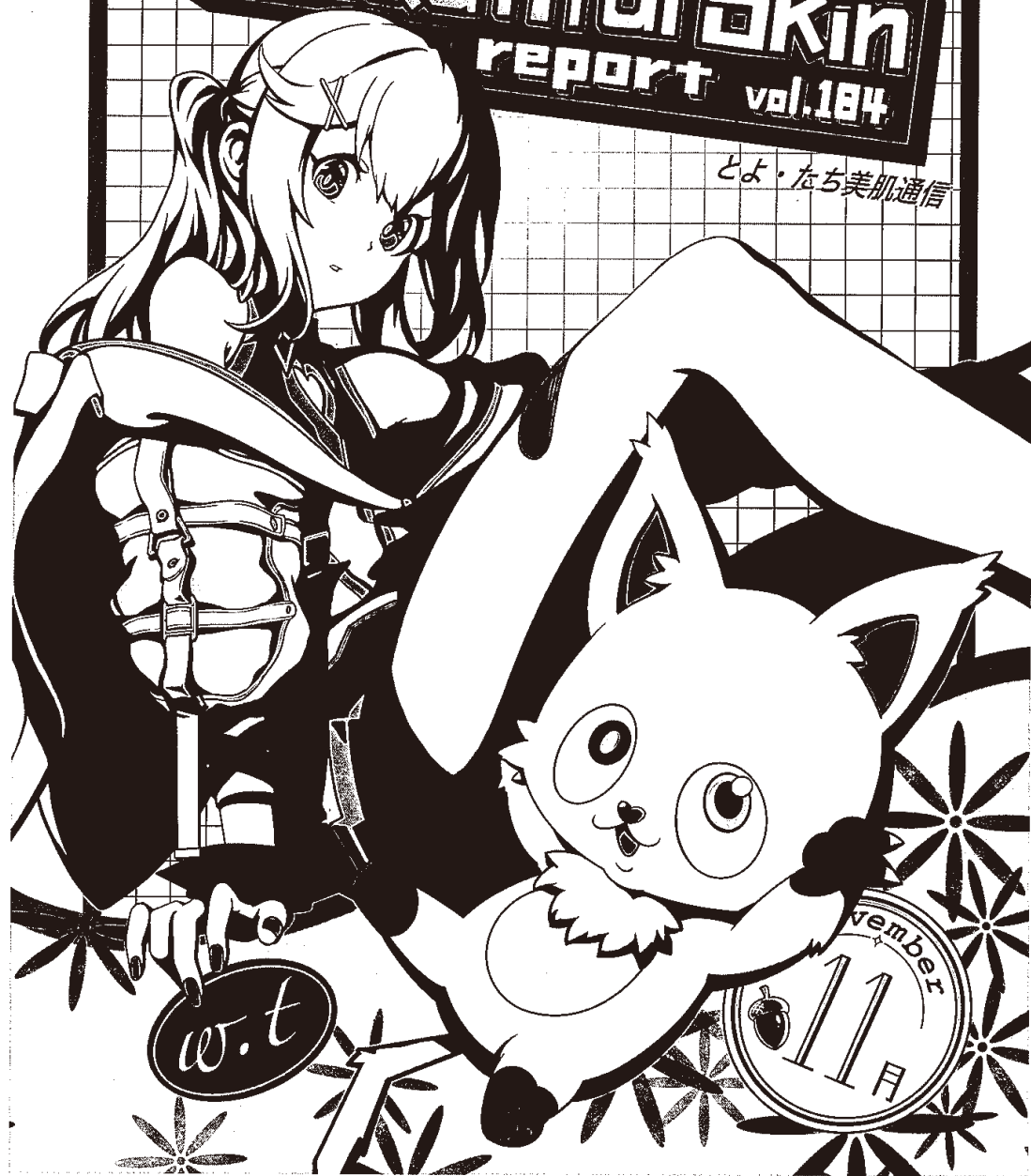
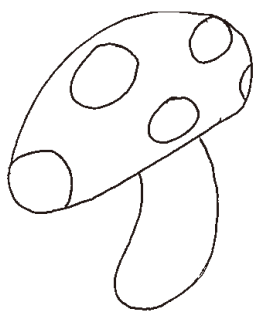


TOYOTA Beautiful Skin report vol.184

とよ・なち美肌通信





今月号のとぴたち美肌通信の表紙は、

患者様が大学生の頃に描いたキャラクターズ
なんと オリジナルなのですよ!!

ロゴも こだわって 描いてくださいました。

とても素敵です。ありがとうございます。

ゲームや音楽鑑賞、ダンスをすることが趣味で

絵を描く事が好きな男性の方が
描いてくださいました。

院長はじめ スタッフ一同

バリエーション感謝いたします😊



誰でも毎日を気持ち良く爽快に生きたいと思っています。
しかし現実には、朝から今日も仕事があるとか、やる気が出ない
し集中出来ない。上司に言いたい事は言えず、呑み会に行つて
も気を使つばかりで楽しくない等とストレスを抱えています。
子供時代に感じる事の出来た 爽快な気持ちや日頃ゆやか
な気持ちはどこに行つてしまつたのだと思うことはないで
しょうか。そんな事から脱却して スカ...と 爽快な気持ちにな
る方法を今回は話したいと思っています。

それには『自分の人生を生きる』ことです。現代は生きつ
らい世の中だと言われていますが、理由は他人の目を気にする
からだと思います。周囲からどう思われているだろうか？ 笑われ
ないだろうか？ 変なやつだと思われているだろうか？ 等と心
のどこかで いつも他人の視線を想像して不安や緊張感
を感じる、これこそが生きつらさの一番の原因なのだと思
います。行動の基準が 常日頃から 想像上の誰か。それはま
るで見えない鎖に縛られている様なもので、ストレスは溜まる
しやりたい事も出来ない。では他人の目が気になる人とそうでな
い人との違いは何でしょうか。それは 自分の人生を生きているか
否かにあります。他人の目が気にならない人の行動や考え方の
基準は、他人の目ではなく自分自身です。例えば、この服を着
たいからこの服を着る。回転寿司を食ったから一人で店に入
る。答えはとってもシンプルであり、これこそが自分の人生を生き
るということです。お笑い芸人のカズレーザーさんは いつも赤い服
を着ています。高校生の時以来通っているそうです。理由はヒーローに
憧れていたから、強くてカッコ良いヒーローは赤だったからという理由だ
そうです。正に行動の基準が 自分自身にあります。この様に自分の
人生を生きていると他人の目は次第に気にならなくなります。

言いかえれば「結局の所慣れてくるということでもあります。つまり自分の人生を生きていければ、他人の目は気にならなくなり、自由に軽やかに生きられる様になります。これこそが見えない金貨を断ち切る唯一の方法で、心理学ではエクスプロージャーと呼ばれています。心理学者の加藤諦三^{たけぞう}氏はいいます。「自分の人生は誰のものでもない、自分自身のもの。このことは私達はいつも自分に確認しておく必要がある」と。この気持ちをおぼえてしまうと、自分の人生は他人の目に乗っ取られてしまうことになります。どう思われるでしょうか？ 大切なやつと思われないうか？ は考えなくて良いのです。だから時々で良いので、自分は自分の人生を生きることを確認しておく方が良いでしょう。

最後につけ加えたいこと。私達はこの社会の中で秩序や道徳やルール更には法律の中で生活しています。前述してきたことは、いわゆる決して「自己中や自分勝手」ではないという事。これとは全く別であります。

院長、拝