

明日ヤロウは馬鹿ヤロウ！

今回は、JAL 国際線乗務 30 年/滞空 2 万時間の経験で「一万メートル上空から観た世界の人生成功学」を多くの方々に流布して「自分と握手の出きる人生」を過ごしてもらい、異業種自己啓発勉強会を全国で定期的に開催しています 3%の会の黒木安馬先生の資料より引用させていただいております。

何となく先延ばしにする…よくあることだ。

自分に都合の良い適当な言い訳をつけて、じゃあ、まあいいか！と⇒JAMAICA 行きとなる。

後回しにするのは、本当は面倒でやりたくない潜在意識があるからだ。脳の扁桃核部分は、快楽か不快かを決めるところだが、先延ばしして期限が迫ってくると不快感も強くなってきて、ますますやる気から遠ざかることになる。そうすると、いずれにしても行き先は良い結果は期待できない。

「仕事を先延ばしにすると今片付けるより 2 倍のエネルギーを要する」、「愚図の原因の一つは完璧にとだわるから」は、Rita Emmett (リタ・エメット) の法則。

例えば、ダイエットしようと決める。ダラダラ食べながら、少しは減らしているつもりでも、なかなか効果は出ない。具体的な目標設定をして、何月何日までに何キロ痩せる！と決意しても、禁煙と同じでそう簡単に実現できる人は少ない。ダイエットの実現の最も効果的方法は、「食べたものを紙に書く！」のが最も効果的である。紙に書き出すことを続ける実践行動が、一貫性の心理に影響するからだ。取り敢えず…のジャマイカ人間は、ダラダラとしているうちに、やがてカロリーなども気にしなくなってダイエットに失敗するパターン。多重債務者が所構わず借金しまくっているうちに、誰から借りたのかも返済日も、どんどん不明になってくると似ている。食事後に茶碗を片付けながら、「あれっ、メシは食ったかいな？」と思い巡らすのと似ている。

国際線乗務員時代には、パイロット、スチュワーデスなど全社員が検診する社内病院で 6 ヶ月に 1 度の法定定期健康診断が丸一日を使って行われた。試験管数本の血液検査から始まって、バリウムを飲んでの胃のレントゲン撮影、昼食が終わると跳躍力や反復横跳び、腕立て伏せ等ハードな体力検査が続く。バリウムの下剤を飲んだ後に飛び跳ねる運動は、今にも漏れそうになる拷問だった。検査結果で毎회가優良と褒められながら、必ず一箇所だけは引っかかった。血圧が高いことで、ご丁寧にも一対一で産業医と一時間近くの面談時間まで組み込まれる。詳細な栄養学説明から始まって、食事療法がどうのと延々と続く。その為にはダイエットが肝心だと毎度のご指導である。

誰が標準血圧なんて決めたんだ！エンジンと一緒にその機械に応じた油圧が必要なはずだ、俺はこの状況が一番調子がいいんだヨ！と馬耳東風で聞いていたが、改善計画書なるものを書いて提出しろと業務命令が来た。あまりにも毎回うるさいので、やってやろうじゃないかと始めることになった。

ところが地球の反対側まで飛ぶ仕事はハード極まりない。お客は機内でのんびりと酒と食事と音楽でくつろいで寝ているうちに到着するが、乗務員はそこから仕事、十数時間も起きたままの“飛び職”である。

とてもじゃないが、ダイエットしていると体力がついてこないのだ。外地ではステーキやデザート、酒と女？のハイカロリー食事で、暴飲暴食暴漢暴行が日常チャーハン時となる。それでも業務命令となれば仕方なくダイエットに挑戦した。普段たくさん食べていると胃が大きくなって、満腹中枢神経が記憶するから胃袋を満杯にするまで食べないと空腹感が残ることになる。そこで胃を満腹状態にさせるには普通に食べて、カロリーの低い物だけを沢山詰め込めれば良いのだと考え、キャベツを刻んで山ほどため続けた。そのままでは味

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します

気ないので、カロリーの低いノンオイルのドレッシングを持ち歩いた。そして、「食べたものを紙に書く！」を毎回実行した。効果てきめん、どんどんSLIMになって、数ヵ月後には頬までこけてきた。すれ違う乗務員仲間が、無言でジッと振り返って試している。あいつ、ガンかエイズ!?かもしれないぞ…不穏な噂が地球を一周した。

稲刈りで実験した結果がある。広大な田畑で、作業班を二つのグループに分ける。Aグループには100mごとに目印の杭を立てた。B班は何もないままである。日暮れて作業が終わって結果はどうであったか？B班は、「もう日が暮れそうだから、このくらいで止めようぜ」の一言で決まり。A班は、「暗くなりそうだけど、折角だからもう少しあの杭までやろうぜ！よしもっとあの杭まで」と続いた。目標達成はスタートからと言うが、私はそうは思わない。軌跡と到着地点を「心に描く」。重要なのは、左脳分野である理屈の計算式世界よりも、百万倍速も強力なイメージ処理である右脳分野の潜在意識世界に「書く」ことである。イメージでもいいから、痩せた状況の自分の体型や顔の昔の写真を目の前に張り出して、今食べたものを書き出してみる！「READING-DIET」は、食べたもの総てをメモする作業だけの「RECORDING-DIET」であるが、無意識で本能に任せっぱなしだった食習慣が意欲的な自己管理脳となって、驚異的なダイエット効果を出す。

人は思い描いた通りの人間にしかならないし、なれない。人生は、ヤラなかったのか、ヤしなかったのか！の結果だ。

梅雨の体調不良 症状や改善方法は？

梅雨の時期など体調が優れないことはありませんか？「雨が降ると古傷が痛む」または、雨が降ると頭痛を訴える人も多くなる傾向があります。気象の変化によって引き起こされる気象病が梅雨の体調不良の原因なのですが、気象の変化に負けない体作りが大切です。

【ゆっくりと入浴する】

気象病には、自律神経のバランスが乱れることであらわれる症状が多くあり、頭痛や古傷の痛みなどはまさに自律神経の乱れによって引き起こされるものです。

これは、梅雨の寒冷前線の通過等による気温や気圧の急激な低下で、自律神経のバランスが乱れるためです。自律神経の乱れには、入浴が効果的です。入浴など温かいお湯にゆっくりとつかすることで、血行を促進して、自律神経のバランスを整えてくれるからです。

【ストレッチやマッサージ】

入浴後に、血行促進をより効果的にするために、ストレッチやマッサージも効果があります。またストレッチやマッサージにはリラックス効果も有りますので、アロマや音楽をかけながら、ゆっくりとリラックスすることで、自律神経のバランスが良好になります。

【むくみ対策をする】

気圧の変化を原因とするむくみ。

体内での水分滞留によるむくみを防ぐために、水分や塩分の摂り過ぎに注意すると効果があります。

また、血行を妨げるような体を締め付ける服装はむくみを助長してしまいますので、避けるようにしましょう。

【体を冷やさない】

梅雨の時期は、気温の変化も激しい時期でもあります。室内であればエアコンなどもありますので、余計に体の管理には気をつけましょう。

体を冷やさないように服装に気を配るなどの対策を心がけ、食事も冷たいものばかりではなく、温かい食べ物で体内から体を温めることも大切です。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します