

心の栄養剤No186 『逆境を乗り越えるヒント』

【エスキモーが絶対口にしない言葉】①

日本における最初の国際コーチ連盟マスター認定コーチ・伊藤守さんから教えていただいた名言です。

北極圏に住むイヌイット（エスキモー）は、毎日が生命の危機に立たされています。そんな彼らが絶対、口にしない言葉があるそうです。

それは、「がんばろう」という言葉。

がんばると筋肉が硬直してしまうからだそうです。

北極圏という極寒地で、筋肉の硬直は致命傷になってしまいます。飛び越えられるはずのクレパスも、「がんばる」と飛び越えられなくなってしまうのです。

では、イヌイットの人たちは、クレパスの前に行って飛び越えるとき、がんばる代わりに、なにををすると思いますか？

みんなで冗談を言い合うのだそうです。

笑ってリラックスしてから、飛ぶのだそうです。「ねえ、ねえ。お前、鼻水がツララになってるよ」と言うかどうかまでは、定かではないようですが（笑）

【困ったことが起こらない方法】②

明治維新、絶体絶命のピンチを何度も切り抜け、不可能を可能にした革命児・高杉晋作。

今日は彼から教わった（別に会ったわけじゃないんだけど）困ったことが起こらない方法です。知りたいですよ？

天才革命児が教える、困ったことが金輪際起こらない方法。

知りたいですよ？←じらしております（笑）

わかりました。教えましょう。

「俺は、金輪際、困ったという言葉を決してはかない」

困ったと言わないんだから、困ったことは起きないでしょ？（笑）

「困った」という言葉をはいたとたんに、知恵が出なくなることを高杉晋作は知っていたのです。そして、はじめに言葉ありき。

困ったと言えば、次にまた「困った」と言いたくなる現象がやって来ますから。

【鬱になる方法】③

アメリカの大学で心理学を学んでいました。大学にはこんな先生がいたそうです。

「鬱になったこともないわたしが、鬱の人の気持ちがわかるわけがない」

と、その先生は鬱になる方法を模索したそうです。試行錯誤の結果、先生はついに鬱になる簡単な方法を発見したのです。

あることを3ヵ月続けると、どんな人もほぼ間違いなく鬱になることがわかったのです。その方法とは・・・

1日1000回ため息をつくこと。

1日1000回のため息を3ヵ月続けると、ほぼ皆さん鬱状態になるそうです。その先生も見事に鬱になりました。鬱になって、なんと授業にも学会にも顔を出さなくなってしまったのです。生徒たちがかけつけると、先生は気だるそうにこう言ったそうです**「学会なんて出たところで意味ないだろ」**もう、本物の鬱状態です。しかし生徒たちのカウンセリングのおかげで、なんとか鬱を脱出！そして、その先生は鬱が治っていくプロセスで博士号をとったそうです。するどいあなたならお気づきのことでしょう。そう、幸せになりたければ、楽しく生きたければ、この逆をやればいいのです。そう**笑えばいいんです。**

希望を持って新しい年を迎えたのですが・・・

コロナの流行は、ますます厳しい状況で心身共に疲れ、減入ってしましますが、目に見えないウイルスに対して、神経質に恐れすぎて体調を崩してしまう事がないように、上手にストレスを溜め込まないように工夫し乗り切り暖かい春の終息と日常の暮らしを信じて過ごしましょう！

※ヒントのまとめ

筋肉が固まるほど頑張り過ぎず
ため息、は出来る限り止めて
冗談言って笑いましょう！

