

「不易」と「流行」 誠実・克己・忠恕

～『ストレス』って・・・何だろう？(『ストレス』の見える化)～

「ストレス解消」ってよく耳にする言葉ですが・・・
「では、『ストレス』って何ですか？」と聞くと・・・
「えっ？言われてみると・・・よくわからない・・・」って言う人が多いです。
では、どうぞ。

そんなあなたのために「ストレスの正体」を「見える化」しましょう。

正体が見えれば、自動的に解決策も見えてくるのでは。

まずは、私たちが1日にどれくらい考え事をしているか。知っていますか？

アメリカのディーパック・チョプラ医学博士によると・・・人は1日に6万回もアレコレ考え事しているそうです。1日6万回というと1時間に2500回もどうにもならないことを無意識に考えている。

しかも・・・その90%は昨日と同じことだそう！

悩みとは、一言で言うなら「考えすぎ」のことです！

私たちは1日に6万回も考えてもどうしようもないことである「過去の後悔」か「未来の心配」に意識を向けているのです。

もちろん、過去と未来に思いをはせること自体は悪いことではありません。考えて何とかなることも当然ありますし、これからどう生きたいのか自分の未来について真剣に考え抜くことはすばらしいことです。

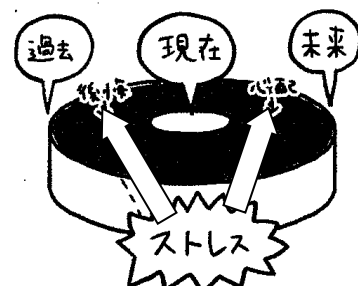
ただ、現代人は考えてもどうにもならないことを考えすぎだということなんです。

ここで、ストレスの「見える化」をしてみましょう。

バウムクーヘンの中心を「現在」とすると、中心から左が「過去」、右が「未来」になります。

こうすると、「過去」「現在」「未来」そして、「ストレス」の本質が見えてきます。

「現在から過去までの幅」と「現在から未来への幅」を「ストレス」と呼びます。



ストレスは、過去を悔やんでいる時、もしくは未来のことを心配している時に生まれるからです。(未来にワクワクしているならストレスにはなりません)。つまり、どんなに悩んでいる渦中でも、意識が「現在(今、ここ)」にある間は、ストレスは存在できないことが分かります。

「世界一楽しくてためになる「幸せ」の授業」ひすい ことろう サンマーク文庫

つまり、ストレスから抜け出そうと思ったら、「過去」でも「未来」でもなく、「現在(今ここ)」(バウムクーヘンの中心)に帰ってきて、今できること。今やるべきことに意識を向ければいいんですね。

ちなみに・・・「過去」は英語で「past」、「未来」は「future」、「現在」は英語で「present! (プレゼント)」。

目の前にある「現在(今ここ)」は文字通り「プレゼント」だったんですね。

Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift.

That's why it is called the present. by アリス・モース・アール (ルーズベルト大統領夫人)