

第11回 「取り越し苦勞」への処方箋

たいていの人の悩みの80パーセント以上は、「取り越し苦勞」である。「取り越し苦勞」とは、「未来に対する不安に悶々とする事」。「子供の将来が心配」「同級生が癌で死んだから自分もかかるかと心配」など、挙げればきりが無い。何でも悪い方に考えてしまう天才で、ちょっとしたことで先々が心配で、心が常に不安定である。

その背景にあるのは、「恐れる心」。不思議なことに、「恐れる心」は、「引き寄せる力」を持っている。心配症の人を良く観察していると、その念にまるで呼応するかのようになり、不幸な事柄が引き寄せられ、苦勞が絶えないことが多い。望んでいないはずなのに、自ら不幸や不運を引きよせている事に気付かない。次々に病気にかかる原因の一つでもある。

そうになってしまう理由は、人は「自分の心の中で繰り返してきた言葉」を最終的には信じるようになってしまうからだ。繰り返し潜在

意識に送り込まれた思考は、そのうち真実として心が受け入れ、人はそれに基づいて判断し、行動するようになる。否定的な感情が支配者であれば、知らぬ間に行動が臆病になり、大切な決断や選択に連敗を繰り返して行く。そのうちストレスが蓄積し、病気になる…。

ならば、解決は簡単ではないか！その逆をすれば良い。肯定的で明るく、積極的な思考を、繰り返し潜在意識に送り込む努力をすれば良い。自分を、周囲の人を、世の中を、明るく照らすために、繰り返しポジティブで力強い自己イメージを心に送り続ければ良いのだ。

医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。
 米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学。最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。



きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 **きむら内科クリニック** 麻生区 **検索**