

第18回 潜在意識は人生を変える

健康診断の結果、毎年医師から同じことを言われている人は多い。例えば「もう少し痩せましょうね」等など。“分かっちゃいる”、けどなかなか痩せられない…理由は簡単だ。「痩せる必要がない」と考えているからである。表面意識では「痩せたほうがきっと身体も軽くて、健康にも良いだろう」と思っている。“分かっちゃいる”わけだ。けれど潜在意識では「太っていても別に困ってない。今更スタイルなんて気にしてない。会食が多いからどうしようもない」と考えていて、これが「行き先」を規定している。

昔の心理学者が、人間の意識は二重構造になっていることを発見した。それは、我々が思ったり、考えたり、判断したりする表面意識と、もっと深い無意識の領域にある『潜在意識』だ。分かり

やすく言えば、表面意識が「建前」で、潜在意識が「本音」といっても良いかも知れない。“タテマエ”は状況でコロコロ変わるが、“ホンネ”は根深く、人は結局、無意識的に“ホンネ”に従って考え、行動し、結果を出す。

だから、である。“ホンネ”を変えることが出来れば、様々な「思い込み」から解放されて“不可能”を可能にも出来るのではないだろうか。“ホンネ”は主観的な価値観なので、客観的にみて「立派な考え」である場合もあれば、「ヘンテコな考え」である場合もある。“ホンネ”を誰から見ても“立派なもの”に変えるには、継続する本物の情熱が必要である。

「この世に生まれてきたからには、最期の瞬間まで、世の中や人様のお役に立てるような生き方をしたい。そのためには、まず自分が元気でなくてはダメだ。自分が病気をして、人のお世話になることは、自分の生き方に反する!」というのが“ホンネ”であれば、「行き先」は変わるはずだ。

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