

■ついついそう考える、

ついついそうやってしまう

修正： 2016.08.01

投稿： 2016.08.01



●ついついそう考える、ついついそうやってしまう①

長いお盆休みが終わり、久々の出勤だったので、
いつも以上に、けだるく感じてしまいました(;´Д`)。
気を引き締めなおして頑張らなければなりませんね<(`^´)>。

//-----

「こちらの商品、なんと 1980 円です！」

そう言われると、どう感じるでしょうか？

**「1980 円か…、まあ、安く見せるために、
2000 円のところを頑張って値下げして、
1980 円にしてるんだろうな~」**

と何となく考えてしまいませんか？

でも、もしかしたら、本当は、
1600 円の商品を 1980 円で売っているだけ、
かもしれませんよ…。

根拠もなく**「おそらく~だろう！」**と考え決めつけてしまうのは、
人間の心の働きの一つです。この働きこそが偏見を生み、

- ・過去の成功体験に囚われてしまい、成績不調からなかなか抜け出せない
- ・頭ごなしに子供を叱りつけてしまい、いつしか会話がなくなってしまった
- ・体に良いと信じて飲み続けたサプリメントのせいで、体を壊した

などなど、**親子関係やビジネスのあり方に多大な影響を与えています。**
当の本人は自覚することもなく、です。

私たちの心と身体には、「**慣れる**」という性質があります。
同じことを繰り返し行っていると、いつの間にか慣れ、
それを当たり前のようにできるようになります。

文字をスラスラ書けるようになったのも、
自転車に転ばないで乗れるようになったのも、
心と身体に「慣れるという性質（慣性）」が働いているからです。

この性質自体は悪いものではなく、むしろありがたい性質です。
しかし、何でも慣れだけで考え行動してしまうと、
ついつい、人間関係や人生を失敗してしまうものです。

(続)

//=====//

●ついついそう考える、ついついそうやってしまう②

お盆休みが長かった分、それだけ仕事も溜まっておりまして。
せっかくの休みも、これでは心休まりませんね…(￣д￣)。

//-----

「何事も慣れるまでが大変だ！」と言われているように、
「慣れるまで」が大変です。と言うよりも、
「慣れてしまえば、何も感じなくなる」と言うべきでしょうか。

自宅から会社まで2時間かけて通勤することも、
通勤ラッシュのゴミゴミした電車の中の居心地も、
最初は苦痛に感じるものですが、
慣れてしまえば、どうってことありません。

どんなに安いぼろアパートでも、長年住み続けていれば、
そこを当たり前を感じるようになります。

まさに「住めば都」です。

逆に、何も感じなくなる以上、

慣れに任せていけば、失われるものも出てきます。

その代表例の一つが「恋愛感情」でしょうか。

「美人は3日で飽きる、ブスは3日で慣れる」と言われているように、美人の奥さんをもった人でも「浮気してしまう人」は後を絶ちません。

結婚して初めての子供が生まれたとなれば、夫も、

「俺も仕事は早く切り上げて家に帰るようにするよ！

家事でも育児でも、俺にできることがあれば何でも言ってくれ！（^◇^）」

と最初こそ親身に妻に寄り添おうとしますが、

1年経ち、2年経ち、妻と子供が家に居る風景に慣れてきた頃には、帰宅した夫に家事を頼もうとすれば、

「勘弁してくれよ…。今日は仕事で疲れてるんだ…。(。-`ω-)」と、

あのときの優しいあなたはどこへやら、です。

「美人は3日で飽きる、ブスは3日で慣れる」

飽きにしろ、慣れにしろ、**どちらにせよ冷たい結果に行き着きがちです。**

(続)

//=====//

●ついついそう考える、ついついそうやってしまう③

「無くて七癖、有って四十八癖」ということわざがあります。

私たちは多かれ少なかれ何らかの「癖」をもっている、

という意味です（7個～48個の癖がある、という意味ではなく）。

「あなたにはどのような癖がありますか？」と、唐突に聞かれると、
「そういえば自分にはどんな癖があるんだっけ？(´・ω・)」と、
案外、なかなか答えられないものです（自分では気づきにくい）。

例えば、癖というと、

- ・ 歯磨きにおいて、どこの歯から磨いていくか
- ・ 料理するにあたって、まず何から始めるか
- ・ パソコンを起動した後、何から処理していくか

などがあります。

これら日常の動作や仕事の手順は、なぜだか決まっています。

ゆえに、その人の「癖」というものでしょう。

しかし、たまにその人のリズムが狂うことがあります。

例えば、会社の上司が、いつになくソワソワしていれば、

もしかするとそれは、**何か面倒な仕事が割り振られる前触れ**かもしれません。

面倒を華麗にかわす人ほど、そうした上司の癖を観察し、

厄介事の前触れを察知して、仕事を頼まれそうになったときには、

真っ先に姿を消しています。…。

さらには、**人の癖（仕草）から、**

その人がどんなことを考えているかある程度は分かるそうです。例えば、

- ・ やたら相槌を打つ → 実は話を聞いていない。
- ・ 鼻の下を頻繁に触る → 会話を苦手を感じている。
- ・ 髪を引っ張っている → 頑張ろうとしている。
- ・ 口が開いている → 話に興味をもってくれている。
- ・ ゆっくり話す → 本心では慌てている。

などなど、案外、当てはまっているのではないのでしょうか。

話が面倒になってくれば適当に相槌を打ってしまいがちですし、

面接で過度に緊張している人ほど、いつも以上にゆっくり話そうとします。

どうやら私たちは、

「本心とは裏腹に言葉を発し、言葉とは裏腹に行動（癖）に本心が現れる」

と言えそうです。

(続)

//=====//

●ついついそう考える、ついついそうやってしまう④

普段から“ある”ことを当たり前のように感じる「健康」ですが、健康とは、若い頃からの習慣の結果であり、努力の積み重ねであり、つまり、一度失えば、なかなか取り戻すことはできません。

「習慣」だからです。

自分の子供に対して「将来のために勉強しなさい！」と叱るなら、親も親で、「将来のために健康面で努力しなければならない」でしょう。子供が勉強しなくても、親にはそれほど迷惑はかかりません。が、親が健康を損なうと、子供に大きく迷惑をかけることになります。

頭が悪いならまだしも、体が悪いのは見過ごせない大問題なのです。

「おやおや、足元が暗いようじゃ、誰かこの札を燃やせい！(*´Д`)」

と、足元を照らすためにお札に火をつけるという風刺画がありますが、もし本当に、道端で1万円札を燃やしている人がいれば、あなたはどう感じますか？

「おいおい、燃やすんだったら俺にくれよっ！Σ(°Д°)」と懇願しませんか？

なぜか？

それは、「1万円札には価値があり、燃やすなんてもったいない限りだ!」、
ということを腹の底から知っているからでしょう。

健康もそれと同じです。いや、それ以上のはずです。

気づかないうちに侵してしまいがちな健康ですが、
そのありがたみや価値を痛感している人からすると、

脂っこく塩辛い高カロリーな食事ばかりを暴飲暴食し、
タバコを吸い続け、毎日毎日、夜遅くまで酒に溺れているような人は、
まさに「1万円札を燃やしている人」です。

…。

(続)

//=====//

●ついついそう考える、ついついそうやってしまう⑤

「1万円札を燃やしている人」ということで

「健康を侵す人」を取り上げました。

日々日ごろ、私たちは、

「食べる」→「働く」→「疲れる」→「眠る」と、いつも通りの日常を
せわしなく、せかせかと過ごしております。そしてふとした瞬間、
そんな何気ない毎日の中で「小さな幸せ」を感じるものです。

それもこれも体が健康であるからこそものと言えるでしょう。

「疲れ」も「喜び」も体が健康であるからこそ感じられるものです。

//-----

ある日、突然、何気ないことがきっかけで、
これまでの当たり前が一瞬で失われてしまった女性(50歳)の話です。

その女性は食堂で働いていました。
食堂であるがゆえ、昼食や夕食は従食になることが当たり前でした。
メニューは唐揚げや豚カツなど、脂っこく高カロリーなものばかりです。
それに加え、ついつい甘いお菓子を間食することも多々ありました。

夫から「そんなに甘いものばかり食べていると糖尿病になるぞ(´・ω・´)」
と注意されても、
「なったらなつたときで、何とかなるわよ(´ー´)ノ」
と、一切、お構いなしです。

そんなカロリーオーバーな生活を続けていたある時、
急に肩こりに悩まされるようになりました。
「最近、疲れているのかしら…(*´Д`)」と
それほど深くは考えませんでした。しかし、それから、

- ・足先に妙な感覚がある
- ・しゃがんで立ち上がろうとしたとき、腰に強い痛みを感じた
- ・急に手が痺れて動かなくなる

などなど、徐々に、深刻な体の異常に見舞われるようになりました。

「それもこれも年のせい(;´・ω・´)」と、
ここに至っても特に気にすることはありませんでした。
そんなある日、厨房へ向かおうとしていたところ、
うっかり段差でつまずき転倒してしまいました。しかし、
立ち上がろうにもまったく立ち上がれません。

女性はそのまま救急車で病院に運ばれ、
すぐさまレントゲン写真がとられました。

その結果、脊柱の靭帯が骨化して神経を圧迫し、
脊髄が押し潰されていることが分かりました。原因は、

膵臓から大量に分泌されたインスリンが靭帯の骨化を急激に押し進めたため、
つまるところ、**糖尿病**の初期状態だったのです。

//-----

激しく損傷した脊髄は、一生、元には戻りませんから、
押し潰された箇所より下は麻痺したままです（下半身麻痺）。

それもこれも、元を正せば、日々の**食習慣**に原因があります。そして、
食習慣が乱れていれば病にかかりやすいということは誰もが
頭の中では理解していることです。しかし、

いけないと分かっているけど、**ついつい手が伸びてしまうもの**です。
駄目だと分かっているけど、**ついつい食べ過ぎてしまうもの**なのです。

そうやってあなたもついつい大切なものを失っていませんか？

(完)

//=====//

Web サイト：

心を力学する ー原理・原則に基づく生き方を考えるー

著者：

時無 和考(Tokinashi Kazutaka)