

### ・理屈抜き

論理性や合理性を考えすぎると、**他者に寛容でいられなくなります**。他人のミスに腹を立てたり、矛盾した言動が許せなかったり、自分と違った価値観を受け入れられなかったりして、余計なストレスを招いてしまいます。

・・・

プライベートは、ロジックで片づけられるものではありません。もっとエモーショナルな、**理屈を抜きにした「楽しい」「幸せ」という気持ちによって成り立っている**ものです。

### ・60点

**自分が60点主義で生きていると、他者に対しても60点主義で接することができるようになります。**

相手の些細なミスに腹を立てることもなく、「完璧ではないけど立派な合格点じゃないか」と、他者に寛容になれるのです。周囲のためにも、物事は**60点主義**で考えましょう。

他者に対するハードルを下げ、あるレベルをクリアしてくれたらそれで十分と思えるようにしておく。

笑える話を意識していると、自然と楽しいエピソードが集まっていく。

### ・みんなと同じ、でなくて良い

かつての日本では「**みんなと同じ**」であることが当然でした。みんなが同じテレビを見て、みんなが同じヒットソングを歌って、みんなが同じような服を着て、結婚して家を買って子どもを産んで……ということが当然だった時代もありました。

しかし現在では価値観も多様化して、必ずしもみんなと同じである必要はなくなっています。この流れは今後もっと加速していくでしょう。

周りに合わせて生きていたところで、ストレスにしかありません。もっと自分らしく、自信を持ってゆるい生き方を選びましょう。

親族の病歴がわかれば、潜在リスクがわかる。

### ・島の生活

沖縄にせよハワイにせよ、南国である

こと以上に、それが「島」であることに意味があったのだと思います。

本土との交通手段が限られ、**ある意味で自己完結した世界**を築いている島々では、おのずとその**島独自の生活リズム**が生まれます。満員電車もなく、そもそも過度に急ごうとする文化がありません。海や太陽のゆったりとしたサイクルに合わせるように、人々がごく自然なリズムで生きているのです。そんなゆるい時間の流れに触れたことが、大きなきっかけだったのだと思います。

### ・入眠儀式

**入眠儀式とは、毎日寝る前に同じ行動をくり返すことで、脳に「これをやったら寝るんだ」と理解させ、入眠を促進させる行動を指します。**

わたしの場合は非常に簡単で、横になったとき身体の右側を下にすると、すぐに眠れるようになっています。

それでも眠れないときには呼吸法を変えて、**深呼吸**するようになるべくゆっくり息

をすると眠気が襲ってきます。あるいは寝る前にストレッチをすとか、足を温めるとか、同じパジャマを着るとか、人によっていろんな入眠儀式があるでしょう。

・・・

わたしはいつも 30 秒くらいで寝てしまいます。

フリッカー現象 目にストレス

食事と睡眠は人間の根幹に関わる大切な要素です。忙しいからと言って食事や睡眠をおろそかにすることなく、おいしい食事と質の高い眠りをぜひ確保するようにしましょう。

#### ・満員電車を避ける

世の中に満員電車が好きだという人はいないはずですが、プライベートスペースを著しく侵害され、身動きとれないままの姿勢で緊張と不快感だけが蓄積されていく満員電車は、負の感情がこれ以上ない形で渦巻いている一種異様な空間です。もちろんこんな空間に何十分も閉じこめられては、どんな温厚な人でもイライラするしストレスがたまってしまいます。これから1日が始まるという大切な時間を満員電車で過ごすことは、どう考えてもマイナスの影響しかない行為でしょう。

そして不思議なことに、多くの人は満員電車を「仕方のないもの」「避けられないもの」と考え、ある意味で受け入れています。

しかし、満員電車とそこからくるストレスは簡単に避けられるものです。毎朝 30 分か 1 時間でも早く家を出れば、かなり混雑を回避できます。

朝の歯磨きをゆっくり行うこと。

それだけで副交感神経が活性化して、その日 1 日のパフォーマンスが変わってくるそうだ。

民放の情報番組のほとんどはワイドショー的なスタイルをとっており、視聴者の感情を煽る演出がかなり露骨になっています。

#### ・周りをほめる

人間の感情は伝染

するものなので、自分が幸せであるためには周囲の人も幸せでないとなかなか難しいのです。

そこで、仕事仲間であれ友人や家族であれ、周りの人たちを積極的にほめていくようにしましょう。これはおべっかやお世辞を使っているのではなく、その場を明るくするための最短ルートなのです。