

スタート & チャレンジ！！



2016年4月

太田東西夫婦は『水泳』を始めることを決意しました！
プールに入ったのは、確か子どもを連れて行って以来のおよそ15年ぶり。
50歳になった体で、果たして泳げたのか？

スイミングコーチ曰く

「奥さまには教える必要ありません。どうぞ自由に泳いでください。
ご主人は講習を受けてください（妻は子どもの頃スイミングスクールに通っていた）」

夫の泳ぎは、溺れているようなクロールだったのです・・・(ノ`´)ｼｼ...

何かを始める、何かを習うということは、とっても健康に良いことです。

「**自信**」「**謙虚さ**」「**素直さ**」。身につけることができるからです。

幸せを実感して生きるために、一番必要な要素です。

去年はジムに入会して『筋トレ』を始めました。

およそ1時間のトレーニング。

1年間で120回ほどジムに通いました。

最初は全身筋肉痛になって辛かったのですが、

「この痛みは筋肉が成長している証拠なんだ！」

頑張っ続けていたら、いつしか痛みも無くなり

15kgから始めたスクワットが、今では55kgを

担げるようになりました。



その自分の確かな成長から、自分が努力した成果を認めることができ、その結果自信が持てるようになります。

目下、へたくそな自分が、これから上手く泳げるように努力を重ねていく。

「太田さん、イアンソープのようですね！上手になりましたね！！」

そうコーチにほめられた時、努力の成果を実感し、自分に自信が持てるはず。

「自分に自信が持てない・・・」という人は、ぜひ、何かを始めてみてください。

自信というのは、「では私、今日から自信持ちま〜す！」とって、持てるもの

ではありません。心理学の本や自己啓発書を読んでも、知識が増えるだけ。

「自分にもできた！」「できた！」「これもできた！」「次もできたぞ〜！」

挑戦なくして、成功体験の積み重ねなくして、自信を持つことはできません。

もう一つ。何かを習うということは、その人を謙虚にさせます。

とかく年配の男性は、何かを習うということが苦手です。

人から指導されることに、注意されることにプライドが傷つくからです。

だから家で1日中、テレビをみている。1日中、パチンコ台の前に居る。

そんな男性諸氏、晩年、認知症にどうぞご注意ください。

人から指導を受ける。人のアドバイスに真摯に耳を傾ける。

できない自分、間違っている自分を認めて、未熟な自分を向上させていく。

そのためには

謙虚じゃなくてはいけないのです！

素直じゃなくてはいけないのです！

実はそれは太田東西薬局の漢方相談にも通じることで、本質は同じ。

向上心があつて謙虚で素直な人は上達も早いように、病気になっても

早く治り、健康を持続できるのです。

とかくケチ、文句をつけたがる人というのは・・・

「いいわよねえ～、ジムにもプールにも行けるお金があって」

ここまで読んできて、そう思ったお客様、まさか、いませんよね？（笑）

「わざわざお金払って鉄の塊なんか担いで、何がおもしろいんだろ？」

「うまく泳げるようになりたいって、今さらオリンピックにでも出るおつもり？」・・・みたいな！（笑）

とあるお客様が知人から

「いいわよねえ～、高い漢方飲めるお金があって」と言われたそうです。

病気になってからの治療ではなく、病気にならない予防が肝心だと考えて太田東西薬局を長年続けているそのお客様、ちょっと落ち込んでいました。

私は言いました。

「そういう人の言葉を真面目に受け取らないことですよ」

「かわいそうな人ね・・・そう思って受け流すことです」

何でもケチをつけたがる人は、幸せな人生を歩んでいないのです。

自分が幸せだと感じていないから、他人の幸せを喜べないのです。

人間的に未熟で間違っているのは、「いいわよねえ～」と人を妬む人間のほうで自分の健康に自分のお金をつかっているお客様のほうではありません！

もっとも、そう言われて迷うようでは、強い体と強い心はまだまだですね（笑）

何かを始めることに「時間が無いから」「お金が無いから」「体調が悪いから」と言い訳する人は、結局、新しいことを始める「やる気が無い」だけでは？

努力を嫌う怠け者だったり、できない理由を探す名人だったり。

そういうタイプの人には病気になりやすく、老化も早まるので要注意。なぜなら

『人生の新陳代謝』がないから。『新陳代謝がない＝血流停滞』ということです。

健康でハツラツとして、認知症にならないような人たちは、いくつになっても

『スタート&チャレンジ』しています。体と頭をよく使っています。

他人と比較することなく、自分の人生を、今をしっかりと生きています。

自分がいつもチャレンジしているから、他人のチャレンジを応援できる。

自分の成功体験の喜びを知っているから、他人の成功体験を心から喜べる。

「他人のチャレンジと幸せを、自分のことのように喜べる」

そういう人間でありたいですね！

「時間が無い」「お金が無い」という人は、そのための時間とお金を捻出する
智恵を出したらいかがでしょう？

「朝からウォーキングする時間が無い」という人は、30分早く起きてみると
か

朝食の片づけは、夜まとめてしてみるとか。毎朝掃除機かけるのを止めるとか。

「食器はすぐに洗わないと、掃除機は毎朝かけないと気が済まない！」という
その『こだわり』『潔癖症』が、朝の時間を忙しくしているのでは？

「お金が無い」という人は、お金の使い方を見直してみてもいかがでしょう？

卑近な例ですが、我が家はがん保険や生命保険の出費がありません。

将来が不安な人ほど、『保険』と『貯金』が大好きなこと、私は知っています(笑)。

あと、お金が「無い」のではなく、お金が「使えない」ということも・・・

お金のケチな人は、人にも好かれないうし、とかくケチをつけたがる人になるか
もしれませんから、どうぞご注意くださいませ～。

『スタート&チャレンジ！！』

その持続こそが、自分を好きになる、人からも好かれる人生になります。

寝たきりや認知症の予防となり、後悔のない臨終を迎えることができる。

息子らが巣立った今も、太田東西夫婦がイキイキ元気なのは、それぞれ今を
自分の人生をしっかりと生きているから。子どもに執着していないからです。

自分の人生に

「**体育部門**」「**文化部門**」「**宗教部門**」を確立しましょう！

この3つに研鑽していけば、人生は必ず充実します。

私の場合

体育部門：筋トレ 水泳 ゴルフ

文化部門：エレキギター 読書 料理（蕎麦打ち&ピザ打ち）

宗教部門：仏教・神道の勉強と生き方の実践



『**体 心 魂**』。この3つが喜ぶ人生を目指しましょう～ \ (^o^)/