

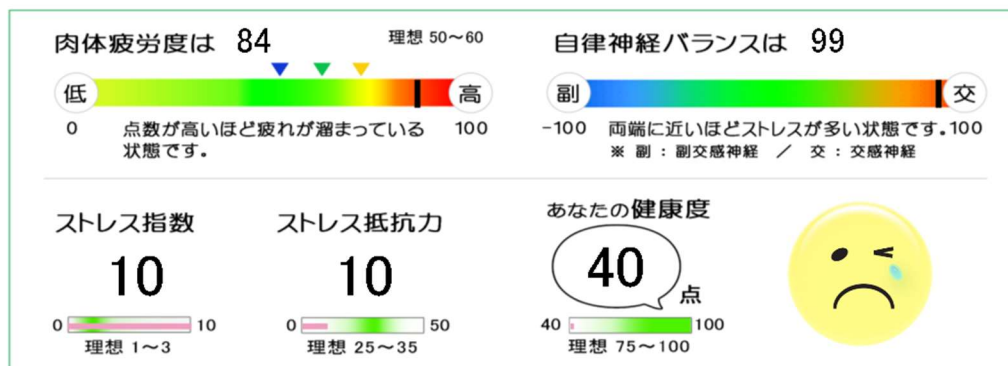
# 太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2024.6

## 嫌いな自分と 仲直りする

### 総合評価



4月から新しく導入した測定機器。

自律神経から「体と心のストレス状態」を読み取ります。同時に「血管の老化速度」もわかります。

写真の自律神経分析データは、ストレス指数 MAX の10。逆にストレスに対する抵抗力は10（理想は25以上）、健康度40点と極めて低い。体も心もかなりのストレス状態で、極めて良くないことがわかります。

いったい誰のデータなのか？

はい、私（太田憲一）のデータです 😊😊

どんなストレスも、例外なく解決する方法は2つしかありません。

👉 「環境」を変えるか？

👉 「考え方」を変えるか？

自分が今置かれている環境が、一番のストレス。その代表が

👉 「家族」

👉 「職場」

家族の人間関係（特に夫婦・親子）、職場の人間関係。1日の大半を共に過ごす相手との環境の中で、ストレスがどんどん膨れ上がっている。

テレビばかり見て、家事は一切しようとせず、威張ってばかりいる夫。  
ゲームばかりして、勉強は一切しようとせず、口答えばかりする子供。  
「気を付けます」と反省するものの、相変わらず仕事ができない部下。  
低迷する仕事のストレスを、部下のせいにして怒鳴って発散する上司。

毎日、嫌で嫌で仕方がない。でも家族からも職場からも離れられない。  
しかしそこからどんどん健康を失っていく人と、環境は変えられなくても  
その環境の中で自分の「考え方」を変えていく人に分かれる。

後者の人は前者と違って、安心・満足できない環境の中でも健康を維持して  
いきます。あきらめるのではなく、割り切る。引きずらない考え方。

健康回復できないお客様の「考え方」の問題を指摘して、楽に、穏やかに  
生きていける「新しい考え方」を提供するのが太田東西薬局。

感情が邪魔をして、最初は受け入れ難いその「新しい考え方」も、漢方で  
体が良い方向に変わっていくと、「心」にも余裕が生まれていきます。

体がだんだん健康になると、自分を冷静に客観視できるようになります。  
だからまずは「体」。ストレスを解消して健康な毎日を取り戻すためには  
「体を立て直す」ことから。漢方での「**体質改善**」。不可欠な要素です。

他人の言うことを全く聞かない人は頑固で強情な人。その考え方以上に  
体が“頑固”（ガチガチ）で硬直していることがほとんどです。

「なら、ストレス指数最高の太田先生は、漢方飲んでいないわけですか？」という鋭いご指摘には、以下の回答。

誰よりも私は漢方を愛飲し続け、「衣食住」（どんな素材を着て、どんな物を食べ、どんな生活（特に睡眠・入浴）をしているか？）には、かなり真面目です。衣は綿・麻といった天然素材でポリエステルなどは着ない。食は加工食品、肉、パン、乳製品、白砂糖、揚げ物はなるべく摂らない。夜は10時に寝て、朝6時前に起きて、ヨガをして、犬の散歩に出かけ太陽光を浴びる（メラトニン・セロトニン分泌のため）。お風呂は湯船に20分つかる。アロマや入浴剤を入れて浄化・リラックスする。

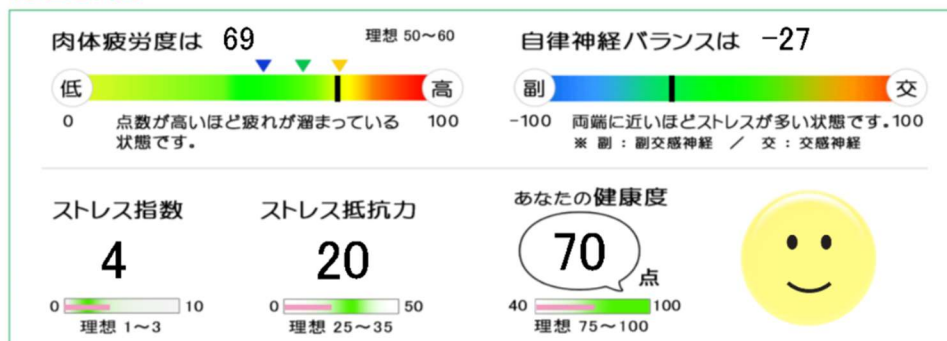
そんな“健康オタク”の私でしたが、2年前に仕事ができないほど健康を失いました。そして今でも高いストレス指数が続いている。

自分の「何が」問題なのか？ どうすればストレス指数が下がるのか？ 検証するために、測定機器も持参して、森林の中で測定してみました。



出た結果が、以下

### 総合評価



「環境の影響が大きい」ということが判明しました。

しかし、まだストレス指数は4、健康度は70点（75点から合格）。  
ここ数年、健康回復のためにいろんな専門家の門を叩きました。  
そこで共通して言われたこと。

### 「ご自身の悲しみが癒せていません。それが緊張の原因です」

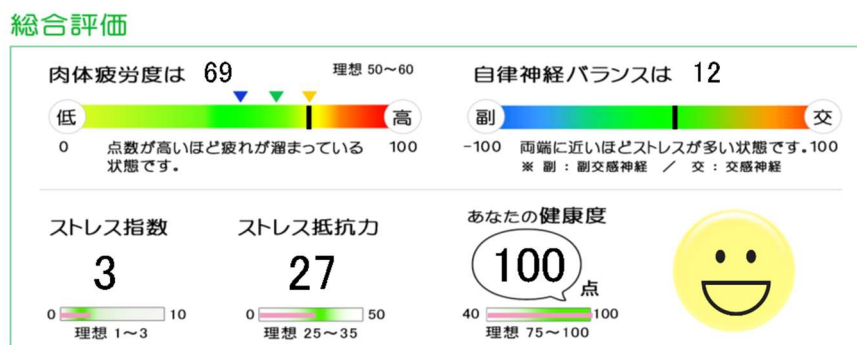
『悲しみ』。4年前から辛く悲しい死別が重なりました。実父、義父母、  
愛犬2匹の死。お客様の死。たくさんの死別が重なったと同時に、それを  
救えなかった、自分の力のなさ・不甲斐なさに大きく落ち込みました。

治すことができなかった、役に立てなかった、期待に応えられなかった  
結果を出せなかった自分。そんな“できない自分”が大嫌いっ！

大嫌いっ！だと自分から切り離された“できない自分”の悲しみ。  
その無意識の悲しみこそが、ストレス指数が高い原因だったのでした。  
結果を出せなかった悲しみ、死別の悲しみよりも、自分から嫌われ続けた  
“できない自分”。心の奥底ですっと悲しんでいたのです。

もういいじゃん！ すべてに結果を出せなくても！ すべての期待に  
応えられなくても！ それで評判が下がっても。嫌われても。  
いいじゃん！！ 自分なりに一生懸命、頑張ったなら、それで。

結果を出せなかった、期待に応えられなかった自分もOK！  
他人から嫌われても、できない自分を自分までが嫌わないように。  
大嫌いな自分と仲直りをして、測定してみたら・・・



薬局という「環境」。病気の相談に対して、結果を出せない自分はダメだ  
という「考え方」。それが自分のストレスの根源。ならば環境を変える  
「薬局を閉じるか?」。とりあえず、「考え方」を変えてみます😊😊。

「できない自分は情けない」と自分を責めず、悲観せず、他人と比べず  
「できない自分も自分」と認める習慣。最後まで自分に優しく接する。  
気を遣い過ぎる、真面目過ぎる日本人は、それがとても苦手ですね。