

KENKO TIP

2015年12月25日



Merry Christmas!
Happy New Year!

月を利用した心と体の調整法

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

月は地球から最も近い惑星。ご存知の通り、月があるから地球はバランスを保って自転し、太陽の周りを1年かけて公転しています。月がなければ生物も生存することが難しいのです。地球にとって太陽と同じ、大事な生命維持のパートナーです。

その**月のパワーを最も強く受けるタイミングが「満月」の日**です。満月は太陽と月の間に地球が入って一直線に並ぶ瞬間のこと。太陽と月の両方の惑星に引っ張られる地球は超緊張状態にあります。強い様々な力を受けて、自然界のものは（もちろん人間もその一つ）様々な影響が及びます。事故、病気、トラブルなどが多いのも様々な研究や調査で知られています。セロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質の分泌に影響が及ぶために満月には感情がいつもと違うようになる説もありますし、体内の水分、血液の流れが変わるという説も。

また、「満ちる」ということで、新月から徐々に月が大きくなり**「完成」**するのが満月。「ハーベストムーン（収穫）」といわれるのはその所以。動物や爬虫類の産卵、人間の出産などが多いのはみなさんご存知の通りですね。

今年一緒に考えてきた、食事、運動、思考、行動等。自分にしみついた習慣を変えていく、新しい習慣を取り入れていこうとする場合、この**「月」の満ち欠けを利用するのが効果的**です。前回のIIP(15.12.18)で申し上げたように、人はなかなか自分から変化を起こしそれを継続するのが難しい存在です。**外側からの力でマインドセットするのが成功率を高めます**。そのために、人の感情と体調に影響を及ぼす**月の力を最大限に活用**しましょう。

まず、**新しいことを始めるときは新月から**。今でも世界各地で新月の日に種まき、施工をする習慣が定着しています。

約15日後の**満月の日には、始めたことを確認**。これも以前のIIP(15.11.11 達成力を高める習慣)で述べましたが、できていないことよりも、**できていること（部分的に達成しているところ）だけ**を評価するのです。満月には自分の「達成」「進化」を認め、**「よくやっている」と自分をねぎらい**ましょう。そして、変えたい習慣、いらぬものをこの日から徐々に切って捨てて(TIP;15.12.18)いくのです。**新月まではデトックス、処分、掃除、新月から満月へは開始、吸収、挑戦。満月で達成度評価**。15日サイクルで月を活用したメリハリのある、**戦略的な調整法**です。

25日（日本時間20:11）、次の新月2016年1月10日10:32(日本時間)。今日の満月で1年間頑張った自分をねぎらい、カウントダウンも利用して手放しをはじめ、16年最初の新月に向けて始めることを計画しましょう。