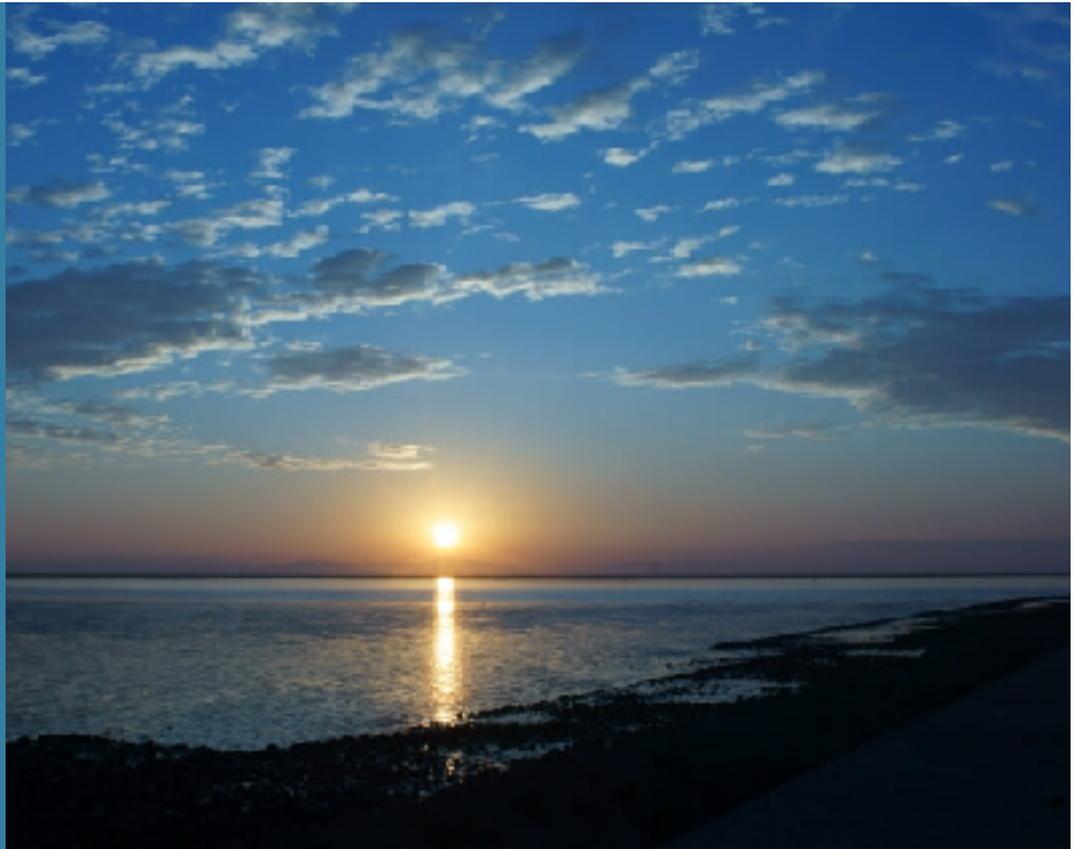


# KENKO TIP

2017年12月28日



## 良かったことを思い出してめめる

私たちは人生を通じてたくさんの終わりを経験してきました。人間の精神的な活動において、受動的に「終わり＝区切り」を迎えるよりも、「自ら時間を区切る」という行為は、精神状態を良くし人生の質を高めることにも有効です。

たとえば旅を思い出してください。旅がずっと続くのであれば途中で飽きてしまいます。しかし、数日間という限られた区切りがあるから、その旅の間の時間は輝いています。

私たちの人生、どちらかといえば「始まる、はじめる、出会い」は能動的で、「終わり」は受動的ですが、これからは、あえて「区切る」という意識をもってみましょう。そして、区切りには、常に「よいこと」を探し出して、その区切りを迎えられたこと、良

かったことに出会えたことに対して感謝で終わらしましょう。何もいいことがなかったということは決してありません。何かがあったはずで、それを探しに行くのです。思い出を掘り返すように。

過ぎ去った時間を自ら肯定することはこれからやってくる不確実な物事への強い確信となります。「経験したことがないけれど、たぶん自分なら大丈夫、乗り越えられるはずだ、という根拠のない自信」。これはこれからの時代を生きていくために大事な心の核になります。時間を区切って気力を維持し、少しずつ進み、マイナスの感情は置いて、忘れ、プラスの思いで新しいステージを迎える。たとえ同じ長さの時間であっても一層鮮やかで喜びに満ちた豊かな時間に変えてくれるはずで

新しい時間を迎えるとき、ぜひ時間を区切って考えましょう。遠い時間を見るより、小さく区切る方がいいですね。

今日1日ががんばろう。  
土曜日までがんばろう。  
1ヶ月間これをやるう。  
3ヶ月後に旅行に出よう。  
細かく区切るほど、モチベーションがキープできますから。

仕事でも、節目をこれまでよりも細かく設定し、その終わりは結果がいまひとつであってもプラスを探してめめる！  
2017年の節目の日は目前です。おつかれさまでした。よくがんばったよと自分を労いましょう。

そして、2018年ようこそ。新しい自分と人生への出会いに期待を膨らめて新年を迎えてください。佐野秀典

# Backstage TIP

Condition UP! Motivation UP! Performance UP!

## HOT TOPICS

ちょっと意外!?な、外国人旅行者に人気のお土産をお客様からお伺いしてご紹介します。

果物、野菜、魚、その他、なんでも抜群の切れ味で国を問わず料理好きな外国人旅行者から大人気なのだそうです。



頼まれていくつも購入していく方がいるそうです。

<http://www.kiya-hamono.co.jp>



ポケットティッシュが売っていない国って意外に多いんですね。質感抜群な上にパッケージがおしゃれで、年齢問わず大人気とか。旅行代理店さんのお話だとネピアさんが一番人気だそうです。

ネピアさんのHPからお借りしました。

日本のストッキングはコスパ最高。安い割に色、機能が多種多様。これも大人買いの対象商品！



漢字を使ったシャツとかエコバックとか。漢字はCoolだそうで、男性に大人気！



ラーメン、カレーに始まり、洋風、中華、エスニックなど、日本の食品メーカーが出している調味料。本場よりも「美味しい」「便利」で人気。



## PICK UP TIP

### 遅い時間の食事をコントロールすると脳卒中リスクが軽減する

「夜食は太る」と言われますが、夜遅い食事でもっと怖いのは脳卒中です。

消化が悪くなって胃もたれになって、体重が増えて・・・というのも気になる話ですが、脳の血管がつまるとなると怖いですね。

夜遅く食事をすると、中性脂肪が増えます。中性脂肪（トリグリセリド）は、同じ内容量の食事をとっても夜の方が増える。つまり、夜の食事のようが脂肪が血管にくっつきやすく、結果的に血流の抵抗を高めてしまうのです。

食事で摂取された糖分や脂肪分は、本来は睡眠中に成長ホルモンなどによって代謝されるはずですが。

しかし、睡眠を削っていると、成長ホルモンが減ります。脳は「代謝しなかったということは、次の日は食事に取りつけないかも」と勘違いし、エネルギーを蓄積させるべく糖を中性脂肪に変えます。睡眠が不足していると夜食が我慢できなくなり、夜食をとると深部体温が上がって睡眠の質が悪くなります。

この負のサイクルはなんとしても止めたいですね。

対策としては、残業前に夕食を先に食べておきましょう。

みなさんに、夕方、早めに食事をとれますかと聞くと、多くの方が、とれると答えられます。遅くなるときは、早めに夕食をとっておくことを心がけてみましょう。

夜遅い食事が習慣の方は、帰宅が遅いから仕方がないと考えがちですが、「帰宅」と「食事」をセットにせず、別に考えてみましょう

## 夜は寝るに限る！

作業療法士 菅原洋平

夜に仕事をやろうとするとぜんぜんはかどりませんが、朝イチにやってみるとあっという間に終わります。夜の脳と朝の脳の違いってなんでしょう？

夜遅くにもものを書くどぐるぐるネガティブ思考に陥りがち。これは、脳の活動が低下し考えを焦点化できなくなると感情反応をもとに連想が起こるからです。嫌な出来事があるとそれについて多角的に分析する力はこの時間帯にはなく、ただ単に「嫌だった」という感情反応だけで連想が起こります。嫌な記憶を思い出してはまた次に・・・これを繰り返して行きつくと自分の現状や周りの人に悲観したり否定したり陰性感情に支配されていきます。これは自分の性格が問題なのではありません。

ただ単に、脳が連想を起こしやすい時間帯に連想をしやすいことをしたという行動の癖です。脳には脳の時間割があり、その時間割と自分のやっていることがミスマッチだと悪い結果になる、というだけなのです。

朝書くとうなるでしょう。脳は睡眠中に不要な記憶を消去します。ということは朝めざましに残っている記憶はこの作業をくぐり抜けた選りすぐりの記憶。これを元に書いたり、行動を起こせば、自然に自分の進むべき道が見えてきて、決断力もアップ！夜は寝る時間。嫌なことは考えず楽しいことだけを思い出す癖をつけましょう。



## 相談はお気軽に

- 1:TIPの返信で
- 2:電話で+81-3-5563-5155
- 3:スタッフの携帯 LINE



## どなたのことでも

ご自身のことはもちろん、職場の同僚（ローカルスタッフも）、帯同のご家族、日本のご家族のご相談もお受けしています。



## 健康のお手伝い

身体、メンタルヘルスなど医療相談全般（電話、メール、スカイプ）、セカンドオピニオン、病院紹介＆予約、紹介状発行、処方箋など可能な限りお手伝いします。