

ストレス活用無限成長法



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : ストレスと価値観の関係とは?.....	4
2 : ストレスは体を弱くさせるもの?.....	14
3 : 良いストレスと悪いストレス	27
4 : 筋トレとストレスの関係	43
5 : 柔軟性豊かな筋肉であっても体に悪い?.....	54
6 : 欲とストレスの関係	66
7 : 癌とストレスの深い関係とは?.....	77
8 : 西洋医学でも東洋医学でもストレスが原因となる病気 とは?	86
9 : ストレスなくして成長なし	101
10 : ストレスは感じないといけないものか?	113

❖ 1 : ストレスと価値観の関係とは？

あなたは、ストレスに対して、どのようなイメージがある
でしょうか？

ストレスといえば、精神的だというイメージがわくことが
多いと思いますが、確かに実感を得やすいストレスは、精
神が絡むことが多いので、決して間違いではありません。

けれど、ストレスは、いつでもどんな時でも受けているも
のです。

それを良いストレスと悪いストレスにうまく使い分けて生
活しているはずなのですが、何となく、

ストレス=悪

なんて情報が飛び交うことで、悪いイメージしかないのでは？とってしまいます。

そもそも我々地球人は、重力というストレスを受けていることで、地面に接地し続けることができるわけですね。

まさかあなたは、鳥以上に空中を彷徨いたいのでしょうか？

もし、重力がなければ、布団で寝るなんて発想はなかったかもしれませんね。

もちろん、うどんやラーメンなどのスープ類を食べるなんてことはできなかつたでしょう。

そのような料理を食べれるようになったのは、重力という

ストレスのおかげなのです。

悪いイメージでいったら、ペットの首輪のような感じですね。

重力がなければ、もしかしたら地球なんてちっぽけな空間だけでなく、大宇宙の中を自由自在に行き来できていたかもしれません。

ペットに首輪をはめなければ、自由自在に野を駆け山を駆け上がりということが、好き勝手にできたかもしれません。

けれど、その反面、人が宇宙に飛び出せば、食料の調達はどうなるのでしょうか？

ペットとして飼われていた犬が野生化した時には、同じよ

うに食料の調達はどのようにしていけばいいのでしょうか？

重力というストレスがあり、首輪というストレスがあるからこそ、行動範囲はせばめられてしまうけど、その分、身近に知り合いを作ることができ、料理を食べることができる。

人も犬も鳥もストレスから解放されると、すべてを自分一人で行う必要がある。

会社というストレスがある。

仕事というストレスがある。

上司というストレスがある。

働ける場所。

働くことで給料をもらえるという環境。

働き方を教えてくれる上司。

これらすべてがストレスとされています。

けれど、この環境がこよなく好きという人もいます。

ということは、同じ物事を、ストレスとを感じる人と、ストレスと感じない人がいるということ。

同じ料理を好きな人と嫌いな人がいる。

好きな人と嫌いな人がいるように、誰からも好かれる人と

嫌われる人がいる。

これは、日本という国の重力というストレスが強い人が日本人になり、

イタリアという国の重力が強い人がイタリア人になっている。

けれど、その中で、自分の居場所に満足し愛国心を持つ人と、他国にあこがれ、移住までも考えるような人もいる。

これだけの人が地球上にいますので、価値観はそれぞれあっていいのですが、その価値観にあっていないことはすべてストレスと感じてしまっている。

ところが、他人は全員違うのが普通です。

ということは全員価値観が違うのが普通です。

価値観の違うもの同士、価値観の近い人がコミュニケーションを取っていき、コミュニティが生まれる。

ところが、そのコミュニティから、はみ出ない限り、そのコミュニティ内だけの常識が生まれてしまい、その常識がその人の常識であり価値観になっていく。

従って、同じ家族であっても、いつも同じ家で、何十時間も同じ空気を吸っていれば、その環境内の常識が生まれませんが、いつも日中は点でバラバラの活動を行ってれば、全員が全員、価値観がバラバラになってもおかしくないわけです。

けれど、そもそも、私であれば、中村家で生まれ、中村家

によって育てられ、中村家で生きてきました。

そのため、中村家の価値観が私のすべてでした。

ところが、野球をしにリトルリーグに入ったり、野球部に入ったりすると、その価値観も得られるわけです。

アメフト部に入り、会社に入れば、さらに価値観は広がります。

治療家を目指し新たに専門学校に入り、治療院で勤め、さらに開業すると、価値観は広がります。

けれど、根本の価値観は中村家の価値観。

そこに結婚し、子供が生まれると、それまでの価値観の中

から取捨選択し、さらに妻は妻なりの価値観をもって、新たな中村家の価値観を作っていくことになります。

その価値観の中で、中村家の子供たちは育って行っているわけです。

ということから、この知りえた、経験してきたすべての中で、

これ嫌い

これ苦手

と思ったすべては、その人のストレスであり続け、さらに、

経験していないものすべて

も、新のストレスの種となるわけです。

けれど、この経験していないストレスは、さらに、好きなものと嫌いなものに分かれていくわけです。

そして、面白いことに、我々それぞれが、嫌いとか苦手と
思っているストレスを、

大好きな人もいる

のが現実。

これ、理解できなければ、もう一度この記事を読み返してみれば理解できると思います。

❖ 2 : ストレスは体を弱くさせるもの？

ストレスとは、身体を弱くするものでもあり、強くするものでもあります。

また、心までも弱くするものであり、強くするものでもあります。

意味が分かりませんか？

それとも、すぐに理解できる内容でしょうか？

あなたは、本来、これまで数限りなくストレスに会い、ことごとく乗り越え、そして強い大人になってきていることに、目が向いていない現実を知った方がいいと思います。

意味が分かりませんか？

私も一時この意味が分からなくて、悩んでいました。

けれど、事実は事実。

あなたは、たくさんの困難を乗り越えてきたから今もこう
して生きているのです。

当時は、とてつもない巨大な壁と思っていたのかもしれない。

しかし、基本的には、壁とは思わずに、いずれできるもの。

もしくは、できて当然という感じで、乗り越えてきたので
す。

まだ理解できませんか？

では、お聞きします。

あなたは、初めて寝返りをうった時どのように感じたでしょうか？

逆に寝返りをうてなかった時代には、自分以外の生きているものたちをどのように見ていたのでしょうか？

あなたが初めて言葉をしゃべった時に、どのような努力からしゃべれるようになったのでしょうか？

そして、あなたの初めての言葉に、大人たちはどのような反応を示したのでしょうか？

その反応によって、あなたはどう感じ、どのような行動をとったのでしょうか？

あなたが初めてひとりで電車に乗る時、どのような感情が湧いたのでしょうか？

そして、二度目に乗る時は？

三度目は？

大人に近づけば近づくほど、失敗を恐れます。

子供であればあるほど、失敗という文字を知りません。

同じような壁が現れた時に、若い人の方が、難なくこなすことができ、年配になればなるほど、実行を躊躇し、いつ

までもこなすことができない。

できた人たちは、ストレスと感じず、できなかった人は、
ストレスだと信じ込む。

何度チャレンジしても、できないわけがないと、必死に箸
でラーメンの面を掴もうと頑張っていれば、いずれラーメ
ンを掴むことができるようになります。

しかし、これまで一度も箸を使ってこなかった大人が、チ
ャレンジするとしたら、2~3回チャレンジするだけで、や
っぱり駄目だと、諦めてしまう。

しかも初めから無理と思っているので、

やっぱり駄目だ

という言葉が出てしまう。

こどもは、一切無理と思ってチャレンジしません。

無理と言われ続けて育てられた場合は別として、基本的には、無理かもしれないという発想はありません。

私ごとになりますが、私は幼少時から、両親に、

「お前は一人では生きていけない」

と言われ育ってきました。

従って、いつも親の意見を聞かないと決断することができず、外出する時も、親の後を追って出かける経験しかしてきませんでした。

1人暮らしなんてもってのほかという感じなので、経験がありません。

大学でアメリカン・フットボール部に在籍中も、先輩から

「お前らの年代が、最も心配で弱い年代だ」

と言われ、学校側からも、

「お前らのような屑クラブにグラウンドやクラブハウスを使わせておくのはもったいない」

と言われ続けました。

私の生き方からすると、すんなり受け入れるべきことだったかもしれません。

ところが、なぜか後輩から、信頼され、期待されていたという不思議な状況から、

何とかしなければ

という思いを持つことができ、結局は、アメフト部の主将になり、歴代最高の結果として、上位リーグ進出を果たすことができました。

また、今の治療院も、たった一人で開業し、いつの間にか12年も治療業を営んできました。

小さい頃の私であれば、絶対にありえない環境変化です。

けれど、これは私以外が変えたものではありません。

私自身が変わえようと思い変える努力をしたことで変えることができてきたわけです。

これ以外にも、様々な困難が、目の前に何度となく表れました。

そして、その壁を突破するたびに、自分の成長を実感できることに気づくわけです。

そう、初めて立ち上がったあの時と同じように。

そう、初めて自転車に乗れたあの時のように。

そう、初めて優勝を勝ち取ったあの時のように。

できないことが目の前に現れる。

できないかもしれないけど、できない可能性が 100%ではないはず。

諦めることは可能だけど、諦めなければ、突破することはできるかもしれません。

諦めてしまえば、その壁はいつまでも壁のまま。

そちらの道はもう二度と進むことはできません。

しかし、違う道を進むことは自由です。

ところが、違う道で困難と出会ってしまい、また諦め、そして違う道へ。

また壁が立ちはだかり、また違う道へと回り道ばかりして

いると、あなたの進むべき道はいつまでも見つからない。

どこかの壁を突破すれば、その先には一直線の道が切り開かれるかもしれません。

道が一切ないかもしれません。

けれど、突破しなければ、その先がどうなっているのかは一切わかりようがありません。

人生というのは、このように、困難の先を確認する作業の繰り返しのような気がします。

もちろん、突破せずに、逃げ回ってもいいでしょう。

それもあなたの道です。

でも、何となく、かごの鳥状態のような気がしませんか？

どっちに飛んでも壁ばかり。

飛んでも当たって痛い思いをするなら、飛ばずにじっとしていれば、傷つくことは、一切ない。

そして、飼っていただいている間は、自分で必死に食料を調達しに行く努力もいらない。

いつでもおいしい料理を運んできてくれる。

お金を払えば、どこでも好きなものを作ってあなたの目の前に運んできてくれる。

散らかしっぱなしの状態でも、店から出ていっても、なぜか

「ありがとうございました」

と感謝される。

そんな人生を体験してしまうと、かごの鳥っていいもんですよね。

だからストレスからは逃げた方がいい。

そういう価値観を持ってしまっても仕方ない感じがします。

結局は、自分の人生は自分で決めていくしかないのです。

あなたは、どう生きていきますか？

❖ 3 : 良いストレスと悪いストレス

ストレスは、乗り越えるのも逃げるのもあなたの価値観次第という話をしてきました。

では、ストレスにとって、良いストレスと悪いストレスってあるのでしょうか？

という話をしていこうと思います。

私は、中医学の陰陽の考え方が大好きです。

陰陽の考えは、世の中すべて陰と陽の二分類を行うことができ、常に陰と陽のバランスを取るように自然界はできているという考えになります。

男女比がどちらが多いとか、寿命の長さは男女差がどうこうという話がありますが、ほぼほぼ違いが大差になることはありませんよね。

一つの街の1%が男性で、99%が女性ということはありません。

逆もしかりです。

45%と55%程度の差はあれ、大差はないのです。

これは、太陽が出ているか月が出ているかの違いのような感じですよ。

太陽が出ていると、月は消えているように感じます。

月が出ている時は、太陽が消えているように感じます。

けれど、実際は、どちらの状態でも消えていることはありませんよね。

一時的に見えないだけ。

ストレスに関しても同じような気がしています。

それは、

好きか嫌いか

この違いです。

あなたが、好きな人に会いたいというストレスは、前向き

な発想のストレスですよ。

好きなものが食べたいとか、好きなブランドのバックがほしいとかも前向きなストレスです。

こういうストレスは、こよなく愛しているような気がします。

けれど、嫌いなものは徹底的に嫌い。

とってしまう。

私の例で行くと、昔は前が大嫌いでした。

こんな食べ物を食べている人の気がわかりませんでした。

けれど、今は大好物です。

過去は嫌いなストレス。

今は好きなストレスです。

これどのような変化が起きているか？

それは、受け入れ容量の差だけなのです。

受け入れる余裕が身体や脳の中に少しでもあれば、拒否しなくても済むわけです。

けれど、パンパンな状態であれば、受け入れ拒否となります。

まるで通勤ラッシュの電車のような感じ。

ドアが開いても、1人も降りない。

けれど、ホームには人が溢れている。

だから一人でもなんとか乗り込もうとする。

ところが、電車はパンパン。全く乗ることができない。

これは、電車にすでに乗り込んでいる人が

もう乗ってくるな

という悪のストレスとして、ホームの人を敵視すると、全く乗せてくれる余裕は生まれません。

それが、乗客の大半が好きであるアイドルがそのホームに立っていたのを見るとすると、パンパンだったはずの、電車の中に、なぜか余裕が生まれます。

しかし、その隙間を塗って、酔っ払いが乗り込んでこようものなら、全員の怒りにも満ちたパワーが働き、ホームに弾き飛ばされてしまいます。

けれど、どんなに乗客と酔っ払いが戦っていても、アイドルは、そんな満員電車にこれっぽっちも興味がないわけです。

従って、ほんの少し隙間ができたとしても、次の電車を待つことを選択します。

アイドルを乗せようと努力してきた乗客は、アイドルが乗

れるぐらいのスペースを必死に空けようとしします。

空けようとするれば空けようとするほど、アイドル以外の人たちが乗り込もうとしします。

ストレスを受けているのは、アイドルに乗ってほしい乗客と、ほんの少しでも乗れるチャンスがあれば乗ろうとするホームの人たちだけ。

その攻防が長引けば、もしかしたら、アイドルは電車に乗ることを諦めてさっさとタクシーを拾ってどこかへ行ってしまいかもしれない。

さて、ストレスってなんなのでしょうか？

あなたにとってストレスは、整理ついたのでしょうか？

ストレスには、小さいものから大きなもの、巨大なものから些細なものまで、たくさん存在しています。

もちろん、すべてを乗り越える必要などありません。

最小限に乗り越えるべきストレスを選択してもいいと思います。

しかし、ストレスを乗り越えた先に何が待っているのかは、乗り越えて見ないとわからないというのが実情です。

乗り越えることで成長できるのは明らかですが、乗り越えなければ成長はありません。

全く成長しないということではなく、急成長はないということ。

なぜなら、逃げる努力はしているのですから、ほんの少しは成長するのです。

ところが、その成長は、自分で測定できる範囲でしかありません。

自分の目で見えて理解している可能性の中でしか成長できない。

逃げずにそのストレスを突破する努力をし、突破することができれば、これまでの発想ではありえないぐらいの成長が可能なのです。

振り返ってみてください。

ハイハイしかできなかったあの頃と、歩けるようになった

今現在の移動距離はどの程度の違いがあるでしょうか？

歩くしかできなかつたあの頃と、走れるようになった今とでは？

走るまでしかできなかつたあの頃と、自転車に乗ることができるようになった今とでは？

自転車しか乗れなかつたあの頃と、車を運転できるようになった今とでは？

車を運転しているだけでなく、飛行機に乗って移動することを知った今とでは？

そして、もう一度、ハイハイもできなかつたあの頃と、飛行機でどこにでも行けるようになった今とでは、どちらか

が良いでしょうか？

その反面、ハイハイもできない場合には、ほとんど家族としか接触しません。

家族以外の人たちはすべてストレスです。

どんなにやさしくされても、危険を感じてしまう。

もしくは嫌なものは嫌。

完全なる触れられたくないストレスが満載です。

ところが、飛行機で全世界飛び回れるようになると、誰と出会い、誰と接触しようが、それほどストレスを感じなくなるものです。

しかし、ハイハイの頃は、寂しくなったりお腹が空いた時に、泣けばその思いは満たされます。

けれど、飛行機に乗って、寂しいからと泣いたところで、その寂しさを満足させてくれるような出会いはほとんどありません。

赤ちゃんの場合には、泣けばほぼ 100%の確率で、満足してもらえます。

大人の場合には、泣いたところで、何も解決することはほぼありません。

どこかを成長し、世界観を広げていかなければ、大きな世界では自由に生きていくことはできません。

ただ、選ぶのはあなただけなのです。

誰かに引っ張ってもらっていても、結局は、自分で選択するしかないのです。

ずっと嫌なストレスから逃げ、成長を拒み、好むストレスだけで満足するか？

少々怖くても、ビクビクしながらでも、何が出てくるか一切わからない巨大なストレスの先を、好んで乗り越えて覗いてみるのか？

それは本人次第です。

私はそんなに強くない。

そんなに努力できない。

そんな才能はない。

そう思うのも自由です。

でもこれだけは確実です。

才能は努力の先にしかありません。

努力をせずに才能を維持し続けることは基本的には不可能
です。

一見そのように映ってしまう人もいますが、見えないところ
では努力しているものです。

見えないところを見ずに良く見てしまう。

これも人間の悪い部分です。

あなたにも秘められた可能性は、たくさん詰まっています。

あなたの可能性をあなた自身で引き出すも、引きこもりに
させるのも、あなたの自由です。

ご自由にあなたの人生を送ってください。

❖ 4 : 筋トレとストレスの関係

あなたは、筋力トレーニング（筋トレ）の経験があるでしょうか？

もしくは、どのようなものかは知っているでしょうか？

筋力をつけるために必要なあらゆるトレーニングを筋トレと呼びます。

なぜ、この段階で、筋トレの話をするのかというと、筋トレほどストレスを好んで自分に課すものはないからです。

しかも、お金を払い、単発の出費ではなく、定期的に会員にまでなって、ストレスを受けたいと心から願ってうけているのが筋トレであるということをご存知でしたでしょうか

か？

弱い筋肉に、負荷をかけ、何回かしかできないスタミナをアップさせるために、何十回というストレスを筋肉に与え、筋肉痛という、筋肉が傷だらけに、ボロボロになるまで追い込んで、達成感を得ている。

その結果、そんな負荷には負けないように、固さを作り、太さを作り、筋肉が破壊されないように、防御するための筋肉として再生していく。

結果、閉じこもり状態の、使い物にならない筋肉へと成長させていく。

その成長しきった、太く固い、怖くて怖くて布団の中で丸まった状態になり動かなくなっている、緊張した筋肉を触

って、誰もがたくましいと思っている。

そして、お金を払い、毎日そのような緊張状態を作り上げ、
身体のためになっていると勘違いしている。

ダイエットも同じような原理ですが、筋トレほどお金を使
っていません。

なぜ、筋トレは、あれほど熱狂的にお金をかけて、自分の
身体をいじめているのでしょうか？

ストレス社会と言って、ストレスは悪だのなんだの言っ
ておきながら、自分自身で、好んで率先して、会員にして下
さいと、頼み込んで、ストレスを受けるための契約を結ぶ。

私にとってこれほど不思議な光景はないのですが、なぜか、

その行動が健康に向かっていると勘違いしている。

そう勘違いもはなはだしいほどの勘違い。

あなたも似た経験がないでしょうか？

確かに、日々ストレスを身体に課していたら、ストレス慣れしていくので、ストレス耐性はできてきます。

要は、ストレスに徐々に強くなっていく。

いや違いますね。

強くなっているのではなく、ストレスに反応できなくなっているだけ。

だって、最も嫌いなストレスを好んで受けることを日課に
してしまっているのですから。

身体としては、好きなのか嫌いなのかの判断ができなくな
る。

筋トレがなぜ必要なのか？

なぜ追い込むだけのトレーニングをしなければならないの
か？

その答えはいたってシンプルです。

戦いに負けたくないから

ただ、これだけです。

当たり前ですよ。

スポーツには勝ち負けがつきものです。

試合結果で負けるから、負けないように鍛えるのです。

前回の自分の成績を少しでも追い抜きたいから、過去の自分を超えるために、筋トレをするのです。

そう、今の自分では壁になっている、筋肉の限界を超えるために。

これまでではありえないぐらいの負荷をかけ、刺激を入れることで、一旦は筋肉が破壊されます。

その破壊された後に再生した、筋肉は、とりあえず、過去

に受けた負荷や刺激では破壊されない強さをもって成長します。

しかし、これは、まだ破壊されないという状態の筋肉だけであり、スポーツに適している筋肉ではありません。

スポーツに適応となる筋肉には、柔軟性と順応性が必要です。

伸び縮みしたり、瞬間的な硬さを作ったり、緊張を抜いたり。

このようなことが瞬時にできるようになればなるほど、スポーツに適した筋肉になっていきます。

あとは、自分の理想的な動きを日々何度も何百回も何万回

も行い、普通に動けるレベルに持っていく。

もちろん、その運動負荷でも疲労を起こさない状態まで鍛えていく必要がある。

この状態がアスリートと言われる、スポーツで秀でた状態を掴みとれるレベルです。

その状態の人が、山のとっぺんにいて、そこから下は、富士山のように、下に行けばいくほど、同じような身体レベルの人が増えていく。

努力を怠れば、すぐに埋もれてしまうほど、たくさんの競技人口がいるのです。

だから、スポーツ選手はストレス好きになる。

ストレスを自分に与え、自分が成長するのを、いつも時間しながらトレーニングに励んでいる。

ところが、なぜか、ストレスを嫌っているサラリーマンやOLが、アスリートと同じようなトレーニングを、お願いしながら受けている。

最近では、ライザップや加圧トレーニングなど、どう考えても、アスリートにしか耐えられないことを、流行に流されて、自ら進んでやってしまう。

この付けの払い方を知らずに。

ストレスを受けて自己成長した先は、進むためにあるもの。

進む気もないのに、ストレスの先を除いてしまうと、もう

後戻りはできない。

とは言え、自分でその道を選んでしまっている。

そんなことを言われると、ストレスを乗り越えていいものか、逃げた方がいいのか、全く分からなくなってしまった。

という人が出てきます。

そう、あなたは、これまで人がやることをまねして生きてきただけですので、自分の生き方を生きてきてなかったのです。

これからは、自分の生き方を生きていきませんか？

いつまでも人の生き方のしっぽを追いかけて、どこに向か

うのかも理解せずに、追いかけて続けるような生き方は卒業
しましょう。

自分の生き方を探したい場合には、心から応援します。

もし必要であれば、生き方探しのお手伝いもしていきます。

あなたには、あなたらしく生きてほしいから。

❖ 5 : 柔軟性豊かな筋肉であっても体に悪い？

今回は、非常に素晴らしい質問が来ていますので、ご紹介しておきます。

内容は、こちら、

————— ここから —————

ストレスは必ずしも悪くない。

と書かれていた気がしますが。

筋トレ＝ストレスなのでしょうか。

たとえばおもりを限界まで上げてしまわずに軽めで回数を

多くする。

負荷をコントロールすることで筋肉痛はないと思います。

軽めの負荷にすることで筋肉には適度な刺激になり、太く
硬い筋肉ではなく柔軟な筋肉になる

そんなトレーニングは可能だと思いますが

ここまで

わかっていそうな、迷走して良さそうな内容ですが、

要は、

筋トレ＝ストレス

なら、やらない方がいいのか？

ストレスにならないような筋トレ

であればいい筋肉が作られるのだから、それなら悪い筋トレにはならないのでは？

という感じで受け取りましたが、こんな感じでしょうか？

問題は、そもそもストレスに対して壁を持っているということ。

この質問の中でも書かれているように、

ストレスは必ずしも悪くない。

むしろ、成長するには、ストレスは不可欠です。

ですので、成長するためにストレスを受ける。

これは当たり前のこと。

質問内でも「刺激」や「負荷」という言葉が使われていますが、これらはすべてストレスですよ。

これらのストレスをトレーニングすることで、同じ刺激や負荷をかけた時に、ストレスに感じなくなったものを、トレーニングの成果といいます。

筋肉は、負荷を与えなければ強くなりません。

弱い筋肉のままでは体を動かすことさえできません。

身体を動かすことがつらい。

もしくは、すぐに疲れる。

これは筋力が足りないという証拠。

であれば、当然のように筋トレを行い、この「つらさ」や「疲れ」が出ないようにしていく。

これが、健康にとって最も重要な運動です。

そして、今回上げていただいた、

柔らかい筋肉は、問題がないのでは？

ということについてですが、確かに今の時点では問題はな

いでしょう。

でも、この柔軟性豊かな筋肉をいつまで維持できるのでしょうか？

絶対値として、柔らかな柔軟性のある筋肉を普通に機能させていけば、周辺の血流は豊かになります。

血流が豊かということは、新陳代謝が活発に行われているということ。

従って、いつでも細胞は新品で、疲労物質はすぐに取り除かれる環境を、記憶してしまいます。

そして、頻繁に運動をしているのであれば、筋肉や細胞は、このとてもいい環境になじんでしまいます。

確かにこの状態を維持して良ければ何ら問題はありません。

けれど、今だから柔軟性を気にしている。

しかし、10年後は？

20年後は？

いかがでしょうか？

一度でもいい環境を作り上げた組織は、その環境であり続けることを求めます。

もし、柔軟性を必要としない日常になってしまうと、一気に血液量が落ちてしまいます。

すると、新陳代謝も同様に落ちていきます。

その結果、筋肉や細胞の委縮という現象を起こし始めます。

この段階で、何らかの症状を生み出すもととなる環境が整ったということになるわけです。

筋トレが日常化し、一生続けられるのであれば、柔らかい筋肉をつけていけば、病気になりにくい体を得ることができます。

けれど、他人はいずれ行動を止めるときが来ます。

止めることが前提で考えた場合には、必要以上に良い環境をつくらないことが大事であったりするのです。

本当に柔らかい体が必要なのか？

柔軟性を必要とする生活の流れを持っているのか？

今の生活だと運動不足だから運動しているのであれば、その生活に見合った運動量で押さえておく必要があるのです。

基本的に、筋肉を強化するのも、柔軟性を上げるのも筋肉に何らかのストレスを与えなければ得ることはできません。

これは、作り上げるうえでのストレスです。

次に、作った後の筋肉が、その体と行動に必要な筋肉を越えているのか足りないのかのストレスがあります。

そして、日々、年々、生活が変わるのであれば、その生活

に見合った筋肉と、今現在体に残っている筋肉とのバランスはできているのかどうかのストレスというものがありません。

次には、年齢と共に、筋肉の柔軟性や筋力、潤い、回復力などが落ちていきます。

その落ち方に比例して生活の質も落とすのか、質はそのままでもいいのか、もっと質を上げたいのか？

その生活の質に見合った筋肉の状態を維持できているのか？

ここにもストレスが絡んできます。

ストレスは、いつでも変化とともに現れます。

従って、変化を普通に受け入れられる状態を常にキープできているならば、ストレスを感じにくく。

変化を受け入れにくい人は、ストレスを感じやすいということが言えます。

これまでの筋トレの常識とイメージしていたストレスとの違いに今は最も強いストレスを感じていることでしょう。

もう一度言います。

成長にはストレスが欠かせません。

ストレスなしに成長することはないのです。

ストレスを感じたくないのであれば、すべての変化を受け

入れられるようになってください。

そのためには、知らないことをすべて知るという行動をとり、当初は多くのストレスを感じますが、結果、ストレスがほぼなくなるという体験を手に入れることが可能です。

そして、そこに大きな成長が待っています。

成長するためにストレスを受けてください。

❖ 6 : 欲とストレスの関係

あなたには、どんな欲がありますか？

- 食欲
- 物欲
- 金欲
- 性欲
- 睡眠欲

などなど、欲には、たくさんの種類があります。

これってすべてストレスだってことはご存知でしょうか？

例えば、食欲というのは、何か料理を食べたい、栄養が欲しいという欲求ですよ。

これは、今、目の前に食事が並んでない、もしくは目の前
にあるにもかかわらず、まだ口の中に運べないというスト
レスがあるから、食べたいという欲求が働くわけです。

また、何も食べずに生き続けていると、どこかのタイミン
グで、身体の様々な細胞や内臓から栄養を欲する欲求が高
まります。

なぜなら、生き続けるためには、細胞内での新陳代謝が不
可欠だから。

細胞内の新陳代謝には、必ず新鮮な栄養がなくてはなりま
せん。

新鮮な栄養と、これまで溜めこんでいた疲労物質や老廃物
を交換することで、新たなパワーを得ることができ、元気

が湧いてくるわけです。

従って、栄養が回ってこないという状況が最も強いストレスになるわけです。

また、金欲というものに関しては、嫌らしいイメージを持っている人もいるかもしれませんが、もしあなたが大事にしている人が、重い病気になり、最新医療を導入すれば、治るものであっても、旧来のやり方では、半年も持たない。

けれど、最新医療を受けるには、1億円かかるということになると、どう考えるでしょうか？

もし、自分の親であれば、これからの人生の長さを考えて、諦めるのも一つの選択だと思いますが、もし、自分の子どもだったらどういう選択になるのでしょうか？

しかも、現預金で 1000 万円も満たない。

10 倍以上の資金が必要になる。

これはお金がないという最大のストレスですよ。

そこには純粹でいてなおかつ絶対的なお金の欲求というものが生まれると思います。

これって、別にいやらしくも悪い考えでもありませんよね。

そうお金というのは、必要なことを行う上で、必要なものを手に入れるうえで、なくてはならないもの。

ですので、別にお金に目がくらむというのは、そのお金の使い方が間違っただけに行かなければ、問題ないわけです。

それが、急に大金を目の前にしてしまったがために、これまでのストレスをぶちまけるように散財してしまうのが、欲に目がくらむというもの。

毎晩飲み歩き、急速に資金を使い果たし、自己破産まで追い込まれてしまう。

宝くじで当たってしまった人の大半の行く末です。

かなえることのできないというストレスがあるから、人は努力をし、かなえられるところまで自分を押し上げていく。

そして、これまではなかったものを手に入れる。

これが、その人の人生観であり、生きている証となるわけです。

ストレスがあるから欲がわく。

ストレスを感じ続けている間は苦しむだけ。

むしろ欲を満たすためにどう生きていくか？

その努力が実り、ストレスを一つ潰していき、なおかつ欲求を満たしていく。

これが成長です。

そして、その先には、また新たなストレスと欲が待っている。

この数が多ければ多いほど、成長スピードが上がります。

少なければ少ないほど、ほとんどの人と同じように淡々と
生きたというだけ。

存在感がどこにも残らず、人知れず亡くなっていく。

何のために生まれ、何のために生きたのか？

生きた証がどこにも残らず、一生を終えてしまう。

そんな人生を過ごし方が、現代社会の定番となっています。

欲求がない分、ストレスは近寄ってもらっては困るのです。

成長したいという欲求すらないので、安全パイに生きてさ
えいればいい。

できるだけ、今のまま。

何も変わらずに、ただ生きていればいい。

これが現世の大半を占める思いです。

これは大きな考えで行くと、

人間=何の価値もない

ということになってしまいます。

結果どうなるか？

人類破滅です。

価値のないものが生きていけるという世の中が存在するわけありません。

何かのえさになるわけでもなく、ゴミは多く出す。

ただただ邪魔なだけ。

それが、大半の人間。

そう我々の姿です。

そうなりたくなければ、何か価値を生み出すこと。

価値がないものは生きていけなくなります。

なぜなら、すでに人間ができるほぼすべてのことをロボットができるようになっているのですから。

そう、あなたは疲れる。

ロボットは疲れない。

あなたは食事もあるし、排便排尿もある。

ロボットは、食事の手間も排泄もない。

あなたは、自分の身体の問題を、他人（医師や薬剤師や治療家など）に頼らなければ治すことができない。

ロボットは、自分の身体を修理することさえ、今後できていくようになる。

あなたは、ロボットを生み出し、自分のために働いてもらおうとする。

当初は、従順に主人に従い、あなたのために献身的に働いてくれるでしょう。

けれど、そのうち、あなたのことをそっちのけで、ロボット自身の考えで動き始めるでしょう。

ロボットは何でも知っていて、何でもできる。

あなたは、何も知らずに、何もできない。

ストレスから逃げていると、こんな世の中を形成してしまうのです。

あなたは、欲求を高めていきますか？

それとも、これまで通りストレスから逃げ続けるのでしょうか？

❖ 7 : 癌とストレスの深い関係とは？

原因不明と言われることが多い癌。

しかし、一部ストレスが原因と言われることもあります。

ストレスは、あった方がいいけど、ありすぎると問題となるし、無さすぎても問題になるもの。

そして、その問題がある一定の状態をオーバーすると、癌という状態になってしまうのです。

例えばということで、ストレスから起こる癌についてみていくことにしましょう。

一番オーソドックスなものであれば、

1. 精神的な緊張
2. コーヒーやアルコールやたばこ
3. 高温のもの
4. 冷飲食（凍っているレベル）
5. 空腹を我慢することが多い
6. 寝る間も惜しんで積極的な活動をしている
7. 早食い大食い

などの胃に対するストレスで**胃がん**になるというもの。

また、いつも

1. イライラしていたり、喧嘩ばかりしている
2. コーヒーやアルコールやたばこ
3. 暴飲暴食
4. 薬やサプリメントの大量摂取

5. 食品添加物や化学薬品の大量摂取
6. 目の使い過ぎ
7. 呼吸過多
8. 呼吸が浅い

などにより**肝臓がん**になりやすくなります。

さらに、

1. 睡眠不足
2. 食べ過ぎ
3. 糖質過多
4. 油の摂取量過多

などで**大腸がん**になります。

いかがでしょうか？

癌とストレスの関係が何となく理解できたでしょうか？

ある特定の内臓を使いすぎるストレスか使わなさすぎるストレスで、その内臓は癌になるのです。

従って、その内臓の機能を知れば、今の生活で、どの臓器の癌の可能性が高いのかは、誰でも測定できるわけです。

測定できるだけでなく、その生活の問題点を整えていくだけで、癌になるもっと以前の状態で、本当の意味での早期発見早期治療が行えるのです。

最近、いろんなところで、早期発見早期治療というものをうたっていますが、この場合の早期発見は、

病気になった後の小さい段階で

という但し書きがついているのです。

従って、病気になる前の段階、癌になる前の段階で、病院へ行って検査を受けても、何の異常も出ないのが普通です。

ところが、何らかの病気になったり癌になってから行くと、

なぜもっと早く来なかったんだ！！

と言われることが多いのです。

そうなんです。

本人は明らかに異変に気が付いている。

ところが病気が判明しなければ、「異常なし」となってしま
う。

そして、頻繁にストレスのせいという言葉で片付けられて
しまう。

けれど、

どのようなストレスが？

ということは教えてはくれない。

ところが、自分自身では、何となくでも、

- 睡眠足りてないかな？（睡眠不足というストレス）
- 食べすぎかな？（食べ過ぎというストレス）

- いつも緊張しているような気がする（緊張というストレス）
- 刺激物や薬品の取りすぎかな？（毒物が体内に入ってくるというストレス）
- 運動不足かも？（運動不足というストレス）

このようにどのようなストレスかは理解できているわけ
です。

では、そのストレスを変えれないのか？

ということが、癌になるならないという上での最大の課題
になってくるわけです。

本当にそのストレスを受け続けることが、今のあなたに必
要なのか？

今だけでなく将来を通して必要なのか？

その中で、ストレスを受ける必要があると考えた場合には、そのストレスに耐えられる身体を作ることが必要になるわけです。

ストレスを受ける必要がないという場合には、ストレスを受けない環境づくりというのが課題となっていくわけです。

大事なことは、このことに早期に気づけるかどうかです。

癌の場合、末期になってしまうと、なかなか改善はできません。

そもそもそういう体質になってしまっているのです、がんと闘いながら体質改善の道はかなり険しいものです。

ですので、できるだけ早期に、できれば癌になる前に、このまま行くと癌になる生活になっていそうな気がする。

と気づいてほしいのです。

気づきがあれば、変更は可能です。

気づくことができなければ、変更などできるはずがありません。

あなたのストレスにはどんなものがありますか？

❖ 8 : 西洋医学でも東洋医学でもストレスが原因となる病気とは？

ストレスにより病気になることは、西洋医学も東洋医学も、どちらにも存在します。

例えば、

- うつ病
- 癌
- 高血圧
- 自律神経失調症
- 胃炎

などなど、たくさんの病気が含まれています。

最近の研究データによると、

腰痛や椎間板ヘルニアの多く

もストレスから来ているということが言われています。

さて、これらの病気や疾患が、100歩譲って、本当にストレスから来ていると考えた場合、どのようなストレスが考えられるでしょうか？

このような問いに回答するために、必要な考え方として、

そもそも、その病気ってどうしてなるの？

ということを考えられなければ、何も回答を導くことができません。

あなたは、すぐにそのような病気や疾患の原因をパッと思いつくことが可能でしょうか？

おそらく、この記事を読まれているほとんどの人が、治療家ではないので、思いついていれば、今すぐ治療家に転身した方がいいでしょう。

そもそも、世の治療家のほとんどの人も、病気や疾患の原因には、意識を傾けるようなことをしていません。

もちろん、医療の最高峰でもある医師についても同じことです。

当たり前のことにはなりますが、マニュアルに書いてあることを覚えている人は当然います。

けれど、このような知識を持っている人は、少しでもマニュアルと違っていれば、

それは違う

という認識になってしまいます。

いわゆる〇×脳ですね。

学校教育の負の遺産です。

がんの発症原因とは？

まず、癌を考えてみましょう。

癌は、何が原因で起こるものなのか？

これがわからないから恐怖に陥っているわけですね。

当然医師も原因不明と嘆いています。

では、

1. なぜ喫煙者に肺がんの人が多いのでしょうか？
2. なぜ飲酒好きの人の肝臓がんが多いのでしょうか？
3. なぜ、甘いものが好きな人に膵臓がんが多いのでしょうか？
4. なぜ、睡眠不足や食べ過ぎの人に大腸がんが多いのでしょうか？
5. なぜ、働き者の女性に子宮がんが多いのでしょうか？

すべての癌は、日常生活の習慣が、形になって危険域というサインを表しているだけの話なのです。

そう、

このまま行くとあなたの命は尽きますよ。

**そもそもこの臓器はすでに限界を超えている
んですよ。**

という意味で、がんを発症しているだけなのです。

ですので、どの癌が発症したのかによって、ストレスの種類も様々ということが言えるわけです。

ところが、

ストレスが原因ですね

という診断で終わってしまうと、あなたも困りますよね？

その臓器がどのようなタイプのストレスに弱いのかさえ分からぬのに、

単にストレスとだけ伝えられても、意味を導き出すことができません。

実は、この分析は、中医学をしっかりと学んでおけば、簡単に理解できること。

しかし、学校教育では、このようなことを学ぶことができません。

従って、癌治療を率先して行っている治療家は、ほんの一握りしかいないのです。

自律神経失調症の発症原因とは？

次に自律神経失調症を考えてみましょう。

自律神経失調症もまた、ストレスが原因と言われることが多い疾患です。

疾患と書きましたが、実は疾患でも病気でもありません。

単なるわからない症状の塊をひとまとめにこう読んでいるだけなのです。

従って、西洋医学では、そもそも自律神経失調症は理解不能の症状群という理解になります。

そして、中医学に関しても、大昔から自律神経の存在など

知るすべがありませんので、理解はありません。

あるのは陰陽バランスの異常による症状というもの。

基本的な、概念は同じなのですが、自律神経に特化した概念を持っているのは、カイロプラクティックとオステオパシーのみと思われます。

カイロプラクティックは、オステオパシーの中の骨を矯正して、正常な位置に戻し、正常な関節機能を取り戻す方法。

オステオパシーは、カイロの骨の矯正だけでなく、軟部組織という、皮膚や筋肉など、動く機能を持ったものの調整を行うもの。

この二つはともに、狙いは自律神経、もしくは自然治癒力

の調整ということ。

そもそも、自然治癒力は、自律神経とホルモン分泌そして血液やリンパの働きによって引き起こす生体反応です。

そして、最も重要視している自律神経は、身体の大黒柱でもある背骨の間から、内臓を行き来している神経であるということ。

従って、背骨の異常は、この自律神経の異常を引き出してしまおうという考えと共に、内臓の異常は、背骨のコントロールで、自律神経を正常化させ、自然治癒力を引出回復に向かわせるという方法になります。

では、自律神経を乱してしまうものすべてがストレスの対象になるということは理解できると思います。

こう考えてしまうと、背骨を狂わせるものに視線が奪われてしまいます。

しかし、実はこれだけ知っていても意味がありません。

身体には、

- 体性内臓反射
- 内臓体性反射
- 体性体性反射

という反射があります。

これは、筋肉や皮膚の問題が内臓に反映されたり、内臓の問題が皮膚や筋肉に影響を与える。

そして、身体の一部の状態は、また他の一部にも連動的に異常を引き出してしまふ。

というものがあります。

そのため、背骨や背骨周辺の筋肉や関節の問題を作り出すような外的な衝撃ももちろんのこと、内臓の問題が、背骨の歪みや背骨周辺の筋肉の異常を作ったりすることもあるということ。

さらに、歯の治療や足首の捻挫が原因となり起こる体性体性反射から歪みが引き起こされ、背骨の歪みが起こることもあるわけです。

理解できるでしょうか？

これだけ多くの原因があると、今のような専門分業化した西洋医学に診断できる能力があると思うのでしょうか？

そんなことは、誰でも理解できますよね。

けれど、自律神経失調症と多くの医師が診断してしまっている。

要は、それほどわからない症状が多いということ。

こう考えると、

医者でもわからないものは、私になんて絶対にわからない

と考えるかもしれませんね。

ところが、それは大間違いなのです。

ストレスの原因は、あなたにしかわからないのです。

私でもわかりません。

あなたにしかわからないもの。

だから、あなたが諦めてしまったら、何も治すことができなくなってしまうのです。

しかし、多くの方は医者や治療家に任せっきりになっている。

あなたはそうではありませんか？

いつでもあなたの病気や疾患を作るストレスを見つける癖をつけているでしょうか？

これは、訓練すれば、誰でもすぐに理解でき実践できるもの。

あなたは、その訓練をいつまでやらないでいられるでしょうか？

やらない間は、意味が分からない医者や治療家に診てもらい続けるしかないのです。

もちろん、原因がわからなければ、いつでも病気や疾患は増殖していきます。

そして、治らなくなっていく。

あなたにその現実を受け入れる準備ができているでしょうか？

❖ 9 : ストレスなくして成長なし

ストレスを嫌がる人がいます。

変化を恐れる人がいます。

逆に、ストレスを楽しんでいる人がいます。

そして、どんどん変化することを好む人がいます。

これ何の差だと思えますか？

単純な話、

ストレス=悪

という情報を受け取り信じた人は、こともなげにストレスを嫌がります。

けれど、その反面、これまでの経験上、何らかの壁を突破するたびに、自身の成長を実感してきた方は、何の悪いイメージも持たず、ストレスに挑んでいきます。

そして、難なく成長していきます。

難なくという言葉には語弊があるかもしれませんが、ストレスを怖がり逃げ惑っている人は、いつまで経っても成長していくことはできません。

けれど、ストレスを突破する方法を、いつも考え、実践し続けている人は、いつまで経っても成長しないということはありません。

確実に成長していくものです。

成長を目指しているわけでもなく、ストレスを乗り越えようとしているわけでもない。

ただ、目の前に立ちふさがる壁を、どう処理していくか？
それを考えることで、突破する手段をひらめくことができるようになります。

その中には、運がもしかしたら含まれていることもあります。

例えば、私の経験談を話しましょう。

本邦初公開ですので、かなり引かれる内容が含まれていると思いますが、読んでみてください。

私は、かつて人生を前向きに捉えられなくなってしまい、
初めて自殺を決意したことがあります。

そして、日夜自殺場所を探すために、彷徨っていた時期が
あります。

そんなときに、妻との出会いがありました。

そして、妻に命を救われました。

その最悪の状況から抜け出すために、裁判をすることにな
りました。

100%負けることが確定していたにもかかわらず。

しかし、裁判を行うことで、第二の人生を切り開くことが

可能になりました。

その裁判費用は、自分自身で働いて返せる額ではありませんでした。

裁判をすることで、最大のストレスから逃れることはできましたが、次に待っていたのは、裁判費用の支払いでした。

そんなタイミングで、治療院が入っているテナントビルが買収に会い、新オーナーから立ち退きを言い渡されることに。

裁判に負け、裁判費用を支払う能力も資金もなく、唯一の働き場である治療院まで失ってしまう。

そんなストレスを経験したことがあります。

その時ひらめいたのは、裁判の経験です。

裁判で知った、内容証明郵便と同じ要領で、立ち退きの条件を新オーナーに提示したわけです。

しばらく、この攻防が続きましたが、その結果、何と、立ち退きや引っ越しにかかわるすべての費用と、裁判費用の全額を、新オーナーに支払っていただけるような交渉を済ませることができたわけです。

これは、妻と出会った運がすべての出発点でしたが、せっかく助かった命と私の人生を、すぐさま終わらせるわけにはいかない。

という執念にも似た感情が、その後に現れた立ち退きというストレスに打ち勝つことができ、今こうやって、キュア

ハウスを引き続き維持できているわけです。

この話は、さすがに、初披露でしたが、いかがでしょうか？

こういう話を聞くと、必ずこういう人がいます。

そんなのたまたまだよ。

誰もができることじゃない。

もしくは、

先生だからできたんだよ。

俺にはそんなことできないよ。

私もそういうことを常々思っていましたから、良くわかり

ます。

野球をやってもアメフトをやっても、万年補欠の経験があるのですから、理解できます。

いくら勉強しても、赤点以上をたたき出すことができなかつた時代が長かったのですから、わかります。

けれど、そんな中で、同期の部員数が少なく、毎日部活に参加していたのが、私だけだったという理由で、キャプテンを言い渡されてから、私の成長は急速に伸びました。

唯一ストレスがなくなったことで、成長したことも、併せてお伝えしておきましょう。

私は、中学卒業時の身長が 151cm しかありませんでした。

そう学年トップの身長の高さで中学を卒業したのです。

ところが、高校に入って、ほんの3か月ほどで、12cmも身長が伸びたという経験があります。

これは、小学生時代のリトルリーグ、中学時代の野球部が、共に、強烈なトレーニングを行うチームだったのです。

その中、成長期真ただ中だった私の肉体の成長を阻害するように筋肉を鍛えてしまっていたのです。

そもそも、野球というスポーツに、私の成長性を感じることなく、いじめの対象にもなってしまうほどの運動音痴だったため、早くやめたかったのです。

中学時代まで私をいじめていた人たちと離れ、野球とも縁

を切ることができた私は、ようやくストレスから解放されたのです。

中学まで真っ白だった髪の毛も徐々に黒くなりはじめ、ずっと背の順で一番前しか並んだ経験がなかったのが、一気に中盤にまで身長が伸びたこと。

あっという間にストレスがなくなっていった瞬間でした。

でも、これも大きな大きなストレスがあったからこそ、その反動で、いい方向に向かったのです。

いじめというものを喜んでいたり、小さくても野球のセンスが抜群だったら、身長は全く伸びなかったかもしれません。

その状態を受け入れずに、ずっと大きくなりたいと願っていたから手に入れた結果です。

欲を言うともう少し身長がほしかったですが、それでもかなり満足しています。

いろんなストレスというものがあります。

ストレスの乗り越え方があります。

これは方法論ではありません。

自分のこれまでに経験してきたものを結集して、実践することが結果を生むのです。

従って、ストレスを突破する方法はあなたの中にしかない

ということ。

むしろ、あなただから突破できる方法が、あなたの中に秘
めているのです。

その感覚を手に入れると、怖いものが半減します。

もしかしたら全く怖いものがなくなるかもしれません。

悩みや不安がなくなるかもしれません。

あなたのストレスに対するイメージは変わりましたでしょ
うか？

❖ 10 : ストレスは感じないといけないものか？

ストレスが成長の元と言われると、ストレスをわざわざ感じないといけないのか？

と考える人がいます。

では、スポーツをバリバリやっているあなたが、もっと成長したいと思った時に、わざわざ筋トレ筋トレとか、練習練習とか、思うのでしょうか？

そんな細切れには感じないですね。

例えば、読みたい本があり、その本は、自分を成長させてくれるものと、尊敬している人から教わったとしたら、そ

の本を読むことを、ストレスストレスとは思わないと思います。

あくまでもあなたの脳には、すでに、

ストレス=悪

とイメージがついてしまったので、感じたくないと思っているわけです。

ストレスというものの自体、人間が勝手に作り上げた言葉であり、元々あったものではありません。

あなたが勉強が苦手だったとすると、勉強というものをまったく知らなければ、苦手意識はなかったはずです。

そして、

- 点数が取れなかったのか？
- 試験に合格しなかったのか？
- クラスで一番になれなかったのか？
- 誰かに点数で負けたからなのか？
- 問題を解いても解いても覚えられないからか？

このような経験が苦手という認識を持ったものになりますよね。

そして、苦手なものをやらなければならないという悪いイメージを持ったその状態をストレスと呼ぶようになっている。

ストレスを善と思えば、もっとストレスがほしいと思うし、

ストレスを悪と思えば、絶対ストレスを感じたくない。

勝手に人間が、決めた感覚です。

なぜならば、永遠に良いものもなければ永遠に悪いものも
ないからです。

できないものすべてが悪だとすると、

嫌いなものすべてが悪とすると、

おそらくあなたが、ここまで生きてこれることはなかった
はずです。

なぜなら悪は近づかない方がいいというのがあなたのメッ
セージなのだから。

- 生まれた時には、言葉がわかりません。
- 基本まともに見えていません。
- 親と他人の差がわかりません。
- 大人と子供の差がわかりません。
- 寝返りをうてません。
- 自由に動けません。
- ハイハイしたとしても立てません。
- 立ったとしても歩けません。
- 歩いたとしても走れません。
- 走れたとしても自転車に乗れません。
- 自転車に乗れても、車の運転はできません。
- 字が読めません。
- 字が書けません。
- お金の価値がわかりません。
- 物が壊れるということも知りません。
- 食材が腐るということも知りません。

- 病気にかかることも知りません。
- 病気が治ることも知りません。
- 飲み物さえ一人で飲めません。

このようなできないことを、すべて悪と思って生まれてきたとすると、あなたは、その悪を見ないことにします。

近づかないようにするのです。

すると、いつまでも話すことはできず、立つことも歩くこともできないわけです。

大人になっていることも気づかず、永遠と寝たまま。

むしろ食べることもできないから、生きていることさえできないでしょう。

人間は誰もが、できない・知らないというストレスを乗り越えて成長していく生き物です。

なのに、どこかの段階（おそらく成人という言葉が落とし穴）で、完ぺきな大人になったと勘違いし、できないものはないと、なぜか思ってしまうのです。

できないものはないのに、できないものを知ってしまう。

それがストレスと勝手な解釈をしてしまう。

だから、できないもの知らないものはすべてストレス。

そして、世はストレス社会と言われるようになっている。

実はそうではなく、文明の進化スピードが速すぎて、これ

までの理解では理解しきれない物事がどんどん出てきてしま
うので、順応できなくなっているだけなのです。

もう、いろいろと覚えるのも行動するのも疲れたから、や
りたくないという状態になっているのです。

ストレスが目の前に出てくると、また乗り越えなきゃなら
ない。

今でさえ、十分に満足できる生活ができているのに、成長
する意味なんてどこにあるのか？

もう成長はいらない

それが、ストレスは悪という気持ちです。

ストレスを感じる感じないは人それぞれです。

人は生きている以上成長していくのが普通であると思っ
ている人はストレスをストレスと感じないでしょう。

大人に成長したのだからこのままの状態で十分と悟ってし
まっている人には、ストレスは邪魔でしかありません。

どちらもその人の価値観ですので、良い悪いではありません。
ん。

どの生き方も、現代は生きていけます。

成長しなくても、生かしてもらえる世の中だからストレス
という言葉が、人を混乱させるのです。

今の自分に十分満足しコンプレックスも欲求も必要なものもやりたいことも、何もなければ、ストレスは感じない方がいいでしょうね。

おそらくそのストレスを乗り越えることはできないから。

もしくは、乗り越えた先に何も待っていないから。

逆に、自分を成長させることで、足りないものを克服し、コンプレックスを打ち崩し、欲求を満たしていき、さらなる欲求や夢を持ち、わくわくドキドキが止まらない人生を歩みたい場合には、途中からストレスが友達になってきます。

なぜなら、ストレスほど成長を促進してくれるものはないのですから。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生