

時にはゆるめてがんばらない

あなたは、毎日がんばっていますか？美容に関してがんばる。妻として、親としてがんばる。会社でがんばる。友達との関係でもがんばる……。最近、がんばり過ぎていること、多くありませんか？誰かと会って、そのあと別れるとき、何気なく「じゃ、がんばってねー」なんて言ったり、言われたりしていませんか？

そうです、「がんばってね。」が挨拶代わりだったりするほど、日常において、「がんばり」は私達にとって当たり前のものとなっています。そして忙しさゆえに、心、頭、身体が固まっていることに気づかないことさえあります。その証拠の一つとして、日本の50%以上(約3,000万人以上)の女性が肩こりに悩んでいると言われており、その原因の代表格の中にストレスが入っているのです。

もし、「あ～、疲れたな～。」と思える自然の呼びかけが聞こえるなら、それは感謝することができます。カイロの先生曰く、「慢性の肩こりを甘く見ないように。死ぬこともある。」そうです。私たちは”疲れた”と感じないくらい”疲れている”こともあり得るからです。人によっては「自分の限界がわからない」人も結構いるのです。

でも、ちょっと考えてみましょう。そんなに常にごがんばる必要があるのでしょうか？もちろん、ここ一番のがんばりを発揮しなければならないときは、誰にでも必ずあります。人生の中で何回かは、歯をくいしばってでもがんばり通さなければならないときがありますが、そもそも毎日毎日がんばる必要はあるのでしょうか？

美容や自分磨きもがんばることが必要なときもありますが、本来は楽しみながら、もしくは力を抜きながら義務感も闘争心も一切抜きですればいいことであるはずで。そうです、**自分の限界をわきまえ、上手に自分と付き合うことは、人生を楽しく幸福に生きていく秘訣**です。

人相学でも、がんばり過ぎている人は、エラが張っている人が多く、顔に力が入って、どこか筋肉張ったお顔立ちになってしまうそうです。つまり、がんばり過ぎている人のお顔立ちは丸みの帯びた女性らしさが欠けてしまう可能性があります。

また、ストレスが溜まると顔色も悪く、くすみがちになるだけでなく、背中も丸まり、**体内の活性酸素が増加するために3～5歳位は数日間で老けさせることもあるのです。**その反面、本当の美人には心の余裕が伴っています。そして、ゆる～く生きていたりします。ゆる～く、力を抜いて、時にはがんばらないことも大事な美容の一つです。

あなたはご自分の限界のサインを知っていますか？そしてその都度ご自身をゆるめて、癒してあげていますか？大抵の場合、そういう限界が来る前に、身体はSOSを発しているものです。そのSOSを発した時、忙しすぎて自分を顧みないというようなことがないように気をつけたいものです。身体が叫んでも叫んでも、その叫びにあなたご自身が耳を傾けないと、身体はだんだん叫ぶのもやめてしまい、最後には大きな代償を払うことにもなりかねないからです。

例えば、私の友人は自分の心の限界のバロメーターを次のように調べているそうです。心身ともに疲れたと感じるとすぐ、スパや温泉などの大きなお風呂に入りに行くそうです。その友人にとっては心も身体もしっかりゆるめる最高の方法だそうです。大抵の場合、そういう方法でストレスを解消するのですが、温泉に入っても何か違和感があり、スッキリしない場合、”自分に限界がきている”と判断するそうです。そうになると、もっと極上のゆるめかた、スペシャルなケアをしてあげて、自分の身体を労わるそうです。

また、このような身体のゆるめ方もあるでしょう。

- ・休みの日はの～んびり起きてみる。
- ・あてもなくブラブラ歩いてみる。
- ・体を締め付けない服や下着を着用する。
- ・とにかくゆっくり話すようにする。
- ・いつもの倍の時間をかけて物事をする。
- ・ストレッチをする。
- ・床にグデングデン、ゴロンゴロン、ダラダラする。

そして、口に出して、「ゆ~ら、ゆ~ら」とか「ふ~わ、ふ~わ」と言うとホントに身体がゆるんでくるという実験結果もでていますので、**言葉のチカラ**も借りて緩めましょう。また、心のゆるめ方は、あなたにとって一番心地よい方法を探しましょう。**お化粧したり、ショッピング、お友達との談笑**をするのもよいかもしれません。(「クオリティタイムを買い取る」の記事も参考にしてみてください。)

あなたは「**スローライフ計画**」というのをご存知でしょうか。これは、北イタリアの小さな村で始まったスローライフ運動がもとになっているようです。ファーストフードなどをやめ、その土地の材料を使った料理で、家族や友人たちとゆっくり食事することが、スローフードです。

現代は、「大量生産や大量消費」で高速で効率的な時間の流れが強調されていますが、このスローライフ運動は人間らしい時の流れを取り戻そうじゃないか、という運動です。

日本は、外国と違って土曜、日曜にまで働く傾向さえありますが、外国は土、日は観光地以外の普通のお店は閉まっていることが多いです。日本の風土はそういった意味でも、のんびり時間を過ごすことに慣れていないのかもしれませんが、それでも現代の生活を快適に送るのには、スローライフは最も最適なことだと思いませんか？

しかしながら、たとえ本当にスローライフができなくても、メンタル面でのスローライフをするだけでも私たちの生活はゆるんだものになり、心にゆとりができるはずです。そしてこれはもちろん美容にも関係があります。ゆとりは、丸みの帯びた柔らかい表情を作ります。口角が上がっていきます。口角が上がると、**顔面フィードバック効果**で免疫力も強まっていき、健康をもたらします。

いかがでしたでしょうか？メリハリをつけながら心と身体をゆるめていくことは、美と健康にかかせませんし、ひいてはあなたの生活に活力を与え、人生の充実感に大きな影響を及ぼします。一生懸命生活していると、ついつい忘れがちになりますが、大切なあなた自身のために「時にはゆるめてがんばらない」ことを思いに留めていられますように。