

自分流ストレス解消法を

今野由梨

ダイヤル・サービス株式会社 代表取締役社長
株式会社生活科学研究所 CEO



「どうしてそんなに元気なのか？」とよく訊かれます。それと関係があるかは別として、子どもの頃の私は四等身でした。異様に大きな頭とくびれの無い太い胴の下に、貧弱な短い足がついていました。そのバランスの悪さに加えて、運動神経の未発達のおかげで、私は毎日転ぶ、落ちるを繰り返していました。そんなハンデにめげるところか、人並みはずれた好奇心と負けん気で「何でも見てみたい！ やってみたい！」という子どもでした。その当然の結果として、橋から川へ、池へ、井戸へ、すべり台から鉄棒から落ちては脳震盪でかつぎ込まれていました。頭や顔、手足に今でも残るたくさんの傷跡が、その頃の戦果を物語っています。今なら病院から、児童虐待で通報されるかもしれません。

傷だらけの人生でしたが、つくづくあの時代の子どものよかったです。氣を失って流れていく私を追いかけて助けようとする子、大声で助けを求めて走り出す子、川に飛び込んで助けてくれる近所のお兄さん、私を受け取って懸命に医者へ走る母、また来たかと優しく叱る医者…、皆が温かい波動に包まれて、町全体が生きていました。子どもたちの連帯も掬も頼

もしかった。長い一生を健康に生きる心身の揺るぎない土台が作られたのでしょ。キズひとつ作る機会のない今の子どもたちを、時折ふと哀れに思うのは私だけでしょうか。

自分が選んだこととはいえ、忙しすぎる日々の中、ダウン寸前状態からの復活メニューを持つことは私には不可欠です。病気になったら治療するだけでなく、病気にならない、なつたと分かればその場で治す、と決めています。「ベンチャーの母」と呼ばれるようになって、私のまわりには健康・医療・技術のすぐれものが集まっています。O-RINGという先端診断法で診てもらい、問題あれば黄色信号で消す。ストレスや過労は塩と熱、光と音の空間「ソルトスタジオ」に駆けこんで。老化と病気の源となる活性酸素はマイナス1000mbの高濃度水素水で。脳の活性化には小川真誠先生直伝の手の運動で。といった具合に。

ともかく何でもいい、自分に合った運動やストレス解消法をみつけましょう。ベットやゲーデニング、歌や踊り何でもOK。もしそれが人のためにもつながるようであれば、間違いなく効果は倍増することでしょう。