

大きな環境の変化の中で、

心身とお肌の状態をより良くしていくこと。

〜美しい肌はすこやかな身心に宿る〜

「健全なる肉体は健全なる精神に宿る」とは、古代ローマ時代の詩人ユウエナリスが言ったようですが、これは誤訳で、本当の意味は「強健な身体に健全な魂があるよう願うべきだ」とのことです。まずは体がベースで、その上で心の健全が来る、ということですね。

スポーツ用品のアシックスは、このラテン語の頭文字から作られた名前だそうです。さらにユウエナリスは、神様への願い事は、物質的なものや地位ではなく、身心の健やかさを望むことで十分だと言っています。





この一年ちよつとで世の中が大きく変わりましたね。ニュースやインターネット、新聞などのあらゆるマスメディアで情報が流れています。耳や目に繰り返し入る言葉や映像は私たちの心身に思う以上の影響を与えています。

今後不安を感じるのももつともですし、変化をするチャンスにする人もいます。この不安定な状況下で、自分が本来望む方向に生活を変える人たちが結構たくさんいます。

たとえば仕事の仕方の変化、生活スタイルの見直し、地方移住は、それが人生の最終目標ではないにしても、環境を変えることが次へのステップにつながり、新しい経験や気づきにもなるでしょう。

ある一つの出来事が、人によって良くもなったりそうでなかったりします。この差は何かないと考えます。キーワードは俯瞰と余裕です。経済や肉体的健康のベースがある程度しっかりした上で、状況を自分なりに俯瞰できる心の余裕があるかどうか、さらに自分の望む形へ変化を促すきっかけにする

行動力決断力です。

体力と心に少し余裕を持つようにする。これが難しいのは当然なのですが、大切なことです。

毎日のニュースや新聞でパンデミックの状況が生々しく伝えられ、その情報を得ることとはもちろん必要ですが、一方でその情報を俯瞰する心身の余裕を、ほんの少し持つてみるのです。

歴史とは、ある意味マインドコントロール、洗脳の連続でもあることを頭のどこかに置いておきましょう。

そのためには、普段からできるだけ良い生活習慣を心がけて、身心を整えること。住まいや仕事場、持ち物の整理整頓をして、物質的にだけでなく精神的にもスペースを作ること。情報を鵜呑みにせず自分の物差しで俯瞰することを意識すること。その俯瞰が偏った思い込みではないか



さらに観察すること。全体を少しだけ距離を置いて眺めてみる。その上で自分の感情・本心を知ること。気持ち（必要なことやこうしたいという気持ち）をできるだけ正直に伝えること。

体と心を大切にして、観察して表現すること、というごく基本的なことが、今の大きな変化の世の中で生きていくために、より良い方向に進むために必須なこととなります。

マスクの摩擦や環境からのストレスで、肌荒れを起こす人が多いですが、一方で今は美肌づくりのチャンスとも言えます。物事の捉え方、自分のベースを整えていくことが、良い方向へ自分の状況を持っていくコツになります。

備えあれば憂いなし、と、私たちはつい悪い方のシナリオを想定して準備しようとしてしまいます。それは正しいのですが、一方では「心配事の9割は現実化しない」とも言われます。「人を動かす」という本を書いたデーブ・カーネギー氏も次作でそのことを繰り返し書いています。

考え方や対処、選択について、自分の心の声をよく聞く習慣を身につけましょう。