

自分とのコミュニケーション

コミュニケーションには幾つか定義がありますが、広辞苑では「社会生活を営む人間の間で行われる知覚・感情・思考の伝達」とされています。つまり通常は自分と他人との間のコミュニケーションを指します。しかし今回は、他人とのコミュニケーションをとる前に、自分とのコミュニケーションをとろうというお話をします。

私たちの体は37兆個の細胞で出来ていると考えられています。つまり、私たち一人一人が37兆の軍を率いているのと同じです。この37兆の部下たちは、上司の、つまり私たち個人の命令に忠実に従います。忠実に従うというのは、どの細胞も私たちの寿命を延ばすために懸命に戦っているということです。

私たちはストレスで、やけ食いをしたり、やけ酒を飲んだりすることがあります。必要以上のエネルギー摂取やお酒は体に悪いことが証明されています。しかし、私たちが命令すれば体は従うしかありません。これは軍を率いるリーダーとしてはあるまじき行為です。外来の患者さんで、会社の上司との人間関係が悪く、そのためにアルコール摂取によるストレス発散を行うストレスコーピング(ストレス時の対応)をしている方がいます。そういった方には「上司があなたをこき使うように、あなたも肝臓という部下をこきつかっていませんか」と言うと、はっとされる方が多くいます。自分は上司にいじめられるだけの正しい人間だと思っていたのに、自分の体に対しては、上司と同じことをしていたことに気づくわけです。毎日お酒を飲むということは、肝臓に休みなしで分解と解毒の仕事をさせているわけです。通常禁酒は難しいことですが、この一言だけで禁酒や節酒をしてくれる方は少なくありません。過食も同じことが言えます。体重が増えるということは、体に必要以上の負荷をかけています。仮にストレスが原因であっても、たえず食べていることは消化管に休みなしで仕事をさせているのと同じです。自分の受けたストレスの八つ当たりで部下である体に負担をかけているのです。仮に器質的な問題(癌など)がないとしても、消化管や肝臓が疲弊するのは当然のことです。嫌な上官にはなりたくないですよ。

他人とコミュニケーションをする前に、自分の細胞とコミュニケーションをとってみましょう。自分が軍を率いている隊長として点検をするのです。頭部署はどうか、目部署はどうか、耳部署はどうか、おなか部署はどうかといった具合です。そうすると、ちょっと目部署が疲れているな、パソコンの使い過ぎかな、スマホの使い過ぎかな、などと気が付きます。各部署の点検をしながら自分の細胞とコミュニケーションをとってみましょう。ゆっくりと耳を傾ければ、あなたの細胞は適切に答えてくれると思います。有能な隊長をめざしましょう。

竹内武昭著 マーシャルアーツコミュニケーションより抜粋