

告白する勇気と自信を備える7つの習慣

【目次】

[第1の習慣・・・姿勢を変える](#)

[第2の習慣・・・筋肉量を増やす](#)

[第3の習慣・・・自分を分離させない](#)

[第4の習慣・・・人を評価しない](#)

[第5の習慣・・・勝ち癖をつける](#)

[第6の習慣・・・腸内フローラを整える](#)

[第7の習慣・・・他者に貢献する](#)

※目次をクリックすればその章に飛べます

【第1の習慣：姿勢を変える】

「告白」というのは、
タイトルにキャッチーさを出すための
目安の1つに過ぎません。

実際には、勇気や自信が試される
あらゆる場面で活かされます。

日常会話から仕事の場面まで、
勇気や自信があることによって
結果が大きく変わる場面はたくさんあります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

劇的に人生を変えるのは、
コツコツした努力よりも一瞬の”勇気”。

地道な努力は大事だけど、
実力以上の結果を引き出すのが”自信”。
=====

これは、揺るぎない事実。

異性と接するのが苦手な人は、
コミュニケーションの勉強するのも
決して無駄とは言いませんが、
それよりも現状を変えてくれるのは
「一瞬だけ勇気を出して話しかけること」なのです。

どんなに実力を磨いて
本来なら成功するような水準に達していても、
自信がなくて心に迷いがあれば失敗します。

逆に、実力は足りてないはずなのに、
根拠のない自信からの勢いは
成功を掴んだりするのです。

「勇気」と「自信」には、
そんな風に現状を打破するパワーがあります。

とはいえ、
いけるいける！勇気出そう！
ファイト！自信持って！

なんて言われても、
「はい！分かりました！」
とスイッチを押すみたいに起動できれば
なんの苦労もないわけですが、
実際、そんな簡単な話ではないですね。

というわけで、今回は、
僕が勉強してきた心理学、脳科学、医学、
哲学などから得られる知見を基に、
「7つの習慣」として実践しやすい形にして
勇気と自信を溢れさせるための方法を
紹介していこうとする試みです。

1つの記事にて1つの習慣を
紹介していきますので、
「今日はコレを意識してみよう！」
という感じで実践してもらえたらなと思います。

それでは、まずは第1の習慣から。

あ、ちなみに、1～7まで番号ついてますが、
特に番号に意味はありません。苦笑

このシリーズの内容を考えるときに
思い付いた順で紹介してるだけなので、
「1の方がより重要」みたいな意味はないです。

とはいえ、思い付いた順なので
意味がないと言ったら嘘になるかも。

この第1の習慣は、
「まずコレでしょ」とすぐ思い付いたものなので、
無意識的に最重要だと思ってるのかもしれませんが。

さて、少し脱線してしまいましたが、
第1の習慣はコレです。

＝＝＝＝＝
背筋を伸ばそう
＝＝＝＝＝

すごくシンプルですよ。

ですが、「なんだそんなことか」
と侮ってはいけません。

ハーバード大学での実験で
こんな驚きの結果が出てるんですから。

＝＝＝＝＝＝＝＝

- ・ 堂々とした姿勢をとらせたグループ
- ・ 縮こまった姿勢をとらせたグループ

この２つのグループにギャンブルを
してもらったところ、
前者のグループの方が果敢に
リスクの高い賭けに出るという結果が出た。

＝＝＝＝＝＝＝＝

もっと科学的なデータも出ていて、
堂々とした姿勢のグループの人達は、
テストステロンという決断力や積極性に関係する
エネルギー的な人に多いホルモンが増加していたんです。

具体的な数字を出すと、
なんと２０％も UP したそうです。

おっと、まだそれだけではありませんよ。

さらにさらに、
ストレスホルモンと言われる
コルチゾールは２５％下がったのです。

＝＝＝＝＝＝＝＝

つまり、堂々とした姿勢の人は、
ストレスへの耐性も強くなっているわけです。

＝＝＝＝＝＝＝＝

僕自身、ポケットに手を突っ込んで
背中を少し丸めながら歩くのを
カッコイイと思ってた恥ずかしい時期があります。

確かに、そのときのことを思い返すと、
人前に出るのを嫌がり、
部活の試合でも活躍できる自信はありませんでした。

ですが、ある日、
堂々と前を見ながら颯爽と歩く人を見て
「カッコイイ！」と見惚れてからは、
なるべく背筋を伸ばすように意識しています。

家では無意識に猫背になってたりしますが、
気付いたときに背筋伸ばすようにして、
外では歩くときも立ってるときも
なるべく伸ばしておこうと意識するようになりました。
(だからいつも背中が痛い。苦笑)

それを意識し始めてからは、
久しぶりに会う人に「雰囲気変わったね」
と言われたり、それまで避けてたことに
挑戦できるようになったのです。

「背筋を伸ばして堂々とする」
悪い言い方をすれば、これは演技です。

ですが、演技だとしても、
これだけの効果を発揮してくれます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

宝塚歌劇団で組長をされていた方も、
「**オーラを出すには、まず姿勢を変えること**」
と言っているくらいに影響あるのです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

堂々として見えれば、
周りからの評価も「自信のある人」
というものに変わります。

すると、人は周りから貼られたレッテルの
通りになろうとする性質があるので、
最初は誤魔化しだった自信も、
だんだんと”本物”になっていくのです。

歩くとき、立っているとき、座っているとき、
どんな姿勢でいますか？

演技でもいいので、
ぜひ背筋を伸ばしてみてください。

想像以上の結果に繋がりますよ。

それでは、最後までお読みいただき
ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

【第2の習慣：筋肉量を増やす】

こんばんは、小野田（かりい）です。
前回から始まった新しいシリーズ記事ですが、
2本目のコンテンツになります。

前は、シンプルなことでしたが
意外と意識してない人が多いことを紹介しました。

そして、今回も超シンプルです。

だけれど、これを”意識してる”
と言える人は少数派ではないでしょうか。

溢れる勇気と自信を備える第2の習慣は・・・

＝＝＝＝＝

筋力トレーニング

＝＝＝＝＝

「筋トレ＝スタイル維持に大事」
「筋トレ＝キツイ運動をすること」
と思っている人は、
最後まで読めば筋トレに対する
考え方がガラッと変わるのでぜひ最後までどうぞ。

「熱こそ最高の妙薬」

これは東洋医学での常識で、
人が病気にかかると発熱するのは
免疫力を高め細胞を活性化させて身体を治すためです。

逆に、身体の冷えは万病の元と言われています。
(肉体的にも、精神的にも)

じゃあ、その体温を主に
産み出してるのはどこか？

その答えが、「筋肉」なのです。

冬になると精神的に暗くなったり、
寂しくなってしまうのは、体温が下がりやすいから。

そして、体温をつくっている筋肉量が少ないと、
必然的に体温も低くなりがちです。

この世にあるものは、
バナナを冷凍庫に入れると固まるように、

「冷えると固まる」という性質があります。

凍らせたり冷やすことで食材が腐らないようにも
できるわけですが、これは言い方を換えれば、
「循環を止めること」です。

これは肉体も同じで、
冷えると体液などの循環が悪くなります。
細胞の活動も弱まります。

つまり、代謝が悪くなり、
消費カロリーが少なくなり、
太りやすくなるのです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
ですので、精神的に活発でいるためにも、
代謝を良くするためにも、
必要以上に脂肪を溜め込まないためにも、
「筋肉量を増やす」という意識は大事。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

そのために意識することは、この2つ。

- ◆適度な筋トレ
- ◆たんぱく質をしっかり摂ること
(筋肉をつくるための栄養源だから)

「いやいや、
適度な筋トレってどのくらいだよ！」

きっと、こう疑問に思う人もいるはず。

ガチムチのマッチョを目指すんでなければ、

実は、そんなに難しいことではないんですよ。

健康的な筋肉量を増やすくらいなら、
こんな運動で十分なのです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1. ベッドの上でヒザつけ腕立て
2. ドライヤーで髪乾かしたり、
歯磨きしてる間にスクワット
3. 音を鳴らさないように生活する

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

腕立て伏せは筋トレの定番だと思いますが、
今までまったくやってなかった人だと
「1回もできないよ！」って人もいます。

そんな人にオススメなのが、
上半身だけの腕立て伏せです。

やり方は簡単。

うつ伏せで寝転んだ状態から、
腕で上半身だけ持ち上げてください。

その状態で、下半身は
地面につけたまま腕立て伏せ。

もしくは、下半身も少し浮かせるけど、
足のつま先で浮かせるのではなく、
ヒザをついてしまいましょう。

その状態で、腕立て。

僕も、男とは思えない細さだったので、
学生時代はこのやり方から始めてました。苦笑

あとは、髪乾かししたり歯磨きしてたり
料理してるときって、下半身ヒマですよ。笑

ついでに軽くでいいのでスクワットしちゃいましょう。
もしくは、少しヒザを曲げた状態で空気イスを維持。

これなら、わざわざ筋トレ時間つくらなくても
時短筋トレができます。
(僕もよくやってます)

最後の「音を鳴らさないように生活する」ですが、
これは実践してみた方が分かりやすいと思います。

**近くにあるものを何でもいいので持ち上げてみて、
一切音を気にせずに置くパターンと、
なるべく音を鳴らさないように置くパターンを
比べてみてください。**

音を鳴らさないように置こうとすると、
そうじゃない時よりも筋肉に負荷かかりましたよね。

これを、日常生活の全ての動作で意識する。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
些細なことですが、こういう意識の違いが
筋肉量や消費カロリーの違いになって、
同じ量を食べても太る人と
太らない人に分かれるのです。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

それに、そういう静かな動作をしてると
自然と品があるように見えるので、
周りの人に好印象を持たれます。

以上！

「筋トレ」と聞くと
辛いハードトレーニングが想像されがちですが、
健康的で精神面をエネルギーに上げる分には
そこまでハードは必要ありません。

日常の意識をほんの少し変えるだけでいいんです。

これすら嫌だ！と思うような怠惰な人は、
まずその考え方をどうにかした方がいいと思うので、
福澤諭吉の『学問のススメ』でも読んで
毒舌説教を受けてきてください。
(きびしいお言葉がいただけます)

習慣になんの変化もさせずに
現状だけ変化するなんてことはありませんからね。

ここまで読んでくださるような人には
「そんなの言われなくても分かってるよ！」
ってことかもしれませんが。。

それと、筋トレするだけではなくて、
筋肉をつくるためのたんぱく質も
しっかり摂ることが大事。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
目安は、体重×1 (g) くらい。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

体重 60kg なら、
たんぱく質 1 日 60g が目標です。

僕も毎日飲んでますが、
これを満たすためにプロテインを
取り入れるのもオススメですよ。

プロテイン＝マッちょが飲むもの、
というイメージが強いですが、本来は、
たんぱく質を摂取するためのサプリメントです。

糖質や脂質の少ないものを選べば
脂肪もつきにくいので、
プロテイン飲むのオススメです。

筋肉量増やすことを意識して、
健康はもちろんのこと、
勇気と自信も湧き上がる身体を目指しましょう！

では、今回はこれで。
ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

【第3の習慣：自分を分離させない】

こんばんは、小野田（かりい）です。

今回は「告白する～」シリーズの
3本目の記事になります。

突然ですが、
あなたにはコンプレックスはありますか？
（自分の嫌な一面）

きっと、何かしらあるんじゃないかなと思います。
僕にもあります。
誰だって1つはあるもの。

もし無いなら、それは素晴らしいことなので、
この記事を読む必要はないでしょう。

ですが、もし、
・・・なんて言わずとも、

ここまでスクロールしたのなら
思い当たる部分があるんだと思います。

それを踏まえた上で、僕はこれを伝えたいです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
コンプレックスを受け入れよう
自分の嫌な一面を受け入れよう
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「いやいや、簡単に言うけど、
自分の嫌なところを受け入れるのって難しいよ」
と思われるかもしれません。

実際、簡単なことではないです。

ですが、「こんな自分は嫌だ！」と、
”自分”という存在から切り離すような、
突き放すようなことをしていたら、
勇気や自信まで離れていくのです。

「自分のこういう部分が嫌だ」
そんな思いがたくさんある状態では、
自信なんて持てそうにないですよ。

これはすごく重要なことなんです、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
自分を分離させていると、
エネルギーが下がる
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

勇気や自信、ヤル気などを総称して
「エネルギー」と呼ばさせていただきます。

逆を言えば、
自分を分離させずに一体化させている人は、
エネルギーが高いのです。

さっきは分かりやすいように
「受け入れる」という言葉を使いましたが、
「分離させない」の方が僕の伝えたいイメージに合います。

では、自分を分離させないためには、
コンプレックスに対してどう向き合えばいいのか？

という、巨人も驚きの大きな壁について考えてみます。

これは決して、
「そのままでいいんだよ」とか
「それも個性だよ」みたいな、
その場では納得できても
後から「やっぱりそうは思えないよ」となるような
応急処置なものではありません。

考え方を变える、というよりは、
視野を広げるようなイメージ。

どんな風に視野を広げるのかというと、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【過去－現在－未来】

と、全て繋がってることを知る

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

僕は過去、ニキビに悩んでいました。
毎日マスクをして隠すくらいに。

それがコンプレックスでした。

友達のゆで卵みたいな肌を見ては、
「なんで自分だけ！」と思っていました。

そして、今も決して
肌が綺麗になったとは言えませんが、
昔のように気にしなくなりました。

むしろ、そうやって悩んだ経験から、
肌荒れに苦しむ人の気持ちが分かるようになったり、
健康について学ぶことで
その知識を発信して人の役に立てたりもしているのです。

自分の嫌な一面やコンプレックスを自覚したとき、
誰だって「なんとかしよう」としますよね。

そのままでいい、なんて言われても、
素直に納得できるわけありませんから。

そして、**そうやって”自覚”した瞬間、
僕らがこれからする言動に影響を与える**のです。

もしそのまま自覚しなければ、

見ようとしなかったこと、
考えようとしなかったこと、
やろうとしなかったことを、

**自覚した瞬間から見たり、考えたり、
実行するようになる**わけです。

たとえば

「人の幸せを素直に喜べない自分が嫌だ」
ということを何かのキッカケで自覚した瞬間、
未来が変わるのです。

今、それを自覚したからこそ、
未来の自分は、今とは違う目で世界を見るのです。

こういう「過去－現在－未来」の繋がりを知ること。

これが、自分を分離させない、
ということです。

**過去の経験があるから今があるし、
今の経験は未来に繋がる。**

これを知ったからといって
コンプレックスが無くなるわけではありませんが、

少なくとも、
「これは自分じゃない」
と切り離す必要がないことは気付くはず。

コンプレックスや嫌な一面と
向き合うときに大切なのは、
受け入れることではなく、
自分から分離させないこと。

あなたのその”自覚”は、
必ず未来に活きます。

では、今回はこれで。
ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

【第4の習慣：人を評価しない】

こんばんは、小野田（かりい）です。
今回は「告白する～」シリーズの4本目の記事になります。

よくいただく相談の中に、
「人目を気にしてしまいます。。。」
というものがあります。

僕自身もそうだったので
この気持ちはすごくよく分かるんですが、
人目が気になる状態だと、
とても自信なんて持てませんよね。

そして、人目を気にするが故に、
新しいことに挑戦する勇気も出ず、
なかなか一歩が踏み出せないものです。

じゃあ、どうして人目が気になるのか？

この答えは、実はシンプルなんですよ。

僕自身もずっとやってしまっていたことなんですが・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
周りの人を評価している
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

たとえば、あの人は自分より上だけど、
この人は自分より下だ。みたいな。

あの人には勝ってるけど、
この人には負けてる。みたいな。

それも、多くの場合、
”人として”自分より上か下かを評価しています。

何故これが人目を気にする理由になるのか？

人間、心のどこかで
自分と同じように相手も感じてるはずだ、
という思いがあるわけで、

ということは、
=====

「相手からも評価されている」
と思い込んでしまうんですね。
=====

そうとは限らないのに、
まるでいつも審査員に見られているかのごとく、
評価されているように感じているのです。

だから、人目が気になる。

で、そうやって人目を気にしてると
どう動くかというと、

=====

人前ではちゃんとやるけど、
1人になるとテキトーにやる。
=====

という風に、
人前でやる」ときと1人でやる」ときで
”質”が変わるのです。

何をするにしても。

それって、自分の中の規律ではなく
他人の意思で動いてるようなものです。

他人の意思で動いてたら、
「自分を信じる」なんて到底不可能。

だから、自信が持てなくなる。

じゃあ、その状態から
抜け出すにはどうすればいいか？

意識することは2つです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1.人を評価することをやめる
(”人としての”優劣をつけない)

2.自分の基準で動く

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

**テストの点数が高いからって、
周りの人より”人として”優れてるわけではありません。**

ただ、”テストの点数を取る”
という一面では自分は上手、なだけ。

**仕事ができるからって、
周りの人より”人として”優れてるわけではありません。**

たとえ仕事は上手くできなくても、
”周りの人を癒す”という所が
長所になってる人もいます。

ただただ、人によって武器が違うだけ。

これ、すごく大事な視点だと思います。
僕は長い間、この視点に気付いてませんでした。

あなたが同じ過ちを繰り返さないよう、
もう一度書いておきますね。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
人によって持ってる武器が違う
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

ですので、人としての優劣なんてないんです。

剣が得意な人と弓が得意な人がいたら、
近距離戦なら剣が有利だろうし、
長距離戦なら弓が有利、というだけのこと。

2つ目の「自分の基準で動く」について。

**誰かが見てるときでも、
1人でいるときでも”質”が変わらないこと。**

それが、自分の基準で動けている状態です。

そういう人は、景色から浮き出るように
放つオーラが違います。

これを普段から意識するのに便利な視点は、
昔ながらの「お天道様が見てる」という視点です。

「神を信じましょう」
なんてことを言うつもりはありませんが、
そういう意識でいる、という意味です。

以上、
今回紹介した2つを意識するだけでも、
人を見る目だったり態度は
ずいぶんと変わるはずです。

勉強熱心で意識高いあなたには
余計なお世話だったかもしれませんが、
こういう機会がないと
なかなか自分を分析することってないと思います。

改めて、
「人に優劣をつけてないか」
「人を評価してないか」
を意識してみてはどうでしょうか。

ではでは、今回はこれで。
ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

【第5の習慣：勝ち癖をつける】

どうも、小野田（かりい）です。
今回は「告白する勇気と〜」のシリーズ記事になります。

とある講座で配信するセミナーの内容を考えたり、
それに付随する勉強だったり、収録だったり
時間が空いてしまいましたが、また更新していきます。

さて、「レッテル」という言葉を聞いたことありますか？
なんとなく耳にしたことがあるかもしれません。

これは社会学で出てくる概念なんですが、
簡単に言うと「君は大人しいよね」と言って
人間性を指摘することを「レッテルを貼る」と言います。

なにか悪さをした子に対して、
「あの子は不良だ」と言ったのなら、
これも悪さをした子にレッテルを貼ることになります。

どうしていきなりレッテルの話をしたかと言うと、
この「レッテル」という概念が
僕らの振る舞いに大きな影響を与えることが分かってるからです。

スタンフォード監獄実験という有名な実験がありまして、
普通の人が肩書きや役割を与えられると
その行動にどんな影響が出るのかを調べた
心理実験が行われました。

看守役と囚人役の2グループに分かれたところ、
看守役を命じられた人達は、だんだんと自ら進んで
囚人役の人達に厳しい罰則を与え始めたのです。

囚人役の人達も、厳しい罰則に人格が歪められ、
禁止されていた暴力が勃発したそうです。

その後、どんどんエスカレートしていったので
実験は中止したのですが、
**その実験に参加した人達は、約10年間に渡り
カウンセリングを受けることになった**そうなの。

もしこれが例外的な事例だとしても、
レッテルを与える影響はかなり大きなものです。

ですので、自分がどんなレッテルを貼られているか？
というのは、振る舞いに少なからず影響してるわけですね。

「賢いね」というレッテルを貼られていれば、
人は勉強に励むようになるし、
いろいろと考えるようにもなります。

結果、本当に賢くなっていくのです。

よく、新しく社会人になった男性は
学生時代はモテていた人でも急にモテなくなる。
という話を聞きますが、これもレッテルの影響が大きいです。

どういうことか？

新人は、何も分からないので
仕事できないのは当たり前なのですが、
それ故に、上司や周りから「新人扱い」されます。

ストレートな表現をすると、
「仕事できない扱い」をされるわけです。

すると、学生時代は勢いのあった人でも、
仕事でミスしたりして自分の無力さを痛感することで、
自信がなくなってってしまうのです。

会社での立場が弱いことで、
振る舞いも弱々しくしくなります。

だから、新社会人になった途端、
モテなくなるのです。

では、この「レッテル」を
勇気と自信を備える方向に活用するには
どうすればいいのか？

というのが重要ポイントになってくるわけですが、
今話してきた例の逆をするだけです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
「できるキャラ」でいられる場所で戦い、
勝ち癖をつけていく
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

僕は、学歴はなにも人生に影響はない、
とまでは思いませんが、
学歴が人生を左右するとまでは思いません。

いわゆる「学歴が低い」という状態でも、
日本や世界を舞台に活躍してる人もいますから。

ですが、もしギリギリで学歴の高い学校に入り、
その学校内でいつもビリになるような
点数になってしまうんだとしたら、
**そこでついた「負け癖」や「できないキャラレッテル」は
その後の人生にかなり影響を与える**と思っています。

何をするにしても、自信があるかどうかは
結果に影響するものですから、
学歴よりもどんなレッテルを貼られるかの方が
影響力が大きいのです。

ただ、たとえ学校ではビリだろうが、
アルバイトや学校外の活動で活躍できたなら、
「できるキャラレッテル」がつくので
プラスの影響を受けることができます。

ですので、学校選びが全てというわけでもないし、
もう学校卒業したからどうしようもない、
というわけでもありません。

もう一度書いておきますが、大事ななのは

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
「できるキャラ」で居られる場所で戦い、
勝ち癖をつけていくこと
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

そういう視点で、“場”を選ぶこと。

レッテルが振る舞いに影響するなら、
それをプラス方向に活用しちゃいましょう。

今、あなたには
勝ち癖と負け癖のどちらがついていますか？

では、今回はこれで。
ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

【第6の習慣：腸内フローラを整える】

こんばんは、小野田（かりい）です。

今回は「告白する～」シリーズの6本目の記事になります。
7つの習慣ということで、
次回の7本目が最終回の予定です。

さて、6本目ともなってくると
何を話そうかなと悩むところなのですが、
やっぱりコレは外せないよなと思いついたものがあります。

あ、たしか#1でも書いた気がしますが、
記事の番号が小さいほど重要度が高い、
という意味は含まれてません。

僕が思いついた順に書いてるだけですので、
どれも「これが一番大事かもしれない」

という気持ちで読んでもらえればと思います。

では。

好きな人に直接告白するなんて余裕！
くらいの勇気と自信を備えるの6つ目の習慣は・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

腸内フローラを整えること

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

腸内には100兆や1000兆もの細菌がびっしりと
壁に張り付いてると言われていますが、
それがまるでお花畑（フローラ）のように見えるらしく、
その様子を腸内フローラと呼びます。

腸内フローラを整えるというのは、
雑草だらけで枯れた花ばかりの花畑ではなく、
赤や黄色や紫色などの色鮮やかな花畑にしていくことです。

「え？なんで勇気や自信と腸内が関係あるの？」
と思われるかもしれませんね。

僕の講座に参加してたり、
LINE マガジンはずっと読んでくださってる方には
いつも言ってることなので
もはや常識になってるかもしれませんが、
一般的にはまだあまり認知されていないことだと思います。

腸内環境を整えれば美肌効果や老化予防になる。
だったり、お通じが良くなる。
というイメージが強いかもしれませんが、
腸のスゴイところはそれだけではないのです。

どうすれば自信持てるか？
どうすればイライラせず穏やかに過ごせるか？
どうすればヤル気が出るか？

こういう相談をされるとき、
ほとんどの人が「何かいい考え方を教えて」
という前提で質問をしてくれます。

もちろん、ニーチェが「世の中には事実があるのではなく
解釈があるのみだ」と言ったように、
考え方や捉え方という視点も重要です。

ですが、それと同じくらい。

いえ、もしかしたらそれ以上に、
腸内フローラを整えることは
心にまで影響を与えるのです。

そんな腸は、
「**神経の網タイツを履いている**」と言われるくらい
神経が張り巡らされていて、
”**第2の脳**”と呼ばれるほどの重要器官。

幸せ物質と呼ばれる、幸せを感じるための物質である
**セロトニンやドーパミンは脳で分泌されてると
思われがちですが、実は、その前駆体（進化前みたいな）は
腸で作られています。**

つまり、腸が乱れていると、
それらの生産が上手くいかず、
心も安定しなくなるわけです。

腸内環境を改善したら鬱病が全快した。
という事例も多数あるくらい、心の状態に影響を与えるのです。

では、腸内フローラを整えるにはどうすればいいか？

ここが知りたいところだと思いますが、
ものすごくシンプルに言ってしまえば、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
腸内を善玉菌優勢の状態に保っておく
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

これを意識していきます。

腸内には大きく分けて
善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類がいます。

この内、腸内細菌の70%近くを占めているのが
日和見菌で、この菌は優勢になってる側の味方をする。
という特徴があります。

ずる賢いようにも思えますが、
善玉菌が優勢になっていれば善玉菌になり、
悪玉菌が優勢になれば悪玉菌になるのです。

ただ、悪玉菌も悪さをするだけじゃなく
良い働きもするんですが、
基本的には善玉菌を増やす方がいいです。

とはいえ、難しいことは考えず、
僕らがやることはシンプル。

善玉菌が優勢になるようにすればいいのです。

では、そのために何を意識していけばいいのか？

これも、すべて語り出したら丸1日かかるくらい

あらゆる要素があるんですが、
なるべく無駄を削ぎ落としてざっと紹介していきます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

- 1.運動して身体を動かす
- 2.空腹の時間をつくって身体を休ませる
- 3.「もう少し食べたいな」で食べ終える
- 4.「腸内細菌にエサを与える」の意識で食事
- 5.発酵食品を摂る

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

2つ目の空腹の時間をつくるについては、
僕は1日2食をオススメしています。

野菜ジュースを飲んで脳の活動源になる
糖분을摂取するくらいか、もしくは
フルーツなど消化に負担のかからないものがオススメ。

というのも、「消化」という活動は、
めちゃくちゃエネルギーを使う
負担の大きい活動だからです。

特に、現代では添加物とかの
自然にあったものではない物質を避けて
食事するのはハードモードなので、
より消化の負担は大きくなっています。

「いやいや、朝食べないと
お腹空いてむしろイライラしちゃうよ！」
と思われるかもしれませんが、
**そもそも脳からの”お腹空いてるよサイン”は、
胃が空になってるから出るわけではありません。**

脳の栄養源である糖分が足りてなく、
血糖値が低いときに「お腹空いてるよ！」

というサインを送ってくるのです。

なので、血糖値を上げてあげれば
空腹感はなくなります。

だいたい、**糖分を摂取してから
20分くらいすると血糖値が上がります。**

「早食いは太る」と言われるのは、
血糖値が上がる前に一気に食べることで
満腹感を感じないまま必要以上に食べてしまうからです。

コース料理で、あまり量は食べてないのに
いつもより満腹感を感じるのが早いのは、
料理が1つずつ出てきて自然とゆっくり食べるからです。

あとは、僕らの体内に住んでいる**腸内細菌たちに
「エサを与える」という意識も大事。**

ペットと同じようなものです。

飼っているペットをエサを選ぶとき、
ほとんどの人は質のいいエサを選ぶはずです。

お菓子的なものをあげるにしても、
「1日3個ね」みたいに抑えてるはず。

それと同じ感覚です。

**「僕らの身体や心に大きな影響を与える
腸内細菌たちのエサになるんだ」**
という視点を持って食事すれば、
選ぶものも変わるはず。

そういう意味でも、5つ目の
「発酵食品を摂る」ことが重要。

発酵食品は、菌の働きを借りて
風味やうま味が加わった食品なので、
酵素や菌がたっぷり含まれています。

**たとえそこで摂取した菌が
胃で殺菌されてしまったとしても、
その菌の死骸は善玉菌のいいエサになるのです。**

「ヨーグルトを食べても
乳酸菌は胃で殺菌されるから意味ないよ」
と言ってる人もいますが、
生きた状態でなくても菌の成分に意味があるわけです。

発酵食品といえば、
ヨーグルトを筆頭にして醤油や味噌、
納豆やキムチなどがあります。

これらもオススメなんですが、
僕もここ数年毎日飲んでいてオススメしたいのが、

甘酒、です。

甘酒のスゴイ所をざっと紹介しますね。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

- ・「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富
- ・酵素のおかげでその栄養の吸収率は90%以上
- ・体内で合成できない必須アミノ酸をたっぷり含む
- ・善玉菌を増やすオリゴ糖を含む
- ・身体の機能調節に必要なミネラルを含む
- ・便秘予防のヒーロー食物繊維を含む

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

江戸時代には庶民の栄養ドリンクになっていたほど、健康に良い効果があるのです。

ただ、甘酒選びの注意点があります。

甘酒には大きく分けて酒粕から作られるものと
お米から作られるものがあります。

「甘酒って、あの独特の変な味がするやつでしょ？」
と思われた方は、たぶんそのときに飲んだのは
酒粕から作られたものだと思います。

酒粕から作られたものは、
砂糖を入れて味を調整していますし、
そこまで栄養豊富ではありません。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

さきほど書いたような効果が得られるのは、
原材料が「米、米麹」しか書いてないものです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

ここを間違えて選ぶとあまり効果がないので、
気を付けましょう。

それにしても、お米を発酵させただけで
ここまで栄養豊富になるんですから、
微生物たちの力は素晴らしいですね～。

以上、腸内フローラを整えるために
意識することはざっとこんな感じです。

もちろん、
ここに書いたことが全てではないんですが、

今回紹介したことを実践するだけでも
かなり効果を実感できるはず。

「腸の荒れは、心の荒れ」

これを忘れずに。

そんな腸内環境の荒れが分かりやすいのは、
汚い話になりますが、下痢と便秘です。

下痢も良くないんですが、
特に便秘は、腸内に溜まった水分の少ない便が
悪玉菌の住処になってしまうので、
改善するようにしましょう。

しっかり水分を摂ったり、
食物繊維を摂ったりしていれば改善されますので、
やはり甘酒はオススメです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

下痢の人は、そのお腹のゆるさから
安易な考えで行動しがちになり、
便秘の人は、お腹の滞りから
勢いある一歩が踏み出せなかったり
踏ん張りが効かない。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

と言われたりもします。

身体の状態は、
心身に影響を与えるわけです。

勇気や自信の持ち方を考えるとき、
ついつい考え方に目が向きがちですが、
実は、腸内環境も影響してるのです。

ぜひ参考にしてみてください。

では、ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

【第7の習慣：他者に貢献する】

どうも、小野田です。

「告白する勇気と〜」シリーズの最終回になります。

本当はまだまだ伝えたいことはあるんですが、
ダラダラ続くと読む気もなくなるでしょうし、
いろいろ話し過ぎても実践が難しくなってしまいます。

なので、特に「これは実践して欲しい！」
という7つに絞って紹介することにしました。

他のことについては、講座内だったり
LINE マガジンでお伝えしていければなと思ってます。

さて、今回は最後である7つ目です。

どんなことを意識すれば、
好きな人に直接告白するなんて余裕！
くらいの勇気と自信が備えられるのか。

それは・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
他者に貢献すること
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「いやいや、勇気と自信に
貢献なんて関係ないでしょ！」

と思われるかもしれませんが、
大アリなんです。

そもそもとして、
なぜ勇気と自信が持てなくなるのか？

ここを考えてみましょう。

**まず勇気とは、あえて危険をおかす能力で、
苦痛や失望を受け入れる覚悟ができることです。**

そして**自信とは、文字どおり自分を信じること。**

**痛い思いを覚悟できないのは、
言い換えれば、そういった痛い思いを
自分から分離させることです。**

そして、過去に味わってきた失恋だったり
失敗だったりの痛い思いを、
「これは黒歴史だ！」と言わんばかりに
心の中のゴミ箱に封じ込めて分離してきた人は、
それらを過剰に避けようとするので覚悟ができなくなるのです。

失恋したとき、
「やり方が間違ってたただけだ」とか
「相手に見る目がなかったただけだ」と、
自分以外のところに原因を置いてきた人は、
自分を受け入れられていないのです。

受け入れられていないからこそ、
自分から分離させようとする。

すると、どんどん痛い思いを覚悟できなくなる。

もしそのとき、
「これが今の自分の実力ってことか」
と受け入れて、そこから教訓を得て
自分を成長させるための糧にしようとしていれば、
勇気の芽は摘まれなかったはずなのに。

そして、ここが重要ポイント。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
自分を受け入れていないということは、
自分の存在価値を確信できていないということ。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

これは自分を信じられないことでもあるので、
自信消失にも繋がるわけです。

じゃあ、どうすればいいか？

こうして再定義してみれば、
答えはシンプルです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
自分の存在価値を確信するには、
人に貢献して「自分は人の役に立てる」と
実感を得ること。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

人は、誰かの役に立てたと実感したとき、
自分の存在価値に気付けるのです。

そんな「貢献」には2パターンあります。

1. 相手のためになることを与える
2. 感謝する

日本三大商人の1つ、
近江商人の商売繁盛のための教訓に
こんなものがあります。

**「あなたが売りたいものではなく、
お客さんが欲しがるものでもなく、
”お客さんのためになるもの”を売れ」**

この視点自体は、商売繁盛に限らず
あらゆる人間関係にも共通することだと思います。

相手に与えたとき、感謝していただければ
分かりやすくこっちも嬉しくなるだろうし、
たとえ感謝はされなくても、
なんならこっちの貢献に気付かれずしなくても、
「相手のためになることをした」という行動に意味があるのです。

むしろ、見返りを求めた貢献は真の貢献ではありません。

見返りを求めた瞬間、それは「取引」になります。

あくまでも、
「自分の”与える”が気付かれなくてもいい」
くらいのスタンスが大事。

僕自身、こうして誰かのために記事を書いた後は、
温かい気持ちに包まれ、ヤル気が溢れてきます。

他者貢献は、エネルギー消費に見えて
実は、最高のエネルギー源になるのです。

もう1つのパターン。

「感謝する」について。

これが何故貢献になるのか？

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
感謝することによって、
相手に「与える喜び」を与えるから
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

僕は、”受け取りながら与える”という、
一見、矛盾したことを生み出せます。

それが、感謝することなのです。

感謝された側は、与える喜びを得て、
自分の存在価値を実感します。

すると、また別の人にも与えようとしています。

そうして、自分のした感謝が、
別の人への貢献に繋がっていくわけです。

ですので、これも貢献パターンの1つ。

そんな風に、2つの貢献パターンを意識していれば、
自然と自分の存在価値への確信は強まっていきます。

ただ、誤解していただきたいのは、
「レッツ、自己犠牲しましょう！」と言ってるわけではない、
ということ。

誰かに貢献するたびに、
自分への信頼残高は増えていきます。

その信頼残高が多いほど、
僕らは勇気を振り絞れるし、自信が持てるのです。

**目には見えないし、
相手から返ってくるわけではないけれど、
信頼残高として返ってきます。**

この視点を持っておけば、
相手から何も返ってこないときでも
イラッとしたりせずに済むのかなと思います。

それでは、今回はこれで。
ありがとうございました。

[→目次に戻る](#)

著：小野田聖士（かるりい）