



ライフスキルを磨いて  
**日々GOKIGEN**  
こぎげん

文 ● 辻 秀一  
スポーツドクター・(株)エミネクロス代表  
http://www.doctor-tsuji.com

## 心には2つの状態があります

フローっぽい(こぎげん)か、ノンフローっぽい(ふきげん)かというもの。  
フローとノンフローは携帯電話のアンテナみたいなものだと思ってください。フローがアンテナが2本、3本と立っている状態で、ノンフローが圏外とか1本。ノンフローが悪いというのではなく、要は圏外にいるのに気づかないで電話をしているのが問題なのです。  
決してフローがプラスでよい、ノンフローがマイナスで悪いということではなく、大きく分けると2つの状態があるということです。

## 自分の心に気づくだけでこぎげんになれる

フローは、ゆらぐ、とらわれず、きげんがいい、余裕のある感じ、集中と冷静の共存といった状態です。一方のノンフローはその逆にあると考えてください。  
フローの方向にいくと、人間の機能が上がります。医学的には健康の方に、心理学的にはパフォーマンスが上がります。ノンフローの方向にいくと、逆に人間の機能が下がってしまいます。  
たとえば、大事なプレゼンの場に向かう場面。時間に間に合うかどうかというとき、乗ろうとした電車のドアが目の前で閉まったとします。実はそれだけであつたただ待てばよい。「ついてない」という意味はそこにはありません。自分が勝手に意味づけ、つまり、認知の脳がそう意味づけしているだけなのです。  
そこで、一瞬、焦りを感じたとき「今、自分はノンフローなんだな」と気づくことで、事実は変わらなくても心の中のノンフロー状態は軽減の方向へ変化します。  
人間はロボットではないので、ノンフローにならないのは難しいですが、少なくとも今、自分はノンフローなんだな」と気づいて、機能が上がるほうに持っていくことが何より重要です。実は気づくだけでこぎげんになり、機能が上がっていきます。意識してやってみてください。  
このように気づき、心の状態をフローの方向に切り替える脳の力、それを「ライフスキル」と呼び、実は人間はみな持っているものなのです。



# 自分の心の状態に気づこう

心が病むのは、認知の脳が優れている人間が持つ宿命。落ち込んでいる、焦っているライオンなんて見たことないでしょう? とくに今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会で、苦しむ人が増えています。  
でも人間は、実は自分の心に気づくことで、一瞬でこぎげんになれる力をみな持っています。ふきげんでつまらない毎日よりも、こぎげんな楽しい毎日を過ごしていきたいと思いませんか?

## 三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が目立っています。  
サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気がついていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの健康被害をなくすために...

成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。

## 健康日本 21 (第 2 次) で、「やめたい人がやめられる」環境の整備が進みます

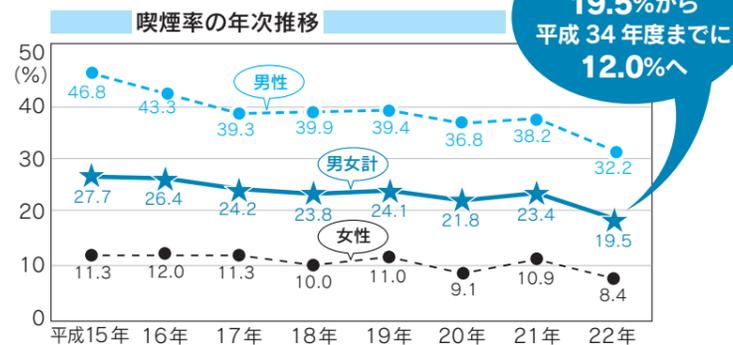
## 喫煙率を平成 34 年度までに 12%へ

—現状より 7.5 ポイント減をめざす—

21 世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本 21」は、平成 25 年度から第 2 次が始まります。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。  
男性の喫煙率は減少傾向にありますが、女性は横ばい傾向で推移しています。第 2 次健康日本 21 では、平成 22 年の喫煙率 (男女計) 19.5% を、34 年度までに 12% とする目標が掲げられています。

どうやって達成するの?

タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。



平成 22 年の 19.5% から平成 34 年度までに 12.0% へ

「健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料」より

禁煙の「前」に  
知っておきたいこと

「分煙」の意識が高い人でも要注意。知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。

# 「サードハンド・スモーク」って ご存じですか?

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。  
医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、右記のルールを守りましょう。

## ご注意ください!

- あん摩・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる 筋肉疲労・筋肉痛
- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 過去の負傷等による後遺症
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- 異なる患部への " ついでマッサージ "

## 使えないケース

全額自己負担になります

- 慢性的な 肩こり・腰痛

## 使えるケース

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ

- 骨折、ひび、脱臼の応急処置 (応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

\* 通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

## 柔道整復師の施術は 正しく受けよう

単なる肩こりに健康保険は使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

チェック!! 保険証の正しい使い方