

## 読書でビジネス力をアップする(第91回)

### すぐにできる簡単な方法で心と体を癒やす

2022.12.02



ほっこり 心身すこやかに整える55の小さなレッスン  
伊藤裕 著/ クロスメディア・パブリッシング(インプレス)

健康関連の本です。何となく元気が出ない、体が重い、だるい、どうも気分が上がらないなどは、誰にでもよくあるものです。そんな現代人をむしばむ悩みを解消する習慣です。著者は、ホルモン研究の第一人者で医学博士です。そんな著者が、いつもほっこりした状態にいるための簡単な方法を「ほっ活」として紹介してくれます。

自分が「気持ちいい」「心地いい」「ほっこりする」と感じるからこそ、パワーをよみがえらせるといいます。読んで実践すれば、心と体がいい感じにほぐれると思います。気持ちいいことが体にいいのは、体のメカニズムがそうなっているからです。

このあたりを、本書では医学的に説明してくれます。その上で「ほっ活」を紹介していくため、納得感があります。それぞれの活動は「頭を空っぽにする」「五感を取り戻す」「非日常を味わい、心を解き放つ」「自然の中に溶け込む」「つながりを感じる」といった五つのステップに分けて紹介されます。

この手の本は、著者の個人的経験則の域を出ないものが少なくありませんが、本書は医学的に裏付けられている方法ばかりですので、説得力が違います。しかも、どれもすぐできる簡単な方法ばかりです。例えば、脳を休める方法として紹介されているのは「砂時計を見る」「洗濯機が回るのをながめる」「プチプチシートをつぶす」などです。

読めばすぐにやってみたくなるはずですが、それこそが、続けるために大事なことです。気が付けば、心身ともに健康で幸せな毎日が手に入っているはずですが、最近どうも「元気が出ない」「体が重い。だるい」「気分が上がらない」「やる気が出ない」そんな悩めるすべてのビジネスパーソンにおすすめします。

気持ちのいい状態でいれば体は元気になる… 続きを読む