

太田東西かわら版

2020.5

「試練」の時

〈コロナ対策3箇条〉

- 一、自分に対する「自信」
- 一、挑戦に対する「勇気」
- 一、変化に対する「覚悟」



まさに“試練”の2020年となりましたね。しかし、太田東西が言う“試練”とは、苦難を体験するというネガティブな意ではありません。
練習してきたことが試される 試練です！

コロナ騒動に限らず、健康で幸せに生きていくためには、この3箇条が必要であり、太田東西薬局での健康相談で〈練習〉して来たそのことがまさに今、不安の渦中の本番で〈試されている〉ということです。
「自信」「勇気」「覚悟」。それが自分にどれくらい出来上がっているか？
平和な時には気づけません。

【自分に対する自信】

「自分はコロナウイルスなんかに感染しない！肺炎なんかにならない！」
そう思えたら、感染にビクビクすることもないし、不安を煽るメディアからの情報にも左右されないでしょうね。

「どうして自分は感染しないと自信を持てるのですか？」
お客様に尋ねられたのですが、たくさんの薬を持っているからではなく・・・
＜病気の本質＞を知っているからです。

空気中にたくさんウイルスが漂っていようと、罹らない人は罹らないのです。
同じものを食べて、お腹をこわす人と平気な人がいるように。
それを偶然とする世の中ですが、私的にそれも必然の出来事。

例えば卵を食べた後で、「賞味期限が切れていた」とわかった時に、「え～～
どうしよう・・・」と不安になる人と、「別に腐ってなかったし」と気にしない
人がいます。何の健康被害もない人は、もちろん後者です(^-^)

コロナウイルスを気にし過ぎると、咳や微熱が出たりします。
実際には感染していないのに、です。それは自分の血圧を気にし過ぎて、何
度も血圧を計り、「高い・・・」と思い煩って、もっと血圧が上がるのと同じ。

「感染しない」という自分に対する自信がある人は、鈍感なおバカではなく
“感染しない練習”を日々実践している人です。コロナ騒動の前から、健康に
高い関心を持って、練習（予防）を積み重ねて来た。その練習の成果をコロナ
に試された時、＜自分に対する自信＞を感じることができるわけです。

感染症・炎症（肺炎）の予防には、日頃の
口腔内のケアと鼻うがい（上咽頭感染予防）
大切だと以前からお知らせしています。
オーラルピースとMSMプレフィア。
“殺菌”ではなく、善玉菌を優位に保ち
感染防御力を高めるグッズです。



自分に対して自信が持てない人は・・・

「よし！これで大丈夫！」。そのまでの努力が足りないのかも？
テレビ・新聞の情報収集ではなく、健康増進の練習に努力にしましょう！
そして、

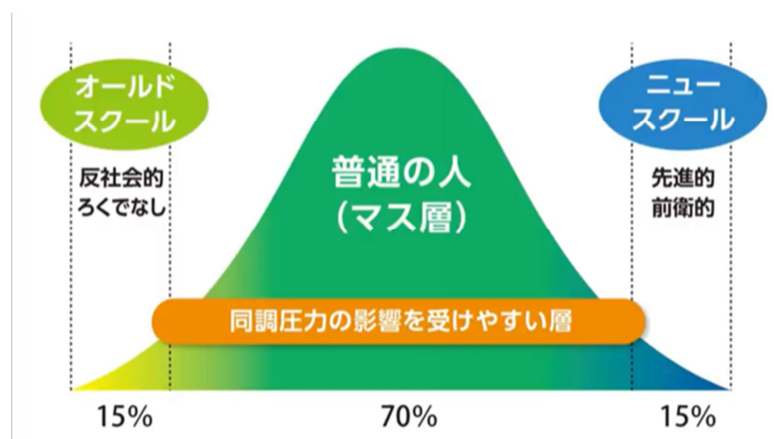
「罹るかも」ではなく、「罹っていない今の自分」を信じるのです！！

【挑戦に対する勇気】

「免疫力を高める太田東西薬局の漢方を続けて来たし、高い健康観を教えてもらっているから大丈夫！」といったお客様も、
ウイルスではなく、＜騒動に感染＞している人が目立ってきました・・・

朱に交われれば赤くなるように、「自分は大丈夫！」と思っけていても
「やばいぞ！感染者どんどん増えているぞ！」「家から出るな～！外出や営業を自粛しない人間やお店は、非常識だぞ～！周りから白い目で見られるぞ～！」
そうした同調圧力に負けて、メンタルが弱り、体調を崩している人たちはです。

多数派の意見に逆らう少数派の意見を潰す同調圧力。お上（かみ）の決まりを守らない人間は、変な奴！と思わせる差別的空気です。
日本人の 7 割が同調圧力の影響を受けて、お上の指示通りに“ガマン”する。



では健康で幸せに生きている人は、中央の 7 割（普通の人）なのか？
同調圧力に弱く、常識や病院の言うことを鵜呑みにして、自分の健康と命をお任せしている人が多いから、病人も医療費も年々増えているのです。

右側の ニュースクール という「自分の健康は自分で守る」という予防意識の高い人たちこそが、健康で幸せに生きています。

「みんなが、周りがそうしているから、自分もそうしよう」ではなく
「自分はどうしたいか？」。自分の頭で考え、選択決断をする人たちです。

同調圧力に弱い人には「勇気」が足りない。勇気がないから「行動」できない。
「外出自粛の時に、家族でバーベキューを楽しんだり、公園で子どもと遊んだりしたらどう思われるだろう・・・？」そうした恐れが、主体的行動を阻む。

それで周りから非難されなくても、ガマン・抑圧の精神的ストレスの鬱積から様々な不調に見舞われると予想されます。不眠・うつ、特に注意です。

【変化に対する覚悟】

「学校やデパートがやっていない」「GW中、駅や空港が閑散としている」
いったい誰が予想できたでしょう？

感染死者数よりも、経済という“血流”をストップさせられ、失業・倒産から
心を病んで命を失う日本人が増えていくと懸念されます。

かの生物学者ダーウィンは言いました。「最も強い者が生き残るのではない、
最も賢い者が生き残るのでもない、**変化できる者こそが生き残る**」と。

健康は「環境」に大きく左右されます。それはコロナが空気中存在するという
環境ではなく、習慣的に長年居続ける環境。「家庭」「職場」です。
病気が治るか？治らないか？ 幸せになるか？不幸になるか？ それは
<家庭や職場での人間関係>次第と言って過言ではありません。

外出自粛という中で、未だに夫婦ゲンカが絶えない家族、一致団結できない
家族には、早めの“解散”をおすすめします。

時代のニーズが激変している中で、今の仕事では食べていけない、今の職場で
働き続けることは辛い・・・そう悩んでいる人には、“転職”をおすすめします。
すべては健康のために、生き残るために、幸せになるために。

機能していない家族を、将来性のない仕事を、手放したくない。

理由はどうであれ、それは「変化したくない」という生き方ですから、ダーウ
ィンの進化論では“自然淘汰”されます。つまり「生き残れない」ということ。

コロナウイルスに感染して肺炎で亡くなる確率よりも、他の病気で亡くなる
確率が圧倒的に高いという現実を忘れないでください。

「不安」「恐れ」「絶望」という冷たく暗い心が、様々な病気を引き寄せます。
だから私は常々「**自信」「勇気」「覚悟」の必要性**をお話しているのです。

自分の“本性”。それがあぶり出されている“試練の時”だと考えください。

自分の中にどれだけ「自信」「勇気」「覚悟」が培われて来たか？

それがコロナ（太陽という意もある）に、あぶり出されているのです！

インフルエンザウイルスと同じく、コロナも絶滅はしません。今後も定期的に
流行します。ではその都度、ビクビクして人を避けて、自宅待機するのか？

**いつかはやって来る“変化”に備え、<変化に対する覚悟>を持って、努めて
明るく楽しく前向きに生きて行こう**ではありませんか！(^o^)/

どんな時にも「思いやり」を忘れず、『病は気から』を信じ抜くのです。