

Relax Earth リラックス通信

2018年 冬号 Vol. 7



『小顔と整体コース』をはじめました。

あけましておめでとうございます。

新年を迎えるにあたり、 小顔矯正と整体のコースを組み合わせた『小顔と整体コース』を始めました。 料金的にも少しお得になっております。

当院の小顔矯正はソフトな矯正を売りにしていますので、痛みはありません。 また男性で小顔矯正を受ける方も大勢いますので、 どなたさまも遠慮なくご相談下さい。



その人の生き方が顔に出る？！ 顔の筋肉もボケてきてるかも...

小顔の施術で色々な人の顔に触れていると、 その人の普段の喜怒哀楽が顔に染みついているのを感じます。 怒りっぽい人は眉間にシワが刻まれていたり、 無表情の人は顔の筋肉の動きが極端に少なかったりします。 また作り笑顔をして口の形は笑っているにもかかわらず、 眼が連動して動いていないため、 眼は笑っていないとか...

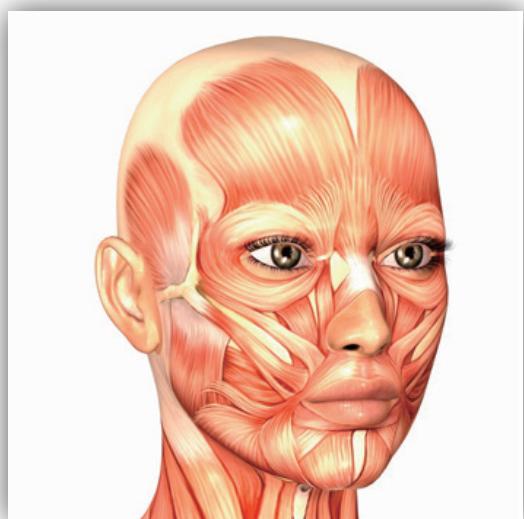
『年齢を重ねると生き方が顔に出るから、 自分の顔に責任を持たなければいけない』などと言われますが、 怒りっぽい人は怒り顔に使う筋肉が使い過ぎのため硬縮して固定化してしまうので、 怒っていないうきでも怒っている表情に見えてしまうわけです。

それらを改善するために、 エステに行ったり顔のマッサージすれば使いすぎの筋肉をゆるめることができます。 でも、 それだけでは足りません。 重要なのは今まで使っていなかったためボケしてしまった顔の筋肉を活性化することです。

「顔ヨガとかで自分で動かせばいいんじゃないの？」と思う人もいるでしょう。 しかし、 筋肉には代償作用というものがあり、 ボケた筋肉の動きを他の筋肉がカバーするように働くのでボケた筋肉は動こうにも動けなくなったりします。 ボケた筋肉はタルミの原因にもなります。 使いすぎの筋肉は皮膚を引っ張りシワを作ります。

当院では、 ボケた筋肉を活性化させるためにPNFというリハビリ手技を用います。 そして、 ボケた筋肉が活性化されると、 今まで使われ過ぎの筋肉が相対的に休めるようになります。 顔の動きのバランスがよくなるとともに、 顔の歪みも整っていくわけです。

印象アップのためにも、 顔の筋肉をバランスよく使っていきましょう。



正常とはなにか？ キーワードは“優先順位”？！

なかなか興味深い本です。まず衝撃をうけたのは、手のつけられない精神病患者が来院した時のこの春日さんという精神科医の対処方法。なんだかんだと話の流れで、「ついでだから採血もしておきます」と言って、注射をするときにどさくさにまぎれて睡眠導入剤をうつてしまうというのです。そして、患者が朦朧としている状態のときに「入院しましょう」といって入院させてしまうという荒業。こんなこと正直に書いていいのかな～と思ってしまうのですが、実際の現場ではきれいごとなど言ってはいられないのでしょうか。

私は勉強不足で知らなかったのですが“病感”という言葉があります。病感とは『自分にはどこかバランスを失ったところがあるな』『よくわからないが、もしかすると具合の悪いところがあって治療が必要かもしれないな』と感ずることだそうです。そして、いかに病感にアプローチして、「治療を受けたいけど受けたくない」といったアンビバレン特な気持ちに踏ん切りをつけさせるのが重要とのこと。うへん、深イイ。

この本で一番なるほどと思ったのが、『精神を病むということは、物事の優先順位が、常識や良識から逸脱するとき』で『かれらも我々も、優先順位の99%は同じ』だそうです。

つまり、『誰でも暑かったり寒かったりするのは嫌であるし、うまいものは食べたいし、他人からは親切にされたほうが嬉しい。でも1%の優先順位の差があちらとこちらを隔ててしまう』とのことです。

そして、この“優先順位の差”こそが普段我々が感じる人間関係のややこしさの原因かもしれません。

当たり前ですけど、人それぞれ“優先順位”は違うわけですよね。で、誰にでも周囲に理解しがたい人っていうと思うんですけど、その人の“優先順位”が何か分かっていないから理解しがたいのではないかと思うんです。もしくは、分かりたくないということもあるでしょうけど。でも、理解しがたい人の“優先順位”がなんとなくでも分かれば、「あ～、この人はこのことを大切にしてるんだなあ～。いやあ、仕方ないか」と少し納得できそうな気がします。安心できるといえるかもしれません。だって、お化けが怖い人は、お化けが理解不能だから怖いわけで、理解可能なものは怖くはないですよね。それまでの『理解しがたい人』から『少しは理解できる人』になれば、それは大きな変化かと思います。

一方、馬が合う人などは“優先順位”が近いかもしれません。価値観が似ているというか。“優先順位”をキーワードとして周囲の人々を見てみると、なかなかに興味深いですね。



編集後記 私にとっての“優先順位”的一番は何かと考えてみたのですが、『ストレスのなさ』かな～と思います。満員電車での通勤などはストレスの最右翼なので、それをしないですむ選択をしてきました。逆に、“優先順位”が低いものも思い浮かんだのですが、内緒にさせて下さい。

【大泉】