



さかきばら せつこ

東京都生まれ。米国マウント・ホリヨーク大学を経て、国際基督教大学卒業後、国際会議同時通訳者に。その後、大手証券会社にて医薬品・バイオ企業間の企業買収等に携わり、1991年、アルペロサクロ(株)を設立。国際的視野に立ったファイナンシャルアドバイザー・ライフスタイルアドバイザーとして、資産継承、金銭教育等をテーマに活躍中。近著『凜としたシニア』など著書多数。

<http://www2.odn.ne.jp/sakakibara/>

## プラス思考訓練は 寿命と潜在力をのばす

年を取ることは実は素敵なこと——資産継承・金銭教育に詳しいライフスタイルアドバイザー・榊原節子氏が、幸せに年を重ねるためのヒントを示す。

積極思考の人は、そうでない人に比べて七・五歳長生きするという調査結果が、アメリカで報告されています。

積極思考というのは一種のマインドコントロールです。自分で自分の心がコントロールできたら、それこそハッピーライフへの切符を手にしたようなものです。不安、恐怖心などマイナス思考を克服できれば余計なエネルギーを使わずに済み、本来の能力を、潜在能力も含めフルに発揮できるに違いありません。

若いうちはマイナス思考で多少エネルギーの無駄遣いをして問題ありませんが、一定の年齢以上になるとそうはいきません。仕事に差し支えるばかりか生活から喜びが失われ、病気にさえなります。実は私自身、この面では色々な専門家のお世話になっていきます。二〇年ほど前には、自律神経調整法の先生にプライベートセッションをお願いしました。これは、何かをしている自分を部屋の隅から別の自

分が見つめる。その際に自分が「よし」とする見つめ方をすると、たとえば温かい目、積極思考の目のフィルターを通してみるとで感情をコントロールしていくというものです。その頃、かなり心理的に厳しい状況にあったのですが、乗り切ることができました。

その一〇年後には、全米催眠療法認定講師のお世話になりました。子供の頃の自分に出会うという貴重な体験で、本来自分という存在が、命の輝きにみちあふれていたのに気づくことができたのです。最終的には、いつもカウンセリングを受けるわけにもいかないの、自己催眠をかけられるよう、それもある言葉に反応し自然と催眠がかかるようにお願いしました。

### 素直に専門家をたずねる

いま実践しているのはとてもシンプルな方法です。花が大好きなので、自分の心を花園に見立て、花を枯らすことのないよう、そこにマイナスの感情を立ち入らせないようにしているの

です。うまくいっているので、親しい精神医療の先生に自慢したら、「それでは心に負担がかかります。マイナスの感情は感じるほうがいいのです。でもすぐに切り返して、拘らないことです」と言われてしまいました。が、私の場合、「切り返しのタイミング」がつかめず、始めからマイナス思考を入れないほうがうまくいくようです。

経営者には積極思考に熟達している方が多いのですが、私の友人などは正に横綱級。業績が落ちれば「絶好のチャンス」、ヤクザに脅されても「僕は逆境に強いから」と、まったく意に介しません。長生きしそうです。こうした人は別として、なかなか積極思考になれないのなら、私がそうしてきたように、素直に専門家の門を叩くとよいと思います。

ところで、どの職業の人が最も長命かご存知ですか？ お坊さんだそうです。お葬式や辛い相談など、マイナス思考の影響を受けそうなのに、修行で心をコントロールする術を会得しているからでしょうか。

