



お問い合わせ
アクト治療院
0293-23-3232

『知性と気配りを身につける』

先日「**知性と気配りを身につける**」というテーマの講演を聞いて参りました。さらにいくつかのテーマに分かれ、細かく説いて頂いたのですが、その中で個人的に興味深いものがあったので、紹介したいと思います。

※仕事人として言っている事と悪い事の線引き

- 最近では自分から何か情報を出そうと思えば、簡単に出せてしまいます。その環境でネガティブな気持ちを爆発させたり、言ってはいけない事を言うのは、仕事をする人としてまだ未熟です。社会の中で仕事をする人として、その社会に勤める人として、線引きをしないとイケません。

※基本知識は座学で、応用は実践で。

- 学ぶ全てがマニュアル通りではなく、その都度、臨機応変な対応ができるようになることが、本当の気配りやマナーです。

※限界をつくっているのは、大抵、自分自身

- もう駄目だ！と簡単に言う人を見て、あの人頑張ってるなあ…と思ったことはありますか？本当は自分でも知らない大きな力があるのに、限界を自分でつくってしまっているのでしょうか。もう少し頑張ってみませんか？

この他にも色々と、生活に密着した知性と気配りに関してのお話を聞いてまいりましたが、最後に、日本人にしかできない気遣いの習慣は、日本が古くから培ってきた心と感性。それはディズニーにも越える事ができませんでした。この結びの言葉は、自分が日本人であることに誇りを持たせてくれる、そんな言葉でした。

経絡とツボの考え

体の中には、気や血の通り道があり、これを「**経絡**」と呼んでいます。経絡を線路に例えるならば、間にまるで駅のように存在するのが「**ツボ**」です。

主な経絡は「六臓六腑」と関連している十二経絡と、体の表面と裏面の中央を縦に貫いている「**任脈経**」と「**督脈経**」の十四経絡です。それぞれの経絡は、**肝経・心経・胆経・小腸経**などと呼ばれ、それぞれ名前が付いた臓腑に深く関係し、その臓腑の働きを調整しています。さらに**任脈**は「陰脉の海」と呼ばれ、六臓の経絡を統括し、**生殖器の働き**を調整しています。**督脈**は「陽脉の海」と呼ばれ、六腑の経絡を統括し、**脳の働き**を調整しています。



経絡は気や血の通り道ですから、気や血が滞れば経絡の上に変化が現れます。また、臓腑に異常が起これば、その臓腑と関連している経絡に変化が生じます。経絡上に圧痛などの変化が表れやすい場所があり、それが**ツボ**というわけです。

ツボは気血や臓腑の異常が現れる場所であるとともに、治療する部位にもなります。ツボを刺激することによって、そのツボが属する経絡の臓腑の働きを調整し、気血の流れを良くして病気を治してくれます。

院長のつぶやき

働く年齢が増えてくると、だんだんと人に教える機会が増えてきます。人や部下に何かを教えなければいけない時、その人を伸ばしてあげなければいけない時、どうしたらもっと上手く教える事ができるのか？色々聞いてみると、とにかく褒める事、と聞きます。でも、褒めるって…実は難しいですね。褒める事が難しい…だからまずは、できている事を認める。これなんですね。できない事を怒る前に、できている事を認める…でもやはり、難しい事ですね。まずは、私自身が認める事が出来る器にならなければ。この人に褒めてもらいたい、認めてもらいたい、そう思って頑張っている人はたくさんいるのですから。

ちよいメモ

増えている

男性の更年期障害

現代社会はストレス社会といわれるほど、ストレスを受けやすい時代背景となっています。特に50歳前後の男性は、家庭でも職場でも責任の重い立場にあり、その重圧感からか、**男性の更年期障害**が増えていると…。精神が不安定になると、体の不調も気になりはじめ、さらに症状を悪化させてしまいます。生活環境に大きな変化がないのに、50歳前後になって症状が現れ始めたら、更年期障害の可能性がります。