



いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

がんになっても
いきいきと!

新緑の季節、朝は涼しいですね。運動するにはもってこいです。良い季節にすっかり運動すると暑い夏も過ぎやすくなりますよ。きょうは、そんないつもの生活から変化したい、もっと気持ちよく過ごせるための生活の知恵についてです。

「コンフォートゾーン」という言葉聞いたことはありますか？ 和訳では「快適空間」？ しかし、言い変えると「変化

138 新たなコンフォートゾーンの創造

「ない沼」？ 生活に不満を言うけど、現状維持を「快適」と自分に思い込ませて、新たな挑戦をしなくなっているんですか？

先日、私はテラスに出てみました。夕暮れの中、音楽を聴き、ワイン片手にボーッと。いつもソファでテレビを見ていたのが、「快適」でないのでは？と思いました。新しい、より価値の高い生活を自ら創造していくことが、人生を豊かにしていくのでは？

テラスは床板が傷み、古いキャンプ用の椅子は壊れかけ。業者に頼もうと思っ、そのままにしていた板も、ユー・チューブでDIY？ 板の種類を調べ、購入先を探し、塗装道具を考える。自

分の手で何かをする楽しみは、思考を活性化させ、新たな視点を与えてくれる。これか！ 他のことでも同じですよ。できないと思いついて、いや、自分思い込ませて、やらない選択をする。できる範囲は自分でしようと考えると、ワクワクしますよね。今は、インターネットで検索すると何でも出てきます。

「もうこれでいい」という思考こそが、悪いコンフォートゾーン。とどまっ、何もうまは、何も変わりません。しかし、本を読み、ネット検索して有益な情報にふれ、自分に当てはめてみる。自分が本にしたいのは何か、どうすれば実現できるのかを具体的にノートに考えを書き出し、実行に移す。そうすることで、「これでいい」と思っていた状態から、新たなワクワクする「コンフォートゾーン」に！

日常生活の些細な行動もそうです。靴下は座って履いていませんか？ 立って履くと、バランス感覚が上がり、身体機能の維持につながります。「ふらつくから危ない」と座って履いていては、機能低下を容認し、「仕方がない」というコンフォートゾーンにとどまってしまう。

膝が痛いといった健康上の課題も「年だから仕方がない」と諦めるのは、思考のコンフォートゾーンから抜け出すことは、楽ではないですが、一歩一歩が、人生を深く、より満足のいくものへと変貌

分の手で何かをする楽しみは、思考を活性化させ、新たな視点を与えてくれる。これか！ 他のことでも同じですよ。できないと思いついて、いや、自分思い込ませて、やらない選択をする。できる範囲は自分でしようと考えると、ワクワクしますよね。今は、インターネットで検索すると何でも出てきます。

「もうこれでいい」という思考こそが、悪いコンフォートゾーン。とどまっ、何もうまは、何も変わりません。しかし、本を読み、ネット検索して有益な情報にふれ、自分に当てはめてみる。自分が本にしたいのは何か、どうすれば実現できるのかを具体的にノートに考えを書き出し、実行に移す。そうすることで、「これでいい」と思っていた状態から、新たなワクワクする「コンフォートゾーン」に！

日常生活の些細な行動もそうです。靴下は座って履いていませんか？ 立って履くと、バランス感覚が上がり、身体機能の維持につながります。「ふらつくから危ない」と座って履いていては、機能低下を容認し、「仕方がない」というコンフォートゾーンにとどまってしまう。

膝が痛いといった健康上の課題も「年だから仕方がない」と諦めるのは、思考のコンフォートゾーンから抜け出すことは、楽ではないですが、一歩一歩が、人生を深く、より満足のいくものへと変貌

「コンフォートゾーン」という言葉聞いたことはありますか？ 和訳では「快適空間」？ しかし、言い変えると「変化

させます。夕暮れのテラスでワインを片手に、これからの人生をデザインする時間は、新たなコンフォートゾーンの創造、自己変革の始まり。試してみませんか？

5/20
おかもま新報