

FMにいるか 誌上中継!!

昨年からナルミスタッフの鳴海周平がレギュラー出演している、FMにいるかの健康情報番組『ここからだの健康タイム』。「健康に過ごせるコツが良くわかる」「毎日の生活に活用できてとても楽しい」「ここらの働きの大切さを理解できた」といったお声をリスナーの皆さんからたくさんいただいています。

そこで今回はこの番組を誌上中継という形でご紹介させていただきます。

鳴海 今日は「ここらに良い種を撒けば良い花が咲く」というおはなしをしたいと思います。



潜在意識というのは聴いたことがありませんよね。無意識の行動もそうだし、過去の記憶をすべて記憶しているのもこの意識です。よく氷山の一角に例えられます。つまり私たちがふだん意識して

行動しているのはほんの10%ほどで、残り90%は無意識のうちに行動決定しているんですね。

八木森 確かに何足から歩き出そうかとかが、ご飯を何回噛んでるとかあまり意識しないですよね。内臓も勝手に動いてるし…。

鳴海 ふだんの何気ない行動なんです。これは潜在意識が蓄積している過去の膨大な記憶が関係しているんです。高所恐怖症や閉所恐怖症の方、いらつしゃいますよね。こういった方もおそらく過去に何らかのそういった怖い思いをした記憶が影響してるとんす。

八木森 そういえば、そういった恐怖症やどもりが、催眠療法で治ってしまったというお話を聞いたことがあります。

鳴海 催眠療法で過去に戻ってもう一度そのことを疑似体験させる。そしてその時の記憶を修正してあげると、良くなってしまふんですね。これを退行催眠といいますね。ですから、過去の記憶が現在の自分を作っているということがい



えるわけですね。

八木森 思い出せないことも潜在意識にはたくさんありますからね。ということは病気の原因にもなってるんでしょうかね？

鳴海 可能性はあると思いますよ。「病は氣から」って言いますもんね。ですから現在、ここらからだ、生活全体においても「良い花が咲いている」状態かどうかは過去の記憶(思い方)にかかっているといえるんじゃないでしょうか。ということは、これからの未来はいまの思い方、考え方を良くすることによって良くなっていくということが言えるんじゃないでしょうか。

八木森 つまり「ここらに良い種を撒く」ということですね。

鳴海 そうですね。そうすることで未来には「良い花が咲く」んじゃないでしょうか。現在は、未来にとっては過去なわけですから。そしてふだん口にしてる言葉も自分の耳で聴いているわけですから、潜在意識にもちゃんと入ってる。口ぐせを良い言葉に変えるだけでも心身ともに健康になれると思いますよ。



▲パーソナリティの八木森佐知子さんと名コンビ

『ここらからだの健康タイム』
毎週金曜日 午前9時20分
北海道函館エリア
FMにいるか 80.7MHzにて放送中