



## Chapter 4

「日の出ウォーキング」を  
続けて気付いたこと



## 痛みや苦しみから解放されて

ウォーキングを続けていると、前述したホルモン三兄弟（βエンドルフィン、ドーパミン、セロトニン）の分泌が活発化し、常に気分良く居られるようになってきます。脳内が常にハッピーなので、ネガティブなことが非常に考えにくい状況になってきます。何と、怒りの感情もほとんどわいてこなくなります。

これは扁桃核で生まれた喜怒哀楽の情動を前頭連合野がとつても上手にコントロールしてくれて、自分が心地良さを感じる状態をオートマッチクにつくり出してくれているからなのだそうです。

グラスにワインが半分入っている。もう半分しかない！ のか、まだ半分ある！ のか。結局事実は二〇〇cc入るグラスにワインが一〇〇cc入っているだけ。

自分が心地良さを感じる解釈は、自分で選ぶことができる、ということに気が付きました。

困難と思われる状況が生じても、これは自分がレベルアップするための避けて通れない道筋なのだ、と解釈を変えることができるのです。

千三三三件当たらば一件成約ができるんだ！<sup>せんみ</sup> と考えられるようなものです。

たとなえ自分に入ってくる現実がどんなものでも、前頭連合野の働きのおかげで

**自分が心地よさを感じる解釈（出力）を自分で選択することができるようになる**のです。

その結果、さらに気分が良くなるので、人にも自分にも寛容に接することが出来ます。またその気分の良さは、自律神経系を通じて身体全体に反映されるので、常に穏やかな雰囲気を保つことができるようになる。すると、かつて「嫌な上司」だった私の周りには、自然に人が集まってくるようになりました。

普段、皆さんが常に穏やかで安定した意識を持つにはどうしたら良いでしょうか？

それにはまず、**自分の解釈を、常に自分が心地良いと感じるものに自らの意思で変えてしまう**ことです。

人にはそれぞれ考え方のクセがあります。何事も自分に都合の良いように解釈して明るく楽しく過ごしている（ように見える）人も居れば、ついクヨクヨ考え





常に心配事を引き寄せている（ように見える）人も居ます。私は前頭連合野の機能を総動員して総合的に判断し、前者の考え方のクセをつけようと決めました。自分の解釈の仕方を、常に自分が心地良いと感じるものに変えると、実は過去さえも変えることができます。皆さんはご自身の「過去」に対してどんなイメージをお持ちでしょうか？

これはある程度の年齢にならないと得られない感覚かもしれませんが、私は過去の出来事はどんなことであれ、すべて現在の自分をつくり上げるために必要・必然だった、ありがた〜いものだと考えられるようになりました。

私がウォーキングを始めたきっかけは、強度の腰痛に悩まされていたからです。そしてうまくいかないことが起きると、その原因を他に求めがちだった当時の私はどんどん腰痛が悪化していくばかりでした。

今では、この腰痛、大変なことにならないうちに早くライフスタイルを変えた方がいよいよ、と脳と身体が教えてくれていたのだと理解できます。身体が発しているのは何らかのサインだということですね。

そして、おかげさまで幸運にも「歩く」という人間の進化の原動力、心と身体の健康の素と「良い言語習慣」という強〜い味方に出会い、すっかり生まれ変わる事ができました。

早く忘れてしまいたい！

と思っていた過去の出来事でさえも、その解釈を変えることで感謝の対象に変えることができるのです。

そして過去はすべて意味のあることの集積で、「人生は結局良いことばかり」という考え方を続けていると、あなたは知らず知らずのうちに、すべて自分にとって「おトク」な解釈を選択できる「楽天主義者」になっています。

私はウォーキングと良い言語習慣で、脳内が常に快樂ホルモンで満たされるようになり、「おトク」な解釈の選択に確信が持てるようになりました。

ポジティブ・シンキングも考え方を選択する点ではまったく同じですが「ポジティブに考えなければならぬ！」と妙に肩に力が入る感じがしてしまうので、「ユル〜い感じの楽天主義」を目指すことをオススメします。

起きてしまった事実は変えられないので、それをひとまず素直に全面的に受け入れる。そしてあとは自分にとって最も「おトク」な解釈を選択する。

怒ってノルアドレナリンを出した上に、気分まで害するのが果たして得なのか、ああ世の中にはこういうこともあるんだなあ、貴重な経験をさせてもらったなあ、ありがとう、と笑顔で居られる方が得なのか……。



私はすべて自分にとってお得な方を選択しています。

さて、私は五年前に腰の激痛がきっかけでウォーキングを始め、体重が一〇キロほど減ったほか、心と身体の調子が自分比、約一万倍良くなりました。

このごろ思うことは、身体は実はずっと親からもらった自分のものだと思っ  
ていたけれど、実は自分のものであって自分のものでない、借り物なのではない  
か、ということです。

六五〇万年生き続けてきた人類の共有財産を生まれる時に借りて、人生を終える  
時に返す。その間、借りている。借り物ならば、大事に扱わなければいけない  
し、返す時は最低限借りた時と同じ状態で、もしくはもっと良い状態で返さな  
いといけない。故障が起きるまでほっとかないで、こまめにメンテナンスして、常  
に最高の状態を保つてあげる。そして、備わっている力をすべて出し切るように  
使つてあげる。

そんなスタンスに立つたら、自分のことももちろん大事、周りの人たちも自分  
と同様に大事、**私たちの存在は一人ひとりがとても掛け替えのないもの**だとい  
う気持ちが自然に湧いてきました。

歩くことと、人類が六五〇万年繰り返してきた生活サイクルの実践から生まれ  
たこの考え方を私は宝物にしています。

またウォーキングを続けていると、だんだん身体が何を欲しているかがわかっ  
てきます。

もつと歩くことなのか、もつとキツめの運動なのか、はたまた静養なのか。歩  
く、身体を動かす、というアクションを起こすと、身体はきちんとあなたに的確  
なメッセージを伝えてくれます。

もちろん、不調の根本原因はきちんとお医者さまに診ていただくことが必要で  
すが、身体にどことなく不調を感じる、というのであれば、まずはとにかく歩い  
てみることを私はお勧めします。



## 他人と競争していた私

「無敵」と聞くと、皆さんはどんな人を連想しますか？ 思わずものすごく強い  
人を連想してしまいがちですが、本来の意味は「敵」という存在のいない人、な





のだそうです。

敵がない状態が「無敵」、つまり「敵」という存在がいつまでたっても現れない状態のことなのです。

ウォーキングと良い言語習慣を続けて脳内が常にハッピーになると、遅ればせながら気が付くことがあります。それは、**人生はすべて自分自身の心、解釈が作り上げている、ということ**です。

つまり他人や周りの環境はまったく関係ない、ということ。

敵をつくるのもつくりたくないのも「自分次第」ということでした。

不思議なもので、うまくいかないことが起きると、その原因を他に求めがちだった昔の私はどんどん腰痛が悪化していきました。今考えても、何と身体と心に申し訳ないことをしていたのか、と自分で自分が気の毒になってしまいます。そして周りの人たちにも何と迷惑をかけていたことだったのか。

**自分がコントロール、マネジメントできるのは、結局自分の心と身体だけです。**つまり変えることができるのは自分の心と身体だけなのです。

あなたが成功しようが失敗しようが、それは結局あなただけの問題。**あなたが成功するのに他人と競争する必要はこれっぽっちもないのです。**

ウォーキングと良い言語習慣を続けて脳内が常にハッピーになると、常に笑顔で居られるようになってきます。そして笑顔は伝染します。周りに笑顔があふれるようになると、より笑顔の人たちが集まってきて、協力者になってくださいます。

笑顔と仏頂面。ご自分の外見を選ぶとしたらどちらがお得でしょうか。

「おトク」生活って最高ですよ！

『悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ』というのはアメリカの心理学者 W.James の言葉です。これを援用すると「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ」ということも可能だと思います。

現在は浅草に引越して電車通勤になりましたが、朝の電車に乗っている皆さんの表情が硬いことかたいこと。もうコチコチです。

私はいつも、特に唇の両端を上げて、にこやかな表情（ニヤけた、では決してありません）をつくっています。そうすると、不思議なことにリラックスした、余裕のある心持ちになります。

よくよく見てみると、身の周りには感謝の対象があふれています。普段はあま





りに当たり前すぎて当然のことのように思い込んでいることが、ふとしたきっかけで改めて感謝の対象であることに気が付きます。ウォーキングを続けていると、脳内に分泌される**快樂ホルモンのおかげで心が落ち着き、感謝に意識が向かうようになります。**

常に感謝に意識が向いているのと、不平不満に意識が向いているのでは、どちらがあなたにとって好ましい状況でしょうか。あなたにとって何の制約もなく、純粋に好ましい選択ができる前向きな心の状態もウォーキングによつて得られます。ウォーキングで、穏やかで前向きな心の状態を保ちましょう。

ウォーキングを続けていると、穏やかで前向きな心の状態も保たれます。すると、**今まで不平・不満としてわき上がってきた感情は、実はチャンスのおかげで、今さらられるようになります。**自分が変わるのか、状況を変えるために一歩踏み出すのかの行動を促すサインだった、ということですよ。私の腰痛の激化も、今では身体が変化を促すサインを送ってくれていたのだと思います。そして歩く、ということにたどり着き、行動を起こした。

結果、腰痛の軽減だけでなく、脳が活性化して性格が明るく激変、また夢と希望が次々にわいてくる「楽天体質」になったのでした。

みなさんも感情が高つたときは、自分の感情の変化を落ち着いて観察してみましょう。そしてなぜ今、自分にはその感情が起こっているのかを自分に問いかけてみましょう。感じているままをストレートに言葉にしてしまつては、自律神経系が放つておいてくれません。それがネガティブな感情に基づいたものだった場合、あなたの身体に間違いないその感情の状態を反映させてしまいます。それとはつても損なこと。

そんなときは、チャンスのサインととらえて解決に一歩踏み出しましょう。自分だけで手に負えそうになかったら、**周りの笑顔の素敵な信頼できる人に相談してみましょう。**

人類は生き残つて命をつなぐために、恐怖や怒りの感情には特に敏感に反応して危険を回避するように身体の仕組みをつくってきました。

もちろん同時に現在の繁栄をもたらした、快の感情による大きなパワーも持ち合わせています。しかしいったん、心が恐怖や怒りの側に振れてしまうと命にかかわることだけに意識がそこに向かってしまいがち。





そんなときこそ歩けばいいのです。どんな人であろうと、ウォーキングをすれば、オピオイド系の快樂ホルモンが時間の経過とともにオートマチックで出てきます。これはもう頼まなくても出てきます。歩いているうちにこれらのホルモンの効果で、自分でも驚くほど気分が改善されます。

そして、仕事でもプライベートでも、何か原因となっていたことがあるなら、それにきちんと対応しよう、という前向きな気持ちが生まれてきます。歩くだけで快の感情による大きなパワーが出るスイッチがONになるのです。

心の問題を心だけで解決するのは難しいものですが、ウォーキングで身体と脳に働きかけることで必ずやトラブルの活路が開けます。



## 人生の目的は何ですか？

自分の心と身体が変わり、周りも変わり始めると（実は自分の受け取り方が変わっただけなのですが）、ますます脳もさえ、人間の根源力が一段とアップしてきます。

すると、今まで思い描いてきた、自分の人生の目的にも変化が表れるようになります。往々にして、今まで自分で「人生の目的」と思ってきたことなどが、実は幼少時の両親からの影響であったことなどに気が付きます。

加えて資本主義社会の仕組みが生み出す社会的要請も、私たちには強い影響を及ぼしています（例えば良い学校や良い会社に入らなくちゃ、という意識）。そこにはどうしても競争思考が見え隠れしがちです。

欲望は人類が今の世に命をつないできた大切な根源力ですが、それは奪い合いや競争の中で満たされるよりも、新たに何かを生み出すことで満たされる方が喜びが大きいのです。

ウォーキングをしていると、競争とは無縁の、自分の人生の本来の目的がだんだん見えてくるようになります。私の人生の目的は、ウォーキングの素晴らしさをみなさんにお伝えして、歩いて本当に良かった！と心から喜んでいただきたい、ということです。

「日の出ウォーキング」を続けていると、自分の人生をマネジメントしているのはどこのつまり自分だ、という実感がわいてきます。日の出とともに起きて歩くということを決めて、それをその通り実践する。日の出に歩く時間をつくるために効率よく時間を使うようになり、仕事ははかどり、今まで以上に自分の



やりたいこともできるようになるなど、本当に素晴らしいことだらけなのです。そして、人生とは何て素晴らしいものなんだ！と思えるようになってきます。つまり**自分に自信が持てるようになる**。

人生一度きり！そして、それは自分の人生です。

ご自分が「楽しい！」「面白い！」と感じるものとことん追求してみましょう。楽しい、面白いと思うものに取り組んでいるときは、義務感や、やらされ感とは無縁なはずです。

すると、不思議なことに前は義務感や、やらされ感でいっぱいだったことにも情熱を持って取り組めちゃうようになります。

人生とはつらいものだ、と思っている人にはそういう人生が、人生とは楽しく素晴らしいものだ、と思っている人にはそういう人生が訪れます。

**あなたの人生の監督兼主役はあなたです。**

どのような人生を選ぶかはあなた自身の問題で、その結果に責任を持つのもあなた自身です。

解釈の選択を上手に、「おトク」にできるようになると、幸せも解釈の仕方次第というのが分かります。幸せに絶対的な基準はありません。結局自分が幸せと

思えば幸せ、なのです。

私は常にお得な選択をしているので、自分は幸せ、という解釈を選択し、常にそれを言葉にしています。すると自分にとって幸せだなあ、と思える状況に囲まれるようになります。**結局「青い鳥」は常に自分の中にいるのです。**

さて、皆さん、ご自分の一〇年後、二〇年後、三〇年後のことを思い浮かべたことがあるでしょうか？ その時のあなたはどんな健康状態でしょうか？

まさか入院している姿を想像する方はいらっしやらないと思います。その時最高の健康状態であることを常に意識しましょう。現状がどうか、そのために過去に何をしてきたか、何をしてこなかったか、それは一切関係ありません。

例えば三〇年後にも元気でバリバリやりたいことがすべてできている姿だけに意識を集中する、フォーカスする。すると、脳が勝手にあなたの今日からの行動を変えてくれます。

これは健康状態に限りませんが、現状にフォーカスするのではなく、自分の望む未来だけにフォーカスすることを習慣にしてみましょう。

現状にフォーカスするのは「ないもの探し」になってしまうのでまったく意味





がありません。  
そして理詰めで何かを考えるのではなく、脳と遺伝子が促すひらめきに素直になってみましょう。



## すべては楽しいから、気持ちいいから続く

ところで皆さんは何かを頑張っていますか？ 聞いておいて失礼なのですが、私は頑張っていない。努力もしていません。どうも私は、頑張る＝緊張というイメージを持っています。すなわち青筋たてて全身に力を入れているイメージ。同じく努力も、本来やりたくないことをやっている、というイメージが付いて回ります。

もともと努力の「努」という文字は「奴隸が力を出す」という意味なのだそうです。せっかくやるなら、アドレナリンやノルアドレナリンでなく、ドーパミンの力を借りて楽しくやりましょう。結果を楽しくイメージするのがポイントです。ウォーキングしていると、たくさんのランナーたちに出会います。汗だくで額にしわを寄せ、見るからに苦しそうに走っている人たち。落ち着いた表情で一歩

一歩かみしめるように走っている人たち。

苦しそうに走っている人たちを見ると、余計なお世話ですが、そんなに苦しいならやめなさいよ、と思わず声掛けてしまいました（決してかけませんが）。

もちろんそうではないのでしょうか、見た目の印象は義務感でのランニングやジョギングに映ります。でも、せっかく身体を動かすなら、笑顔で楽しくやりますよ。

「人類は身体を動かすことで進化してきた、今私は歩くことで、人類が受け継いだ六五〇万年分の遺伝子情報の恩恵を一身に受けている」と思えば、私などは思わず顔がほころんでしまいます。

そしてまた歩いて、時間を追うごとに「ホルモン三兄弟」が次々に分泌されて、脳は恍惚状態になる。ますます顔がほころびます。何でもそうですが、楽しもう！ という態度が結局はお得な結果をもたらしてくれるのです。

楽しんですると、苦痛に顔をゆがめながらするのは先のランナーの例でも効果はまったく違います。

仕事や、あまり気が進まない（笑）会議や会合も、楽しもう！ と決めましょう。楽しもう！、と決めると、脳は楽しいと感じることを全力で探し出してくれ



ます。結果、自分にプラスになるお得な時間がどんどん増えて、お得生活が充実します。

また子供のころ、ご飯を食べるのも忘れて熱中していた経験がありませんでしたか？ 日曜日になるとワクワクしてとつても早く目が覚めてしまったりした経験です。子供は感動の達人です。それがいつしか大人になるにつれてどこかに行ってしまったように感じてしまいがちですが、きちんとその感覚は脳に残っているのです。これを「ネオテニー」と呼びます。

心から楽しいと思えることを持ち、それを一生懸命にやる。義務感とは無縁の至福の時を過ごす。するとドーパミンが、ドーツと出ます。楽しむという態度、余裕、感動、すべてドーパミンがかかっています。遊びに真剣に取り組んでいるとドーパミンが出やすい体質になります。

実はこのドーパミンが出やすい体質こそが「成功体質」といえるものです。

歩くのが習慣になっている方は、最初目的をお持ちだったと思います。健康のため、気分転換、脳の活性化のため……。

今の私は単純に歩くのが楽しいから歩いています。

もとはといえば腰痛解消のために始めたウォーキングでしたが、歩くうちにいろいろなことに気が付きました。そして心や身体の変化など、さまざまなメリツトを実感しタツプリ享受してきました。今は、歩くと何より楽しいです。

なぜ、多くの方々がまだお休みになられている日の出の時刻に起き出して、一時間、時によっては二時間も歩くのか？ それは楽しいから、ということ以外ありません。

義務感にかられていたり、やらされていることだったら、これほどキツイことはないでしょう。そして、歩いているうちに自分の人生は楽しいことをやろう！ という気持ちでいっぱいになります。

もちろん世の中にはしなければならぬことはあるでしょう。ですが一度そつ決めてしまえば、それさえも、せつかくやるなら楽しくやろう！ という気持ちになるのです。



モチたい、老けたくないを大切に！

歩き始めて早い方で一週間、普通は一カ月からどんなに遅くても三カ月であな





たの表情と体型に変化が表れます。

オピオイド系快樂ホルモンが出やすい脳内環境になると、いつも笑顔でいられるようになります。それに伴って発する言葉が優しく丁寧になります。

あなたの周りにそんな人と、しかめっ面で言葉の激しい人がいるとしたら、どちらの人と一緒にいたいでしょうか。人は**笑顔の周りに集まる習性がある**のです。また、体型にも明らかな変化が生じます。

無理なダイエットからは決して得られない、健康的なはつらつとしたオーラに満ちたカラダつきになってきます。

そして見た目の変化を自分で意識できるころには、あなたの自己像は自然に書き換えられ、表情豊かで積極的になっていることでしょう。

いいオンナ、いいオトコの基準はパーツの美しさではありません。その人の醸し出す、雰囲気と、言葉・表情を含めたトータルな魅力なのです。そしてこれは歩きさえすれば、誰にでも手に入れられるものです。

人類の祖先と私たちの身体に感謝！ ですね。

歩こう！ という意思を持つとあなたの自律神経系は従順に反応し、身体はプラスの変化を受け入れる態勢になります。

そして実際に歩くと「ホルモン三兄弟」（βエンドルフィン、ドーパミン、セロトニン）が分泌され、脳も身体もフルに活性化します。「歩く」ということは身体と脳に「今は春ですよ、冬眠の時期ではありません」と信号を送り続けるということなのです。活動的な人は実年齢にかかわらず若々しく見えます。そうでない人はいくら実年齢が若くても印象がぼやけてしまいます。

ウォーキングを続けてオピオイド系ホルモンが出やすい脳内環境になると、いつも笑顔でいられるようになります。コアマッスル（体幹支持筋群）が鍛えられ、健康的ではつらつとしたオーラに満ちたカラダつきになっていくと思います。若さというのは自分でつくり出すことができる、ということを実感できるでしょう。若さにフォーカスしているとますます若さを引き寄せます。言葉も若々しさを感じさせる言葉が自然と出てきます。歩けば、若さですら手に入れることができます。



## ユーモア一つで人生は変わる

日の出ウォーカーは朝歩くことでオピオイド系の快樂ホルモンを脳に分泌させ、





気分良く一日をスタートします。気持ち落ち着いているので言葉遣いが丁寧、物腰柔らかで、常に笑みが絶えません。

良い言葉だけを使っているの、前述の「RAS」の働きでますます興味の対象に自然と意識が向かうので、見聞きした言葉の中から良いフレーズや、思わず笑みがこぼれる気のきいたセリフやジョークが自然と耳に入ってきます。今までネガティブな言葉が記憶されていた場所は、いつしかそれらの楽しい言葉のストックに置き換わっています。たまにネガティブな言葉が耳に入ってくると、そんな言葉あつたっけ？ という感じを受けるほどです。

そして日の出ウォーカーは、自分や周りの人たちの肩に力が入りそうなとき、「すわ！ 一大事」というときに、どんな言葉が気持ちを安定させるかを常に考えていて、そしてその時がやってきたとき、豊富なストックの中からピツタリという言葉を取りだして、瞬時に周りの気持ちを落ち着かせることができます。

人類が四度の氷河期を乗り越えてこられたのは、オピオイド系のホルモンを突然変異で分泌させて楽天的な素養を持つことができるようになったからです。人類は、楽天思考で数多<sup>あまた</sup>の存亡の危機を乗り越え、今日に至る文明をつくり上げてきました。

あなたも日の出ウォーカーになれば、奇跡的に命をつないできた人類の祖先の資質をしっかりと受け継いでいけるのです。



## 『ボイスメモ』

ウォーキングで活性化した脳にはひらめきがたくさん訪れます。欲しいもの、やりたいこと、なりたい自分の姿や懸案事項の解決策など。

また、久しく会っていなかった友人の顔が浮かんだりもします。ウォーキングが最高にぜいたくなのは、この瞬間があるからです。

この脳と身体からのメッセージを確実にとらえるために、ウォーキング中、私は耳をクリアにしています。安全のためにもその方がいいでしょう。

ウォーキング中は、ミュージックではなく、ぜひあなたの脳をパートナーに對話を楽しんでください。

いろいろ浮かんだことは、残念ながららすぐ記録しないと忘れてしまいます。そこで、そのひらめきは携帯の録音機能を使って録音します。私はiPhone標準アプリの『ボイスメモ』を使っています。

帰宅後、その音声メモからキーワードを書き出しておきましょう。それが新たなアイデアを生んだり、後から『あれはああいう意味なんだ』と思い当たるが多々あります。

