



「一人でも多くの悩まれている方をお助けしたい!」というモットーで活動する
医療法人友永会・堺駅前クリニック理事で、社会心理学博士でもある中村先生が、
自然と触れ合うことや運動・スポーツをすることと心の健康について語ります。

vol.01

自由に生きる、幸福を追求していくことは各々喜びも感じ方も違う。最近ではスマートの発展と普及により、その利便性や合理性も高まり、あまり外出なくとも用はスマホで済ませるというぐらい進化し、外に出かけるということ自体も減りつつあるようだ。ビジネスマンにとっては比較的良いアイテムの一つです。心の健康とは身体も健康でないとあまり意味を持たないと考えます。実際、身体の病気が心の病へとなる人も多くおられます。

現代社会では、いろんな「アウトドア」がありながらも家から出る事が遠く感じることさえあります。つまり家から出るとすぐに自然に触れ合い、体を動かしたりすることができる場が少なくなっています。そんな中、本人の意志の力で、スポーツをしようと心がけることが少なってきたようです。

人はそれぞれライフスタイルや食生活も異なり、朝起きて、それからの生活行動が始まり、夜になり一日が終わる。

スポーツをする利点は多く数えられる。ストレスの負荷と軽減、余分なカロリーの消化、健全な気持ちの継続力など。

スポーツは一人でするものもあります。団体競技ではチームワークを大切にしなければなりません。個人競技では、ある程度自分との闘いで、鍛錬をする。そこには少なからずストレスは発生するものです。ストレスについては、セリフは人生にある程度ストレスが必要だと唱えた。喜びも悲しみもストレスだ。ストレスのない人生はどうだろうか、ともセリフは言っています。確かに生きているという実感という意味では、ある意味適度なストレスがあると面白くないと言える部分もある。それはスポーツが身心に及ぼす好影響だともいえるかもしれません。

運動をすることで健全な魂が宿るとも言い伝えがある。健康を維持する上である程度の運動はフィジカル面はもちろんメンタル面も強化されるのは承知のとおりなのです。

*1・アダム・ラザフォード(1974~)
ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンで遺伝学を学び博士号を取得。科学誌「ネイチャー」の編集者を十年務め、現在はサイエンスライターとして「ガーディアン」紙に寄稿している。キャスターとしても活躍しており、BBCの科学番組シリーズに出演。BBCラジオ4では、看板科学番組のプレゼンターも務める。

*2・ハンス・セリフ(1907~1982)
ストレス学説を唱え、ストレッサーの生体反応を明らかにしたハンガリー系カナダ人の生理学者。ストレスを「外部環境からの刺激によって起こる歪みに対する非特異的反応」と考え、ストレッサーを「ストレスを引き起こす外部環境からの刺激」と定義した。

Written by

医療法人友永会
堺駅前クリニック 理事
中村 嘉宏
なかむら よしひろ

企業カウンセリング・個人カウンセリングなど幅広いジャンルで多くのクライアントから支持を得る。
様々なカウンセリング事業のプロデュース、またテレビやラジオ、講演など各方面で多彩な活動をし
現在は、ラジオ関西・FM富士「何でもカウンセリング You&Me」にもスーパーバイザーとして出演中。

咲くや花みごろ

「咲くやこの花館」で楽しむことができる
世界中から集められた約300種類もの花々の中から
これから見頃を迎えるお花をご紹介します。



カンガルー・ポー

学名 / *Anigozanthos*

開花時期 / 3月頃 ~ 5月頃

オーストラリア南西部原産のハエモドルム科の単子葉植物です。当館では黄色の花をつけるアニゴザントス・フラビドウス系が屋外で丈夫に育っています。花の形がカンガルーの前足に似ています。筒状花で、オーストラリアでは嘴の長い鳥ミツスイが蜜を貰い、花粉を他の花に運びます。黄と赤のツートンの花を着けるアニゴザントス・マングレシイは西オーストラリアの州花として知られています。



ゲンティアナ・ベルナ

学名 / *Gentiana verna*

開花時期 / 4月頃 ~ 7月頃

ヨーロッパアルプスでは有名な春咲きリンドウです。分布は広く、英國、バルカン、トルコ、ロシア、モロッコにさえ見られます。澄んだ青色の花そして愛らしいサイズで人気者です。当館では開花調整で年間を通してご覧いただけます。アルプスでは雪解けの6月くらいにその姿を見せてくれます。



ドラゴンフルーツ(ピタヤ)

学名 / *Hylocereus undatus*

開花時期 / 5月頃 ~ 10月頃

中米に見られる森林性サボテンのひとつとされヒモサボテンの仲間です。花は月下美人に似ていますが、その白い花のボリュームは2周りほど大きいと言えるでしょう。果実は表皮が赤、黄色、果実の色は白っぽい物、赤、ピンクなどもあり果物として楽しまれます。元来はピタヤの名でしょうが、中国名では火龍果と呼ばれます。ベトナムから輸出時に中国名の英語訳を使い始め、ドラゴンフルーツの名が一般的となりました。

Written by

25th ANNIVERSARY
咲くやこの花館
さくやこのはなかん

EXPO'90「国際花と緑の博覧会」で大阪市のパビリオンとして建設された「花の万博」のテーマである「自然と人間の共生」を継承し、「熱帯から極地までの広範囲の植物」を種々の手法で栽培し紹介しています。世界中のあらゆる植物に出会える、世界的にも数少ない日本で最大級の温室です。今年25周年を迎えました。