

「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。

スポーツ観戦はどうでしょう?例えば、野球やサッカーのある選手に感情移入します。

応援している内に、どうしても場面でゴール決めないのだ、まだどうしてあの場面でバントを失

うな時間がない、わかっているけどできない。というのがほとんどでしょう。

ストレスについて、様々な方法で一人一人各人が消化している。ではどのようなストレス解消をしているのでしょうか。

各スポーツのトレーナーによる「体で覚えなさい」という言葉をよく耳にします。あるいは「練習は嘘をつかない」という言葉もあります。実に名言だと思います。

例えば試合の中で無意識に体が動き、勝利に結びついたと選手から聞くこともあります。脳で考えるよりやはり体で覚えていたという結論なのでしょう。イメージトレーニングは練習中

「知る」は「経験」でもあり、勉強もさることながら私はスポーツにおける体感するというのもそのひとつでもあると考えています。

物理学者のホーキングがこんなことを言っています。「私たちは一人一人違う。しかし、何をし、何を求めているのかは同じ。それは「知る」ということ。」

昔からの名言『言うが易し、やるが難し』その通りです。スポーツにおける知るとはつまり経験のこと。自分がやってみて初めて分ることも多いことでしょう。

では必要なことですが、試合ではイメージ通りばかりの動きは出せません。それは緊張や咄嗟の場面では脳にそのような余裕がないからです。やはり平素からの練習の積み重ねが試合にでてくるものであるのでしょう。

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・産業カウンセリング・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や次世代カウンセラーの育成、テレビ、ラジオ、雑誌など各方面で多彩に活動中。

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。



見頃は
8月

夜咲きの美しい花

フニーバオバブ

アオイ科(旧:パンヤ科)

学名/Adansonia rubrostipa =A.fony

マダガスカルはバオバブの島。9種のうち7種がここにあり、フニーバオバブは島の南西部に分布します。幹に水分を蓄え、厳しい乾季を乗り切ります。実は食用に、樹皮も家などの材料に利用され、現地の人々と繋がりの深い植物です。

▼夜に開花する様子 ※開花しない場合もございますので、ご了承ください



19:45

19:49

19:55

20:07

カワイイはラン科エランギスの仲間

熱帯雨林植物室

エランギス・ルテオアルバ・ロードスティクタ

ラン科

学名/Aerangis luteoalba var.rhodosticta

本種は柱頭の赤が愛らしく可愛いのと夕方には芳香があるので人気があります。アフリカの中部、東部のコンゴ、エチオピア、タンザニアなどの標高1250~2200mの川沿いの湿気の多い場所に見られ、灌木や樹木の小枝に着生しています。同じようにアフリカに自生するアングレクムは近縁属です。



見頃は
9月

上品な赤のパッションフラワー パシフロラ・ラケモサ

熱帯花木室

パシフロラ・ラケモサ

トケイソウ科

学名/Passiflora racemosa

トケイソウは暖地では屋外で育つパシフロラ・カエルレアのことを言いますが、総称としてトケイソウ類(属)約500種のことを表現する場合もあります。この仲間は主に中南米に分布をしています。ラケモサは常緑のつる植物でブラジル原産です。当館では多種類のパシフロラを栽培しています。



見頃は
10月

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「花の万博」のテーマでもある「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。