

●一生お腹が出ない「食べ方」と「出し方」 ●「手」と「首」で10歳若くなる

# からだにいいこと

Close up!  
西島秀俊さん

カラダ応援マガジン

月刊「からだにいいこと」

2019  
November  
定価 574YEN+税

とじ込み付録

幸せを呼ぶ  
「自分褒め  
カレンダー」

あの手・この手で  
「STOP! 老眼

「ペイ活」で儲ける  
キャッシュレス生活

年齢当てクイズでダメされた

実証 「手」と「首」で  
女は10歳若く見える

A型はガン、AB型は認知症

血液型で判明  
「かかりやすい病気」

より健康になるなら  
今こそ「大腸活!

# 一生お腹が出ない 「食べ方」と「出し方」

”お腹ポッコリ“問題に決着!



●“一生ペタ腹”読者の「食べ方・出し方」  
●ガス腹が凹む「腸内カビ退治法」

「自分褒めカレンダー」  
「ホメビンゴ」で、人生が変わる

# なぜ「自分褒め」をすると いい事が起きるのか？

巻頭付録の「自分褒めカレンダー」と「ホメビンゴ」を始めると、良い事がいっぱい！  
その理由と、幸せ引き寄せ力を上げる方法をQ&Aで紹介します。



# 上手に褒めて 幸せになるための Q & A

ここでは「褒め習慣」の理解を深めて、より引き寄せ力が上がるよう、原先生に様々な疑問・質問に答えてもらいました。

自分を自分で褒めるって  
ピンと来ないのですか

## A 他人を褒めるのと同じように 「自分の分身」を褒めると考えて

あなたには24時間365日、100%あなたの味方をしている、もう一人の自分がいます。朝、眠くて起きたくないのに「起きて!」と起こしてくれたり、夜、甘い物が食べたいのに「もう遅いから明日にしよう!」とアドバイスしてくれている自分です。このもう一人の自分に向かって、他人を褒めるのと同じように褒めると考えると、わかりやすいと思います。



人のことも褒めたいのですが、嫌いな人は褒めなくていい?

## A 嫌いな人こそ積極的に 観察して褒めましょう

職場の人など付き合いを不得ない人とは、積極的に褒めてプラスの関係を築いてほしいと思います。人を褒める時は、「自分軸」ではなく「相手軸」で見ることが大事。普段の様子をその人の立場で注意深く観察してみると、行動や言葉の端々に、その人なりに苦しんだり、努力していることが浮かび上がります。そこに気づいて褒め言葉をかけていくうち、お互いに笑顔が増えていきます。

自分には悪い所もあるのに  
褒めてばかりでいいの?

## A 愛があれば、叱ることも褒めと同じ。 5回褒めたら、1度叱って

自分を褒める習慣が身につく、自己肯定感が高まった後は、自分の改善すべき所を「叱る」こともすると、人はグングン成長して引き寄せ力が上がります。「褒める」と「叱る」は5対1くらいが理想的。自分に対しても他人に対しても、確かな愛情をもって叱れば、その人の人生をさらに豊かにします。



自分や人の褒め方に  
コツのようなものはある?

## A 人をよく観察し、「人間性」を 褒めると自己肯定感が高まります

「昨日と違う髪型。いつも身だしなみに気を遣っていてすごいね」など「良い」と思ったポイントを具体的に褒めてほしいです。それには、普段から人をしっかり見て観察しておく必要がありますね。また、結果や物を褒めるのではなく、そこに至った努力や行動、人間性を褒めるようにすると、「自分を認めてくれた!」と嬉しく感じます。



「自分褒め」以外に  
大切なことはありますか?

## A 人の「悪口」や 「悪いこと探し」はやめましょう

幸せを引き寄せるには、悪口を言わないこと。なぜなら「脳には人称が関係ない」と言われ、脳は他人の悪口を自分の悪口と認識します。あなたが「Aさんはバカ」と言うと、脳は「自分はバカ」と認識してしまうのです。また、人の悪い所ばかり見ていると、その悪い箇所も脳は自分のことだと認識。ネガティブな考えは人も自分も傷つけ、不幸の悪循環に陥ってしまうので避けましょう。

## なぜ自分を褒めると いいことばかり起こるのか



自分を褒めると、幸せの好循環が始まります。心が開かれて笑顔が増え、見た目もキレイに。すると心身の健康にも良い影響が及びます。仕事の縁も増え、お金の運気もアップ!

## 私たち“自分褒め習慣”で 人生が良い方向に変わりました!



夫に本心を伝えられて  
仕事と家庭を両立できるように

私は外に出て働きたいと思っていたのですが、子供がまだ中学生などもあり、夫からずっと家にいるように言われてきました。それに対して自分の気持ちを言えずに従ってきた私でしたが、「自分褒め習慣」を始めたら、自己肯定感が高まったからか、夫に素直な気持ちを言えるように。すると夫は私のことを理解してくれ、今では仕事と家庭を両立させた充実した毎日を送っています。



職場で認められるようになり  
転職することがなくなりました

私は「職場や上司に恵まれていない」「自分は正しいのに、なぜ」と思うことが多くてずっと転職をくり返してきました。でも「自分褒め」を習慣にしているうちに、理不尽なことはあるけれど、相手を不思議と許せるようになりました。すると次第に、職場の人たちから頑張りを認められるように。今は以前よりもしなやかに生きられている自分があります。

人間関係が良好になると  
すべての悩みが改善する

自分を褒めると、次々に良い事が起こるのはなぜでしょうか。

「人の悩みは大きく『人間関係』『お金(仕事)』『健康』の3つに分けられます。このうち人間関係の悩みは多くの人にとって大きな割合を占めており、他の2つにも強く影響します。逆にいうと、人間関係の悩みが解消すると他の2つが小さくなったり、なくなる場合も」と、原邦雄さん(プロフィールは付録裏面)。

「良い人間関係というのは、互いを認め合うことから始まります。しかし自己肯定感が低い人は、自分を認

められないがゆえ、他人も素直に認めることができません。そこでまず、自分自身を認めて、褒めてあげましょう、というのが「自分褒め」です。

自分を褒めるとまず自信がきます。自信がつくと心が開いて他人を受け入れられるようになります。すると互いに笑顔になり、人間関係がぐんぐん良好になっていきます。

「自信がつくと様々な行動を起こせるようになるため、良い縁やチャンスが巡ってくる機会が増えて、生活が楽しく充実してきます。するとさらに自信がつき、どんどん行動範囲が広がります。自分を褒めるところから好循環が生まれ、良い事が次々と起こるようになるのです」

## これが幸運を 遠ざけているのかも

### 褒め不足チェック

- この1週間、誰にも褒められていない
- 最近、人を褒めた記憶がない
- よく人と自分を比較して、悲しくなる
- 自分より人を常に優先する
- 私はダメな人間だとよく思う
- 自分の心に、ちゃんと向き合っていない気がする

上の項目にチェックが多かった人ほど、褒め不足の可能性大。自分や他人を褒めることが少ないと、運気が下がってしまうかも。1つでもあてはまったら、さっそく今日から「自分褒め習慣」を!

# 「ホメビンゴ」の使い方

巻頭のとじ込み付録裏面の「ホメビンゴ」は、縦・横・斜めの列を揃えることで「自己肯定感」を高めるものです。枠内にある言葉を使って自分を褒めたら、その枠をチェックするか塗りつぶして。その際、できるだけ具体的に褒めると効果的。点線部分に、自分のどんな所を褒めたいのかを書き出してみましょう。

- 例**
- ① ..... 疲れても寝たらしっかり回復してくれて、朝から夜まで働いている私の体、いつも**ありがとう!**
  - ② ..... 道で困っている人を見かけた時、スルーせずに自分から声をかけて助けた私、とっても**尊敬する!**
  - ③ ..... 今日は冗談が冴えて、会社のみんなをすごい笑顔にしたね。**さっすが〜!!**
  - ④ ..... ずっと後回しにしていた書類の片付けを終えた。しかも短時間で効率よく済ませた。**よく頑張ったね!**
  - ⑤ ..... 前回作った時は失敗した魚の煮つけ。今回はいろいろ研究してすごく上手にできました。**成長したね!**
  - ⑥ ..... 今月は本を5冊も読んだ。知識がまた増えちゃったね。私って**スゴイ!**
  - ⑦ ..... セルフマッサージを続けてみたら、顔がシュッと引き締まった。そんなことをしてる私、**大好き!**
  - ⑧ ..... 空気がどんよりしていたので、花をリビングに飾った。そんなことを思いつく私って**ステキ!**
  - ⑨ ..... 職場のみんなが気持ちよく仕事ができるように、オフィスの棚をキレイに拭いた。すごく**いいね!**

BINGO		
ありがとう! ①	尊敬する! ②	さっすが! ③
よく頑張ったね! ④	成長したね! ⑤	スゴイ! ⑥
大好き! ⑦	ステキ! ⑧	いいね! ⑨

## ホメビンゴを使っても自分を上手に褒められない人は

自分をうまく褒められない人は、忙し過ぎたり、ストレス過多で、自分にきちんと向き合えていない可能性が。右のビンゴで自分にたっぷりご褒美をあげ、内面と向き合う時間を確保して。

心に余裕がない人は、まず右の「ご褒美ビンゴ」を! 幸せが寄ってきますよ。



### 「ご褒美ビンゴ」のやり方

右のマス目の中で、できそうなことを行い、後でその言葉をチェックするか、塗りつぶします。縦、横、斜めのいずれかの列が揃ったらビンゴ! 自分を大切にしている時間を持つことで、以前より自分を褒めやすくなっているはずですよ。

ご褒美BINGOビンゴ		
可愛いものを見る	目覚ましなしで寝る	花や植物を愛でる
青空を見る	散歩する	深呼吸を3回する
好きな人に会う	いい香りをかぐ	スイーツを食べる

1日1ホメで、いつでも人に愛され、運に恵まれる体質に!

# 幸せを呼ぶ

# 自分褒めカレンダー

## 日常を褒めて「気分を上げる」10日間

1 「自分褒め」を始めたことを褒める



新しい行動を起こすことは、停滞した運気に風穴を開けます。この「褒めカレンダー」を始めた自分を「エライ!」と褒めましょう。

2 鏡を見て「ステキ!」と言う



自分をうまく褒めるためには、自分と向き合うことが大切です。鏡に映る自分の目を見て、「ステキだね!」と声に出して言いましょう。

3 遅刻しなかったことを褒める



会社でも、友人との待ち合わせでも、ゴミ出しの時間でも、決められた時間に遅れずに行動できた自分を「スゴイね!」と褒めて。

4 朝、爽やかな挨拶をする



朝を明るくスタートすると心が柔軟になり、自分の良いところを見つけやすくなります。家族、ご近所さん、職場の人に朝、爽やかな挨拶を。

5 キビキビ歩いたことを褒める



自分を褒める理由は、日常のいたる所に。例えばキビキビ早足で歩くことは、効率の面でも、健康的にも◎。そんな自分を褒めてあげて。

## 日常を褒めて「気分を上げる」10日間

6 後回しにしていたことをする



面倒なことを先のばしにしたままだと、前進できません。後回しにしていたことを済ませて、終わったら自分に「すばらしい!」と声をかけ。

7 スキップをして笑顔を作る



悩みや不安があると自分を褒めにくくなりますが、体を動かしている間は、それらは消失します。スキップをして笑顔を作りましょう。

8 体にいい食事を摂って褒める



毎日頑張ってくれている体のために、体が喜ぶ食べ物を食べましょう。健康的な食事をしたら、そんな自分を褒めつつ、体に感謝を。

9 人の良い所を見つけて褒める



人の良い所を認めて褒めるために、自分自身のこと褒めやすくなります。相手を直に褒めてもいいし、その場にはいない第三者を褒めても。

10 「良い日だった!」と言って寝る



1日の終わりを幸せな気持ちで締めれば、翌朝もハッピーな気持ちでスタートできます。「良い日だった!」と声を出し、笑顔で就寝を。

自分で自分を褒めると自信がつくことに始まり、「良縁」「幸運」「美しさ」など、良いことが次々と引き寄せられてきます。そんな幸せの好循環を作るのが、30日間の「自分褒めカレンダー」。さっそく今日から始めてみて。

教えてくれたのは ほめ育財団代表理事 原邦雄さん  
\*詳しいプロフィールは裏面に



### 【カレンダーの使い方】

壁に貼り、1から30までの行動を毎日1つずつ行なう。気がのらない項目は抜かしてOK。全てが「自分褒め」につながり、幸せを引き寄せます。

## 人生の経験を褒めて「自己肯定感を高める」10日間

11 寝る前に1日の行動を思い出す



多忙な日々は、自己を振り返る時間なく過ぎていくもの。寝る前に朝からの行動を思い出し、その日頑張ったと思うことを褒めましょう。

12 この1か月の頑張りを書く



この1か月を振り返って、頑張ったと思うことを書き出しましょう。どんな小さなことでもOK。そして「よく頑張った!」と自分を褒めて。

13 この5年間の頑張りを書く



この5年間で頑張ったと思うことを書き出しましょう。5年だと考えづらい人は、直近半年や1年でもOK。そして「よく頑張った!」と褒めてあげて。

14 過去に我慢したことを褒める



これまでの人生を振り返り、我慢したと思うことは何ですか? その時の自分に対して「よく我慢した! エライ!」と褒めましょう。

15 嬉しく思った言葉を思い出す



過去に人に言われて嬉しかったこと、もしくは褒められたことを思い出しましょう。最近のことでも、子供の頃のことでも構いません。

16 自分のすごさを認めてあげる



自分のスゴイと思うことを「スゴイ!」と認めてあげましょう。健康であること、努力家であることなど、どんなことでもOKです。

17 自分のステキさを認めてあげる



自分がステキであることを「ステキ!」と認めましょう。ステキな趣味や好きなこと、センス、気遣いできたことなど、どんなことでも◎。

## 人生の経験を褒めて「自己肯定感を高める」10日間

18 助けてくれた人を思い出す



人生を振り返り、自分を助けてくれたり、世話してくれた人を思い出してみよう。家族や先生、友達など誰でも。そして心の中で感謝を。

19 自分の成長した部分を褒める



幼い頃からの自分を振り返り、良く変わった部分はどこですか? 「成長した自分」に対して、「成長したね!」と褒めてあげましょう。

20 今、頑張っていることを書く



過去の頑張りがあって、成長した今があります。そして今の頑張りは、将来の成長に。今、頑張っていることを書き出してみよう。

21 悩みを全て書き出す



今抱えている悩みを全て書き出し、「見える化」を。そしてその悩みを解決するためにまず何ができるかも書いて、頭を整理しましょう。

22 今日やりたいことを書き出す



今日やりたいことや、すべきことを朝、紙に書き出し、寝る前にできたことを褒めましょう。できなかったことは、気にしないでOKです。

23 90日以内にやりたいことをリスト化



90日以内にやりたいこと、やるべきことを書き出し、リスト化を。そして90日後のやり終えた自分を想像し、先に褒めてあげましょう。

24 夢を箇条書きにして見つめる



将来実現したい夢を箇条書きにして見つめましょう。書き出したものは壁に貼ったり、写真を撮って携帯に保存し、時々見るようにして。

## 将来につながる行動を褒めて「幸せを引き寄せる」10日間

25 夢に向かって一歩ふみ出す



夢の実現のためにできることを考え、どんな小さなことでも良いので1つ行動に移して。そして行動を起こした自分を褒めてあげましょう。

26 最終目標「〇〇になる!」と言う



あなたの夢の最終目標は何ですか? 「社長になる!」「ハワイに住む!」など、具体的な最終目標を立て「〇〇になる!」と声に出して宣言を。

27 夢を叶えた自分を想像して褒める



最終目標を達成した自分を想像して「良くやったね!!」と褒めましょう。将来の自分の輝かしい状況を具体的にイメージすることが大切です。

28 座右の銘を書く



座右の銘を紙に書きましょう。特になければ、偉人などの名言で好きなものを書いてみて。その言葉が夢の実現を後押ししてくれます。

29 邪魔するものを想定内とする



夢実現の足を引っ張る人物や出来事を予測しましょう。想定内にしておけば、慌てずに対処できます。予測した自分を褒めることも忘れずに。

30 実行したことをベタ褒めする



この30日で実行した全てのことを「すばらしい!!」とベタ褒めしましょう。これで未来の自分にも自信が持て、幸せが吸い寄せられます。



幸せを呼ぶ自分褒めカレンダー

ふたつの「ホメ習慣」で、引き寄せ効果が倍増!

# 小さな奇跡が次々起こる「ホメビンゴ」

## 自分を褒めて幸せになる } 3つのコツ

### 1 1日1ホメでOK 続けることが大事

幸せを引き寄せるには、自己評価を常に高い状態に保っておくことが大事。そのためには1日1回でも、自分を毎日褒め続けること。たくさん褒められる日は、何度でも褒めてあげて。



### 2 慣れたらなるべく具体的に褒める

自分を褒めることに慣れたら、今度はなるべく自分の能力や性格、行動、雰囲気を褒める意識を。例えば髪型なら、髪型そのものではなく、自分のセンスや印象、技術を「最高!」と褒めて。



### 3 他人とは比較せず、失敗も気にしなくてOK

人と比較する意識があると、自分を褒めづらくなります。日頃から人と比べず「自分軸」で自分を褒めましょう。自分自身が「いい」「ステキ」「スゴイ」などと思ったことが褒めポイントです。

「日常に不満を感じるのは「褒め不足」が原因」  
「仕事をすごく頑張ったのに上司に認めてもらえない」「家事に対して夫から感謝の言葉のひとつもない」「そう不満に思うことはないですか?」「誰もが「自分のことをわかってほしい」と思っているのに、自分が思っているほど人に認められ、褒められることが少ないのが現実です。日頃から互いをしっかり認め、褒め合えていけば皆が笑顔で過ごせるのに、それをしないのは残念ですよ」と言うのは、人を褒めて育てる「ほめ育」を提唱している原邦雄さん。  
「不満解決に重要なのは、まず「自身を認めて褒めてあげること」。「人は自分を愛せる程度にしか他人を愛せない」という心理学の言葉があります。その言葉の通り、自己肯定感の低い人、自身を認められず



一般財団法人「ほめ育財団」代表理事 原邦雄さん

褒めて人を育てる「ほめ育」を提唱。様々な職を通して得た自身の経験に脳科学と心理学をミックスしたメソッドが幅広い層から好評を得て、日本の他、アメリカ、中国、インドなど世界で年間200回以上の講演を行っている。著書に「自分をほめる習慣」(すばる舎 ¥1,400)他。

自分を愛せない人は、他人も認めることができませぬ。だからこそ「自分を褒める」ことが大切なんです」  
表面の「自分褒めカレンダー」は、日常の小さなことから褒め始め、次に過去の自分を認め、最後に将来の自分にも自信を持てるように構成。下の「自分ホメビンゴ」は、自分を褒めることを楽しく効果的に続けられるように作り直しました。ふたつの「褒め習慣」で、自分も周りも笑顔が倍増すると、魔法のように次々と良いことが引き寄せられてきます!

詳しい使い方は96ページへ

「9つの魔法の言葉」を揃えるたび、幸せに!



## 自分ホメBINGOビンゴ

ありがとう!

尊敬する!

さすが!

よく頑張ったね!

成長したね!

スゴイ!

大好き!

ステキ!

いいね!

### ホメビンゴについて

右の「自分ホメビンゴ」は、枠に書かれている「ありがとう」などの言葉で自分を褒めたら、その言葉の枠を塗りつぶすかチェックして。縦、横、斜め、どこでも1列揃ったらビンゴ!

### ホメビンゴの考え方

BINGO			
ありがとう!	尊敬する!	さすが!	自己重要感
よく頑張ったね!	成長したね!	スゴイ!	
大好き!	ステキ!	いいね!	自己好感

「自分褒め」では、自尊心の三大欲求を満たすことが大切。上段は「自己重要感」(自分が重要である感覚)、中段は「自己有能感」(自分が有能である感覚)、下段は「自己好感」(自分に好感がある感覚)を満足させる言葉となっています。