

# 秋の夜の 虫の音色

娘(中3)がなかなか寝つけないときに

「あーどうしたら眠れるかな?」と聞いて来たので

「静かに目を閉じて横になり、外で鳴いている虫の音色が何種類あるか数えてごらん」とアドバイスした。すると翌朝

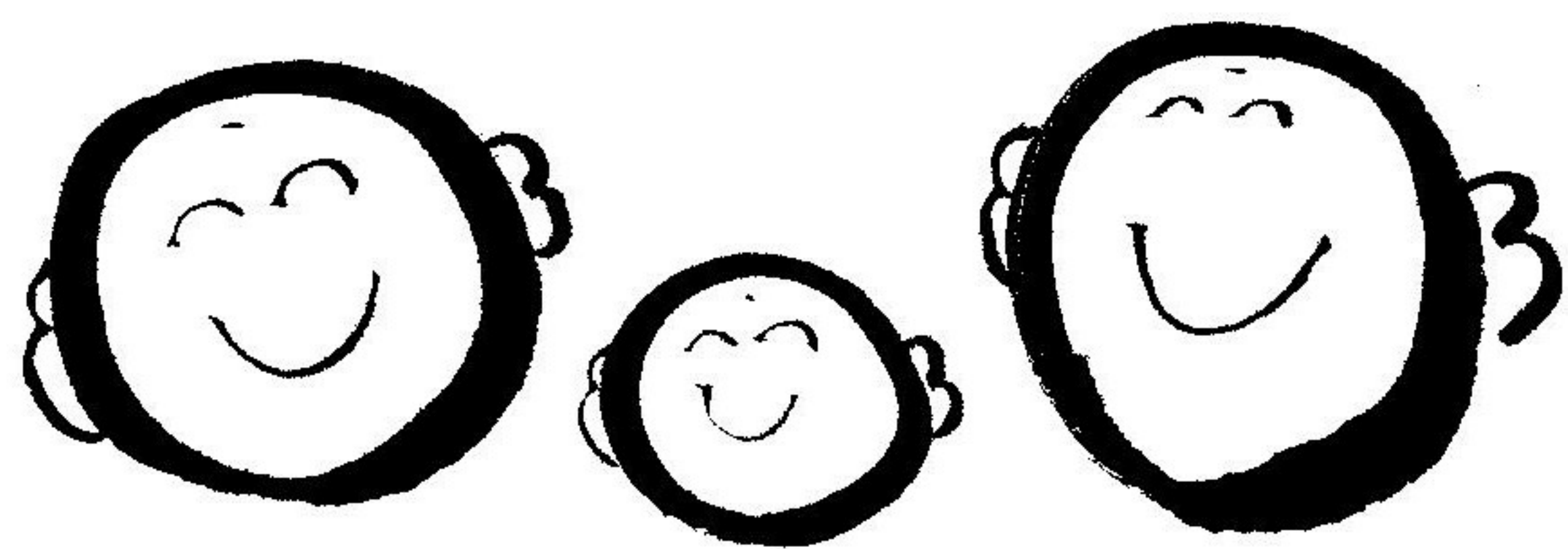
「数えはじめたらいつの間にか眠ってたあーあみだけ眠れなかったのに不思議やー」と。

今、目の前の状況から意識を外に飛ばすことで心も身体もかなりリラックスできるようです。

例えば、血圧を測るとき外の景色(山とか空)を見ていると血圧が下がる。

- 歯医者で痛い&怖いとき たまたま外から聞える工事の音に意識を向けると痛みがやわらぐ。 等々

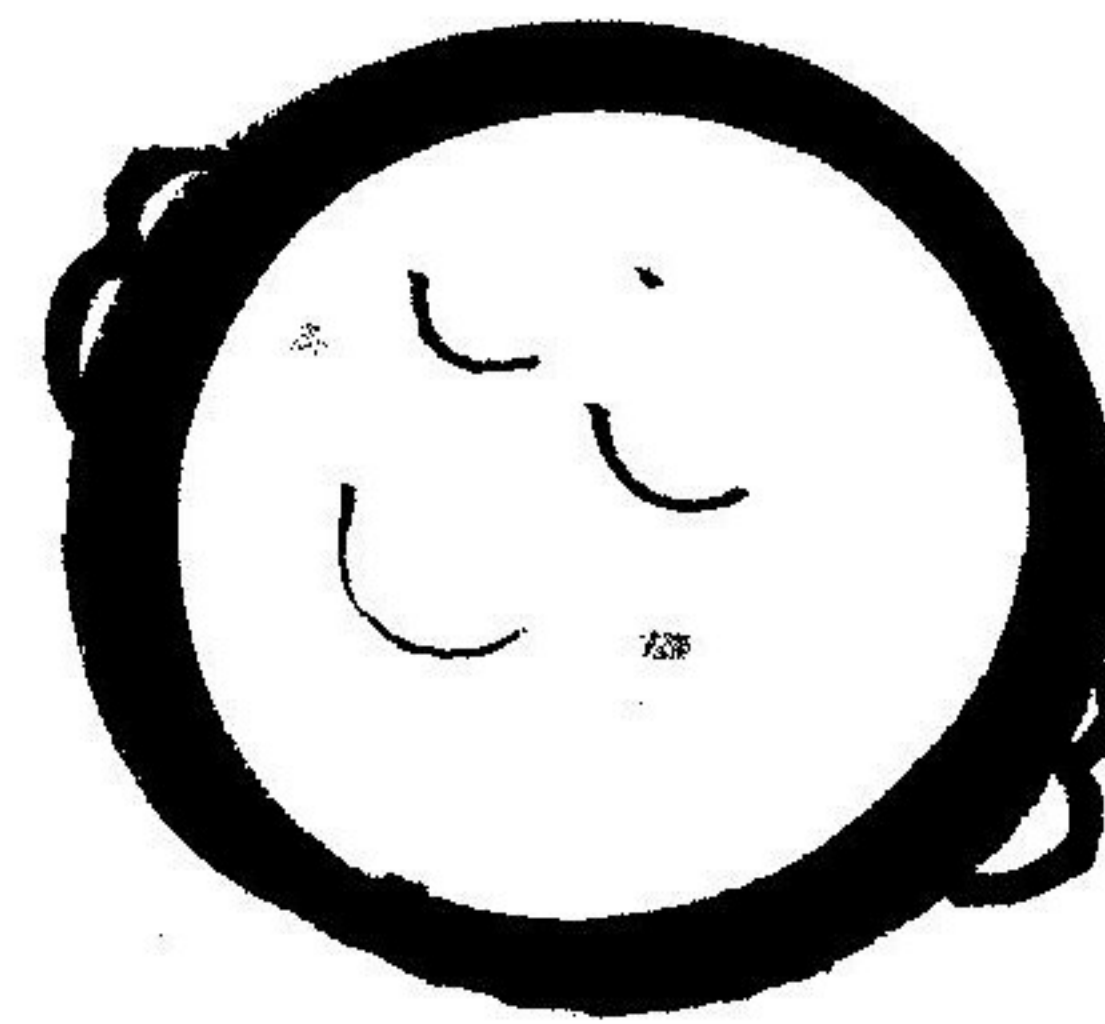
普段の生活の中で外に意識を飛ばしてリラックスできる瞬間はありますか?



# お地蔵さん だよ

Vol.81  
2010.9月

いつも読んで  
いただき  
ありがとうございます。



何いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越  
鳥越 介 順

Tel: 090-1630-8281

## 終末期に

## 後悔すること

人生の最期を前にどのようなことを後悔するかというアンケートの結果

- もっと健康に気を付けていれば...
- もっと本当にやりたいことをやってあげれば...
- もっと旅行に行っておけば...
- 会いたい人に会っておけば...

ついでに第1位は いろいろあるようですが  
「もっと子どもと関わりあがった  
もっとじっくり子育てをしてあげたかった」  
のようです。

後悔しないようにしたいものであ。  
また 間に合うかも...

# お金のお話

お金についての価値感はいろいろとあることでしょう。その価値感が変わると人生がもっと楽しくなれば素敵ですね。是非ご参考に...

次の質問に数字で答えて下さい

現在の年収は  円です。  
お金に力をつけて苦勞や心配せずに幸せな暮らしを送るには 年収  円は必要です。

さて、こんな質問の答えのうち90%の人たちが金銭的心配から解放されて幸せだと感じるためには、現在の年収の2倍が必要だと答えたのでした。

驚いたのは  
実際に年収が500万円の人が2倍の1000万円になったときに同じ質問をしたら → 必要な年収は2000万円と答えたのでした。

とただ数字が変わると「幸せになるためには現在の2倍のお金が必要だ」と思うようです。