

# やましたの「<sup>いっさつ</sup>今月の逸冊」

僕が本を読む理由は、考え方・価値観を広げるため。自分の知識や知恵なんてちっぽけなものだ。広げるためには、ある程度情報のインプットが必要だ。それには本が一番投資対効果が高い。たかが1500円程度の投資で、10数倍の価値を得ることがある。それはお金だけではなく、これからの生き方として、人生の糧となる。だから僕は今日も本を読む。



## BODY RESET 身体の再起動 身体を鍛えて、魂のノイズを取り除く方法 / 高城 剛(著) ¥1,296-

-Amazonより内容紹介-

情報が氾濫し、ラクがはびこる現代における、身体、心、魂の本当の健康とは？ダイエットブームのいま「ただ痩せる」ことは意味があるのか？そしてそのダイエット方法は間違っていないのか？挙式直前の花嫁は確実に痩せ、会社命令でいやいやジムに通うアイドルの卵は決して痩せない。その違いは「目的志向性」にあった。

## ◎ノイズを取り除く

仕事柄、毎度お金の話を僕はたくさんするんですが、本当は「身体と心」のことを優先に意識しています。本当ですよ（笑）お金なんて、幸せになるための一つの手段でしかありません。だから、身体と心が不健康であれば、いくらお金があっても幸せにはならないと思っています。そのためには著者の高城兄貴は、「ノイズを取り除け」と言っており、そのノイズとは「情報・モノ・体重」と定義しています。

では、どうやってこのノイズを取り除くのか？！簡単ですよね^^ 情報は、インターネットやテレビを見なければいいですし、モノは今ある無駄なものを捨てて、良い物を長く大切に使う意識で、新たに買わなければいいですし、体重は運動や食事を調整して減らせばいいだけです！文章で書くのは簡単ですが、ほとんど皆さん出来ないものばかりだと思います。しかし、僕はこの3つはここ数年でかなり意識して減らしてきました。

情報は、インターネットで人のブログを見たり、ネットサーフィンしていましたが、最近はかなり少なくなりました。というのも、僕のブラウザのお気に入りには1件も登録していないので、自ら情報を探さないと見れませんから、面倒で見なくなりました。テレビもニュースを少し観るくらいです。モノは、捨てに捨てまくりました。外出時に着る服は数枚しかありません。また、旅行などでもモノを極力減らすようにして、20リットルのリュック一つで、1週間は軽く過ごせると思います。ただ、残る体重がね・・・別に太ってはいませんが、体重58キロ、体脂肪率12%以下を目標として現在トレーニング中です。体脂肪がなかなか痩せにくいですね。あと5%前後なんです。

そして、このノイズを取り除いた結果はどうか？というと、言葉で表すのは難しいんですが、かなり体調やリズム、精神的に楽になりました。というか、周りの目が気にならなくなり、自分がいかに楽しんで生きるか？というのが特になくなりました。昔から他の人より強いと思いますが（汗）

最後にこの本では、「頭で考えられた欲望ではなく、自分の魂が本当に喜ぶことをすれば、免疫力が上がり健康になる」とあります。ノイズを取り除き、自分の身体に聞く、目指すはここです。先日聞いた言葉で「人間は新しい体験を求めている」ということは、新しい体験＝自分の魂が喜ぶことを探るのが、健康になる一番の秘訣なのでしょう！。まずはネットとテレビから離れるのをオススメします(^^♪