



# 永井 暹 信

☆第12号☆

株式会社東海保険 TEL 0564-27-2533 携帯 080-6903-3880

こんにちは！いつもお世話になっております。(株)東海保険の永井です。今回のテーマは「ストレス」です。ストレスは様々な病気の原因にもなります。皆様の中でストレスがたまっていない方はいらっしゃいますか？・・・そういう方が一番危ないという。。。 (笑) ストレス発散が上手ならそれはそれでいいのですが、無理をするのが一番いけない事だそう。なかには、自分のストレスを全部人に押し付けて自分は全くストレスがないと言う方もたまにおられるようですが・・・。

### ★ストレスとの付き合い方★

まずはよく寝ること。なんでも楽観的に考えること。あとは、楽しみを見つけること。『趣味』ではなく、自分だけの『楽しみ』です。アイドルに熱を上げるのでも、アニメに熱を上げるのでも、なんでも自分だけの『楽しみ』を持っていた方が良いです。ちなみにオタクと呼ばれる人たちに『うつ病』はいないそうです。熱中できたり、没頭できるものがあると『うつ病』の予防ができるようです。

### ★好きな動物になった自分を想像する★

ストレス解消の方法として好きな動物になった自分をイメージしてみてください。なんでもいいのですが、できたらネコがおすすめです。ネコのように自由気ままに生きられたらどんなにいいか。イルカなんかもいいかも知れません。犬がお好きな方も多いと思うんですが、犬は人間よりもストレスがたまっていると言われます。犬になった自分を想像すると、さらにストレスがたまるから、やめておきましょう。。。

### ★ストレスへの対応は女性の方が上手！？★

女性は、おしゃべりをしたりして発散が上手そうだというのは、イメージとしてありますが様々な研究結果にも表れているようです。配偶者が亡くなると夫の余命は2~3年短くなる。もつがっくりきてしまって、後を追うようにということもあるそうです。一方、配偶者の死によって妻の余命は伸びていく結果。受ける悲しみは一緒ですが、立ち直るパワーが女性と男性では違うようです。40歳の時点で結婚している男性の平均余命は39年(79歳)。40歳の時点での未婚の男性の平均余命は30年(70歳)。9歳も違います。結婚すると寿命が縮まると思っていたのですがどうやら逆だったようです。認知症になった時、夫は最後まで妻の名前を憶えていることが多いそうです。涙ぐましい。しかし、妻が最初に忘れるのは夫の名前であるという・・・。

※本通信を今後要らない方は、お手数ですが私までお申し付けください。よろしく申し上げます。

ホームページをリニューアルしました。バックナンバーも公開中！ ⇒ 『東海保険』で検索



## No.1理論



著者  
：西田文郎氏

発行所  
：(株)三笠書房

今回のテーマにもちよっと関連する本です。西田文郎さんは有名ですのでご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、日本におけるイメージトレーニング研究のバイオニアです。

指導をされた方には元読売巨人軍投手の桑田真澄さんやアテネ五輪で活躍したソフトボールチーム、地区大会で勝つのがやっとだった駒大苫小牧高校野球部などその後の実績が華々しい方々がいます。

その手腕はスポーツだけでなく、ビジネスや受験生への能力開発などにも定評があります。私は、セミナーを受講できる機会があり、面白い講演でしたのでこの本を購入しました。

世の中には『プラス思考』になれと、簡単に言われる本がたくさんありますが、それはわかりませんが、具体的にどうしたらいいのかということが書いてあるものはなかなかありませんでした。この本には実際に指導されているエッセンスも盛り込まれていますので、一味違った本だと思います。

### ★コンテンツ★

- 『これからの人生はあなたが予感した通りになる』
- 『ある日突然頭角を現す人の共通項』
- 『意外に知られていないプラス思考になる方法』
- 『努力して成功できる人、できない人』
- 『マイナス思考を三秒で削除する法』
- 『成功は空想するな。イメージせよ！』 etc...

### 発行者プロフィール

名前 : 永井 教盟 (ながい のりちか)  
 誕生日 : 昭和54年12月23日 出身地 : 幡豆  
 趣味 : 読書 (最近メンタリストDaiGoが面白い！)  
 経歴 : 2008年12月、保険業界へ転職  
 資格 : 生保協会認定FP LCQS協会認定証券診断士  
 : 相続診断士 住宅ローンアドバイザー

### 生命保険かけこみ相談室(080-6903-3880)

- 人工肛門予定⇒不要。年一回の経過観察に(医療格差)。
- 先進医療にたどり着くまで…
- 1億円の借入金に対して保険金1億円では返済しきれない(法人)。
- 法人税が節税できなくても会社は潰れない。
- 相続税が支払えなくて会社が潰れる。

そのお悩み解決できます！ p(^ ^)q