

心の習慣が、身体の反応を変えていく

悪玉活性酸素を作る 思考習慣と考え方



考えや思いが「習慣」になると

怒り・妬み・憎しみなどの感情が繰り返されると、慢性的なストレス反応が続きます。その結果、身体の中で過剰な活性酸素が増え、酸化ストレスにつながる場合があります。

感情そのものを責めず、長く抱え続けられないことが大切です

活性酸素は、身体に良い？ 悪い？



適量なら「必要」

少量の活性酸素は、細胞の情報伝達や免疫反応などに使われます。身体には、活性酸素を調整する抗酸化防御も備わっています。

過剰なら「有害」

作られる量が抗酸化力を上回ると、酸化ストレスになります。脂質・たんぱく質・DNAなどを傷つける要因になります。

「活性酸素＝すべて悪い」ではなく、バランスが重要です

なぜ、負の感情が酸化ストレスへ？



1

怒り・妬み・憎しみ

脳が脅威や不快な状態として受け取ります。

2

ストレス反応が続く

交感神経やストレスホルモンの働きが長引きます。

3

代謝・炎症が変化

ミトコンドリアや免疫系から活性酸素が増えやすくなります。

4

抗酸化力を上回る

処理しきれない状態が、酸化ストレスです。

なぜ悪い？ その結果どうなる？



細胞膜

脂質が酸化し、細胞を守る膜の働きが低下。

たんぱく質

酵素や組織の構造が変化し、働きが乱れる。

DNA

遺伝情報が傷つき、修復の負担が増える。

炎症

炎症反応が続き、さらに活性酸素が増える。

酸化 → 損傷 → 炎症 → さらに酸化、という悪循環へ

身体には修復力があります。しかし、強いストレスが長期間続くと、回復が追いつきにくくなります。

関連性があるとされている病気の例

病気は多因子性であり、酸化ストレスだけが原因ではありません

1 循環器系

高血圧・動脈硬化・心筋梗塞

2 代謝系

2型糖尿病・糖尿病合併症

3 消化器系

胃潰瘍・過敏性腸症候群

4 精神・睡眠

うつ病・不安・不眠症

5 神経系

アルツハイマー病・パーキンソン病

6 老化・炎症

皮膚老化・慢性炎症・免疫機能低下

症状が続く場合は、自己判断せず医療機関へ

考え方を変えるということ



気づく

「今、怒っている」と、怒りを表現する前に自覚する。感情だけに流されない。

離れる

すぐに反応せず、深呼吸して時間を置く。

確かめる

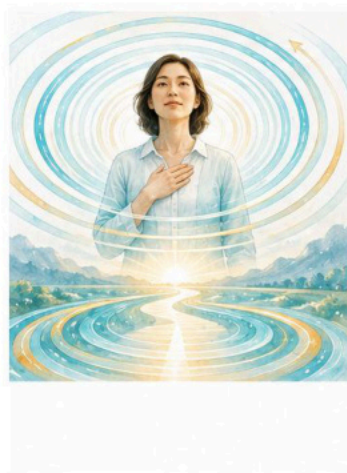
事実と、自分の解釈を分けて考える。

選び直す

相手を変えるより、自分の言葉と行動を選ぶ。

感情を否定せず、行動の選択権を取り戻す

自分我源泉とは



他人の所為にせず、自分にできることを選ぶ

「自分が源泉である」という立場は、誰かを責めることでも、自分を責めることでもありません。自分の考え・言葉・行動が状況に与える影響を見つめ、変えられる部分から改善する考え方です。

自らが作り出したことであれば、自ら改善へ向かえる

私たちが生まれてきた使命



人々の幸せに貢献すること。

だから

良心 ・ 慈悲 ・ 感謝

良心とは

自分の内側にある、正直さと善悪を見分ける心。見られていなくても、誠実な選択をすること。

慈悲とは

相手の苦しみに心を寄せ、少しでも軽くなるように行動すること。自分自身にも優しさを向けること。

感謝とは

心の中で思うだけでなく、態度と言葉で、心の中から表現すること。「ありがとう」を行動にすること。