



## ランナーとM

久しぶりに休日の朝早くに布団から這い出し、ランニングに出かけました。走りながら原稿のことを考えていたら「ランナーとM」というタイトルが浮かびました。

13年前は、体重が今より 10kg 以上重く、仕事でもストレスを溜め込んで精神的にもつらい時期だったので、ストレス発散のために走り始めたのがきっかけでした。

毎週 1 回 30 分程度ランニングでしたが、友人からレース参加に誘われ、10k のレースに参加したのがきっかけとなって、15k・ハーフマラソン・フルマラソンと参加するレースの距離も延びてゆきました。距離が延びれば、当然練習量も増えます。結果的にダイエットとストレス解消につながっていった気がします。

お客様にランニングの話をすると「中山さんはどMやろ。」と言われたことがあります。走っているときは苦しいし足は痛くなるし、寒かったり暑かったり「なんで走っているのやろ？」と思うこともありますが、ゴールした途端に走り切った満足と喜びで、また次のレースに出ようと思ってしまうのです。これがMたるゆえんです。

「苦楽」という言葉には、

1. 苦労した後に楽しみがある。
2. 苦労を楽しむ。

という 2 つの意味があるように思います。

ランナーの場合、

1. ゴールまでの苦しみとゴールした後の達成感などの喜びや楽しみ（ビールなど）
2. ランナーズハイという言葉がありますが、これはランニング中に気分がよくなることです。走っていること自体は苦しいのですが...

のような 2 つの状態になります。まあ、どちらにしてもMですが...

一昨年秋に会社が M&A され、経営トップが代わり経営方針も変わって、60 過ぎの私にはついて行けず、精神的にも苦しく本田先生に診てもらっています。本田先生からは、「首の皮一枚つながってあれば良いのではないですか。」と言われ、最近、首の皮一枚状態を客観的に楽しんでいる（苦しみながら）自分を発見して、やはりMかと思うこの頃です。

2015 年 1 月 31 日

みどりの風会員 中山 孝則

☆みどりの風通信 原稿募集☆  
皆さんの感想や思い、自己介を書きませんか？  
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

## お知らせ 『摂食障害者の家族の会』

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。

日時：4月25日（土）

5月23日（土）

6月27日（土）

いずれも14:00～16:30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円/回（テキスト代込）

問い合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys\_of\_eating\_d@yahoo.co.jp



## みなさんにお知らせします

## 心とからだの回復実践 —包括的アプローチを求めて—

### 第77回

シリーズ：食を愉しむ

#### 5. 手軽に作れる参鶏湯

2014年11月9日開催  
澤井 保子 先生

鶏肉は骨付きモモか手羽元を使い、材料に使う漢方薬の効果として、高麗人参は、滋養強壮、疲労回復、新陳代謝、ED・赴任、糖尿病の改善、認知症や記憶力の予防・改善、冷え症改善、抗ガン等で、過剰摂取に注意。黄耆(オウギ)は、止汗、利尿、強壮、血圧降下、抗腫瘍等です。その他の材料は、ニンニク、松の実、ナツメ、栗、もち米、ネギ、黒コショウ、岩塩でした。

### 山のおうちの交流会

完成したサムゲタンを食べながらの交流会でした。

### 第78回

シリーズ：生きづらさを考える

#### 5. - 対人恐怖という 生きづらさ -

2014年12月14日開催  
本田 徹 先生

対人関係困難のいろいろ…

対人不安、対人緊張、対人恐怖、自己劣悪観念、敏感関係(念慮)妄想。

対人関係人悩む人へ…

死なない、人との関係を絶たない、苦しみには必ず意味があるという「自分だけ信仰」をもつ。

### 山のおうちの交流会

当日は雪が降り積もって、朝から参加者さんと除雪作業。お礼も兼ねてみんなでケーキを食べました。

### 第79回

寒中の衣食住

2015年1月18日開催  
鏡森 定信 先生

タイトルの通り衣服、食事、住居について寒いことが何故悪いか、どうしたら寒い冬を健康に快適に送ることができるのか、学べる講座でした。防寒着は血管への負担を抑え、体を温める食材や旬の食べ物には脳卒中予防になるということ。また、入浴法を間違えると入浴事故につながり、高齢者でなくても入浴後30分程度は横になることが大切であると。快適な室温や湿度にも気を配り、マスクをつけての外出も効果があるなど、まだまだ寒い日は続きますが、これでこの冬は参加された方々みんな健康間違いなしです。

### 本日のお飲物

ゆずはちみつ湯 身体があったまる甘くてゆずの香りの飲み物でした



PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: info@midori-no-kaze.com

HP: http://www.midori-no-kaze.com/