

「エネルギー」という概念

こんにちは、西（資格とっ太郎）です。
お読みいただきありがとうございます！

実はついこの間、家族で沖縄旅行を楽しんできたせいか、

気温の変化に耐え切れず、若干風邪気味でのレポート作成になります（笑）

どうでもいいんですけど、沖縄のレンタカーの多さにびっくりして僕らもレンタカーで沖縄旅行を楽しんでいたんですが、

美ら海水族館の駐車場に行くと、9割以上が「わナンバー」「れナンバー」のレンタカーだらけ。

そして、水族館の中には半分が修学旅行生、半分が外国人観光客。

平日なのになんか人が多くて、水族館を回るだけでもめちゃくちゃ疲れたんですけど、ちょっとその時にある“気づき”があったので、

今日はそれをシェアしたいと思います。

その気づきってというのは、

「なぜ僕が水族館で疲れたのか？」

っていう部分です。

僕は人ごみの中にいると、それだけでめちゃくちゃ疲れるっていうのは既に経験上わかっていることなんですけど、

「なぜ疲れるのか？」

という理由を真剣に考えたことは無かったんですよね。

で、それを考えているうちにある結論に達したんですが、

“人が感じる疲労の8割以上は精神的な疲れ”

だなあと改めて思ったわけです。

人が多い水族館の中を移動するのも、
ガラガラに空いた水族館の中を移動するのも、

物理的に消費する運動エネルギー（つまり身体的な疲れ）はほぼ変わらないはずですよ。

同じ距離を同じようなスピードで移動するわけですから。

にも関わらず、感じる疲労感は20倍くらいになるわけで、
ということは、人が感じている「疲れ」は、そのほとんどが精神的なものっていうことになるわけですよ。

まあ、こういう感覚についてはおそらくほとんどの方が経験済みだとおもうので詳しくは説明しませんが、

僕は、そういう精神的な部分を総合して

エネルギー

と呼んでいます。

この「エネルギー」という概念を最近僕は重要視しています。

日本語で言うところの“気”ですよ。

ちょっと前にお伝えした“場の力”っていうのも、その“場”が

「エネルギーを与える空間なのか？」

「エネルギーを奪われる空間なのか？」

っていう捉え方ができますし、

(僕にとって人ごみはエネルギーを奪われる空間)

この「エネルギー」っていう考え方をもっと拡張すると、

エネルギーを増幅しあう人間関係、とか

エネルギーを奪い合う人間関係、とか

そういう風にも捉えることができるんですよ。

「この人の話を聞くとなんだかやる気が出てくる」とか

「この人の話しはなんだかやる気がなくなる」とか

そういう事っているんな人間関係の中であると思うんですけど、それは、前者の関係はエネルギーをもらっているから、後者の関係はエネルギーが奪われているから、

そういう風に捉えることで、かなり実生活の中の自分と環境（場、他人など）の影響をわかりやすくとらえることができるので、

僕は最近、周囲が自分に与える影響、自分が周囲に与える影響っていうのを「エネルギー」という概念を置いて考えるようにしています。

すると、僕らっていうのは日常生活のあらゆるところあらゆる場面で、エネルギーを“浪費”していて、

いざっていうときにエネルギー切れで全然やる気が出ないっていう事が普通にあることがわかるんです。

例えばテレビ。

これは日常生活の中で、最も身近でしかも大量のエネルギーを奪っていく存在です。

僕はそこまで過激な言い方はしないんですけど、ネットビジネスの講座を運営している人の中には

「家にあるテレビは全部捨ててください」

って言うような人も実際にいます。

それっていうのは、テレビが大量のエネルギーを視聴者から奪っているからで、

まあ典型的なのは、一番いいところで CM に入るっていうパターンとか、

視聴時間を延ばすために、核心部分を最後まで最後まで隠して、

「この後、少女の身にどんな奇跡が起こったのか？」

みたいな煽り演出を何度も何度も繰り返し、そのたびに CM を流す、みたいなパターン。

テレビっていうのはこういうのが常態化しているわけで、そのたびに視聴者の

“エネルギーは奪われています”。

それから、視聴者の感情を煽るような再現 VTR とかもエネルギーを奪われる典型例です。

よく、再現 VTR 見ながら

「こんな奴が俺の周りにいたらぶん殴るわ！あ～～イライラする！」

と、テレビと会話している人（笑）

なんかも普通にいると思うんですけど、

そういう風に感情を煽りたてるのがテレビの常套手段で、そして実際に煽りたてられた段階で、確実にその人のエネルギーは浪費しています。

・・・という感じで、

テレビだけじゃないんですけど、最もわかりやすく、最もエネルギーを奪われる機会が多いのがテレビなので一例として挙げましたが、

「エネルギー」っていうものを普段から意識しながら生活していると、

自分が

「どんな時にエネルギーを得られているのか？」

「どんな時にエネルギーが奪われているのか？」

っていうのがだんだんわかってきます。

で、それを把握できれば、あとは単純にエネルギーが奪われる環境っていうのを可能な範囲で日常生活から排除するだけで必要なことに使うエネルギーは確実に増えるわけです。

例えば、テレビを排除して、浮いたエネルギーを勉強に使う、など。

ちなみに僕は、基本テレビは見ないですけど、見たいものは「録画」か「DVD」で見るようにしています。

録画なら CM 飛ばせますし、DVD ならそもそも CM 入らないんで、リアルタイムでテレビを見るよりは、かなりエネルギーの節約になります。

(節約になるというだけで、番組によってはエネルギーは奪われますよ)

「どうしても見たい番組があるんだよ！」

っていう方にはおススメのエネルギー節約法です。

かなり余談なんですけど、僕のメール講座の読者の方で

“なぜか家族関係が改善した”

っていう方がなぜだかかなり多いんですけど、そういうのも「エネルギー」という視点で考えると分かりやすいです。

特に、「家族関係」っていうのはエネルギーのやり取りがかなり激しい空間で、

例えば夫婦関係の中で、奥さんのエネルギーが、夫を介して漏れて、奥さん自体が直接エネルギーを浪費しているわけではないのに、夫のせいでエネルギー漏れを起こして枯渇したり、(もちろんその逆もしかりです)

親が良かれと思って言った言葉によって、子どもからエネルギーを奪っていたり、

エネルギーの移動がめちゃくちゃ激しいのが「家族関係」です。

ホント、経営コンサルタントの方で、社長の家族関係の改善に力を入れるコンサルタントの方もいるくらいですから。

僕がこの前、本屋で立ち読みしていた本(タイトル忘れましたが)の中に、

「本当の金持ちほど家族サービスを怠らない」みたいなことが書いてあって、すごく納得したのを覚えています。

「お金」っていうのもエネルギーの一形態ですから、家族関係が良好でない限り、エネルギーは枯渇しますから、当然その分お金(というエネルギー)も溜まっていきません。

ちょっと話がそれましたが、家族関係っていうのはそれだけエネルギーの影響が激しいんですよね。

なので、いつも以上にエネルギーが高まった時に「家族関係」というのは影響が出やすいんです。

おそらく、僕がメール講座で家族関係の話をほとんどしていないにも関わらず、

なぜか家族関係（夫婦仲、親子関係）に影響したって方が多いのも、いつもと違う（メール講座からの）エネルギーを受け取ったからだと考えれば、わかりやすいんじゃないかと思えます。

もちろん、たまたま僕の中には家族関係の“改善”事例の報告をいくつもいただいています
が、

もし、悪いエネルギーを受け取れば、すぐに家族関係は“悪化”します。

というわけで、日常生活の中で「エネルギー」っていうものを意識すれば、自分が一体、ど
ういう場面でエネルギーを獲得していて、どういう場面でエネルギーを奪われているのか、
っていうのが“わかって”きますから、

ぜひぜひ、実験的にでもいいのでそういう意識を持っていただければと思います。

最後までお読みいただきありがとうございました！

西（資格とっ太郎）