



## 国家試験に合格

(はじめに)

私は、仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスに通い始めて約 10 年になります。

すべて仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスで教えてもらったことを、一つずつ実践した結果です。私は素直じゃなく見栄っ張りだったため、あんまり要領が得られず 10 年かかりましたが、事例で幾つか挙げた中で、類似した悩みを持たれている方なら、もっと短い期間でシフトすると思いますよ。ちょっと長いですが、個人の体験談の一つとして、治療を検討されている方の参考になれば幸いです。

### 【10 年前の私を振り返ると】

当時働いていた会社がつぶれて無職、食生活はコンビニ・ファストフード・スーパーの総菜を電子レンジで温めて食べる（野菜は食べない）、お酒・タバコも毎日で・・・体重は 80 kg オーバー、背中を中心に、腰や足にかけて赤みを帯びた湿疹の様なものが常に出ていました。

面倒くさがり屋で、家族の言うことはもちろん、初対面の人であっても、直ぐに否定的で偉そうな態度を取ったりしていました。

生活や車の運転も自分中心、短気で何事も続かなく、お金遣いも荒かった・・・

振り返ってみると、本当に全部そのままなのです（苦笑）

### ■(1)食生活が変わると、身体つきも変わる■

コンビニやファストフード店での食事は、もう長いことした記憶がありません。

あんなに、おにぎりやお弁当、パンやサンドウィッチ、ハンバーガーやフライドポテトが好きだったのに面白いものです。

現在は、肉と魚、卵やチーズ、そしてフレッシュ野菜・果物が中心です。

以前は大盛・おかわりが当たり前だった穀物（米、麺、パンなど）は週に 1 回口にするかどうかくらいの頻度でしょうか。口にしても二口くらいです。

外食も殆どしなくなりました。あんなに牛丼やラーメンが好きだったのに(笑)

愛煙家の方には申し訳ありませんが、タバコを吸わなくなったおかげでタバコの臭いにすら近付きたくなくなりました。

風邪での通院、薬局で薬を買う等ということもなくなりました。健康保険証は歯医者さんでしか使っていません(笑)

### 【マイナス 15 kg ・ マイナス 12 cm ・ 2~3 サイズダウン！】

83 kgあった体重が 10 年かけて徐々に軽くなっていき、2018 年現在は 68 kg（マイナス 15 kg）。リバウンドがなく、身体が軽くなりながら姿勢も良くなることで、表情や言葉遣いなど含め体調もどんどん良くなっていくような感覚があり、実年齢より若めに見てもらえることが以前より増えた気がします。背中にあった湿疹も今は跡形もありません。

着るものなども、ウェストは 88 cm→76 cm（マイナス 12 cm）、LL だった洋服等のサイズは M か S あたりです。

ただマイナスになって嫌だったことが唯一有ります。それは以前の服は大きすぎて着ることができなくなりましたので、季節ごとの服の買い替えに結構な出費が生じたことです(笑)。たまにはお酒も飲みますし、甘いものやお菓子、ピザやフライドチキンも食べます。

でも、基本ベースが変わったからなのでしょう、体型はそのままです。

### 「なぜ仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスか」

もちろん減量効果を強調しているわけではないのですが、10 年お世話になっている私自身が嘘偽りなく語れるところとして、体重等の変化は比較的解り易い部分でもあったので、まずは体の変化をお伝えしてみました。これも、仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスから食や身体の姿勢などの正しい情報とそれらへの取り組み方について、心構えを含めて教えてもらったからこそ、私のような人間でも 10 年挫折せず続けられています。

#### ■(2)身体が変わると、考え方も変わる■

新鮮なものを身体に摂取し続けると、身体つきだけでなく、考え方や人への接し方も明らかに変わるようです。私個人の問題でしたが、元來人の話を聞くことが苦手な私は、どうしたら人の話を聞くことが得意な人間になれるのだろうと考えるようになりました。

人の迷惑も考えずタバコをプカプカしていた 10 年前にはこんなこと微塵も頭に浮かばない思考だったはずです。

新鮮なエネルギーを身体に摂取することで、人間が本来持つべき正しい思考ができ始めてきたのかもしれないね（ちょっと壮大ですが(笑)）。

それから、多くの書籍に目を通す様になりました。そして、自分の短所はどういうところで、何個くらいあって、どういう時に出易いのか・・・それを無くす・目立たなくするためには、どういうことを日頃意識すればいいのか・・・などと恐れ多くも考え実践しようと思うようになりました。多分これには終点は無いと思います。でも、考えて実践しようという意識だけは私でも直ぐに持つことができますので、出来るところから一つずつ始めた記憶があります、そして今現在も一つずつ短所を発見しては頑張っています。今も5年先も20年先もこれで良いと思っています。

もちろん、10年前に比べれば、少しは人の話を聞く姿勢が出来ました。家族との仲も良好。ちょっとしたことで直ぐに怒らなくなりましたし、車の運転やお金の使い方も穏やかにはなってきた実感はあります。ここも継続しながら自分の持つ短所のメンテナンスを怠らないことが大事であると思っています。

### 「なぜ仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスか」

上記のことを、すべてにおいて「自発的」にライフスタイルに取り込んでいく方法を、仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスは無理なくアドバイスしてくれます。

穏やかな口調、それでいてしっかりとした根拠のある情報と言葉で。

私事ながら考え方の変化で起きた数々の素晴らしい出来事の一つに、フルタイムの会社勤めをしながら行政書士という国家試験に合格できたことが挙げられます。

4回(4年)かかりましたが、合格もさることながら、それまでの4年間諦めずにやり通したというところが、後の生き方に多大なプラスになっていると思います。

「諦めないという気持ちを持ち続ける」重要性、言うまでもなく仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスで教えてもらっていることです。

#### ■(3)考え方が変わると、やることも変わる■

- ・やりたいことがあるけど、難しそう、どうしよう。
- ・欲しいものがあるけど、自分には無理そう、持っている人が羨ましい。
- ・あれをやると、これができなくなる。どうしよう。

【こういうので悩んだり、諦めたりすることが極端に減りました】

・やりたいことがあるから、最初に出来ることは何か調べてみよう、ある程度調べたらやれるところからやってみよう。あとはやりながら考えよう。

・欲しいものがある、既に手に入れている人はどうやって手に入れたのか調べてみよう、ある程度調べたら、真似できるところから真似してみよう。あとは真似しながら考えよう。

・あれとこれどちらを諦めよう、まずはどちらも諦めずにやり続けよう。選ばないといけない時期が本当にやってきたその時に、その時の状況でベストな選択をしよう。

仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスに 10 年通っていたら、私の思考回路はこんな感じになっちゃいました。

私事ながら、この「やることの変化」で手に入れたものとして、自分の事務所を持つことができた、欲しかった物を所有することができた。更には、話し合っ理解しあうことで、お互いの領域を尊重しながら、複数の選択肢があるときでも、複数のことを同時進行することができるということを知りました。

### **「なぜ仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスか」**

食生活、身体つき、考え方、やること・・・これらを継続・実践・そして新しいことへ挑戦する考え方ができるように、毎週メンテナンスしてくれます。私がお伝えしたことは本当に嘘偽りがないので、10 年前の私を思い出すと、私のような人間をこのように導いてくれて、それを継続させてくれる力があるのは、私が知る限り日本では仙台市のここだけです。

だから、私にとって、仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスは素晴らしいところであると思っと思っています。

(さいごに)

もちろん通い始めて直ぐに「全てが」起きた訳ではありません。

治療の方針や内容は、しっかり聞いて理解しようという意識があれば「当時の私でも」生きていく上で必要かつ継続が必須と、強く印象に残っています。

あくまで個人の体験談ではありますが、仙台ゲゼンハイトカイロプラクティックオフィスでの治療を考えていらっしゃる皆さんへ、この体験談が「少しでも後押し」になれば本当に嬉しく思います。

40 代・男性・行政書士