

風の時代の健康について

2020年までは目

に見えるもの(お金、物
地位、ブランドなど)を
重視した土の時代でし
たが、昨年11月以降は
本格的に風の時代に変
わりました。これから
は情報、知識、体験、自
由、多様性、ネットワー
ク、改革、スピード、エネ
ルギー的なものなどが
キーワードに。一人ひ
とりが主役の個を大切
にする時代になったの
です。わがままが是に
なると勘違いされると
困りますが、自己責任
と自立を伴った自由さ
や自己実現したいを叶
えるを志向するマイン
ドに合致した時代とな
ります。現在放送され
ている朝ドラや大河ド
ラマを踏まえても、そ

のメッセージを見て取
れると思います。

この時代に合う健康
増進へのアプローチと
しては、被害者意識に
陥らない、義務に縛ら
れすぎない、的確で正
しい情報や知識を能動
的に得た上で過去の常
識にとらわれない習慣
行動をする、一つに偏
らない複数の健康法や
治療法を試みる、狭義
の医学だけでなく代替
医療も視野に入れてい
くなどがあります。

この時代にマッチし
た人の特徴とは。当た
り前にある健康をより
意識する、自分に感謝
する、無理をせず自分
を大切に、自分で
全てを選んでる実感
を持つ、癒す環境を知

って適度に触れる、自
分の当たり前や習慣を
常にブラッシュアップ
する、目に見えないも
のを大切に、肯定的
の未来志向イメージを
重視する。最後に、その
選択は自由であること
も付言しておきます。



◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>