

11のQ&A

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com

著者から

この本は今日の若者の問題についてです。あなたは問題を抱えている時、誰にアドバイスを求めますか。友人、親、教師、雑誌や本、テレビ、ラジオ、インターネットでアドバイスが見つかるかもしれません。今日、若者たちが直面している問題解決へのアドバイスがこの本で見つかるかもしれません。問題への答えは一つとはかぎりません。これが最後の答えでもありません。この本のアドバイスは若者たちと共に建設的に生きる私の経験が基になっています。このアドバイスについて考えて、あなたの周りの家族や学友、教師と話し合ってみてください。あなたが直面する問題に自身の解決策を見つけてください。この本が子供時代から大人になるまでの最善の道を発見するのに役立つよう祈ります。

Q:3

私は体重オーバーで困っています。太り過ぎで、見た目は良くないし、心配です。気になるとつい食べてしまい、どんどん太ります。どうしたらいいでしょうか。

A:

あなたは本当に太りすぎですか。テレビや映画とか雑誌広告を見ると、ほとんどが痩せていて、ほっそりした人を目にするでしょう。モデルや俳優は模範でも普通でもありません。その人たちはほとんど健康的でなく、ただ最近の流行なだけです。今の若い人たちはモデルや俳優を真似ようとします。ほっそり見えるように痩せようとし、同じヘアスタイルや流行の服を身につけようとします。ですからまず、客観的な基準で自分の体重目標を知ることがだいじです。

今の体重はどれくらいですか。体重計で測ってください。年齢と性別と体型から体重の標準範囲を知ります。体重がその範囲以内なら太りすぎではありません。それより重ければ太り過ぎです。

太りすぎを心配するのは立派です。太り過ぎは流行遅れで、健康にも良くありません。

体重を減らす方法ははっきりしています。食事を少なくして運動を増やします。すぐに体重を減らす魔法のようなやり方はありません。標準的な体重にするために脂肪分を減らさなくてはならないなら、食事と運動について専門医に相談してください。たぶんエアロビクス、スポーツ、ウォーキングのような体をうごかす運動は好きではないでしょう。運動が好きでなくてかまいませんから、とにかく運動をしてください。体重を減らすのが目的だと覚えていてください。そして運動するウェア、シューズを身につけて運動を始めてください。

多分太るのを心配するとおなかがすきます。心配するのは立派です。おなかがすくのも健康的です。ただたくさん食べるのは感心しません。心で直接心配をコントロールできません。おなかがすくのも直接コントロールできません。でも食べるかどうか、どれくらい食べるかは自分でコントロールできるのです。食べるのは行動です。食べる行動はコントロールできます。ですから食事の間に食べたくなくても、食べる行動の代わりに散歩に出かけてみてください。自分の体を食物から遠ざけるのです。あるいは自分の部屋掃除をすとか、洗車、趣味に取り組んで、太る心配から気をそらしてください。

心配やお腹がすくことと闘わなくていいのです。闘おうとするともっとそのことについて考えることになります。考えでなんとかしようとする、もっと問題が大きくなります。太る心配やお腹がすくことをそのままにして、自分の生活を続けます。いつの間にか気になるのを忘れるかもしれません。また気になり始めても同じように体を動かしましょう。（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

