

何のことかわからない方もいるでしょうが、劇中、ぼこぼこに袋叩きにあっている小さい男(池のめだか)が、すっと立ち上がり見得を切る時の言葉です。

通常の場合、勝ち組が発する言葉であり、もうこれくらいで・・・という見極めの言葉です。

すべてが見極められていれば良いのですが、私たちも見極めせずに「これくらいにしといたろ」と言っている場面があるかもしれません。

健康についても同じだと考えています。

人間の体について科学的にいろいろ解明されていますが、どれをとっても、すべてに見極められていません。まして、まだ体力に余裕があるうちなら回復も早いですが、疲労困憊してからでは「これくらいに・・・」ではすまなくなります。

見極めというのは、個人差があり表現が出来ませんが、常日頃から動いている人は、疲労のバランスをとること、日頃から動かない人は、筋力の維持をチェックすることだと考えます。

そして、それをサポートする栄養や環境の問題も大きくかわります。

見得や精神力は、充実していてこそ意味があり、落ちぶれ果てては、体から湧き出てきません。

皆様には、助けてくれたり励ましてくれるサポーターがどれだけ付いていますか。

それは、家庭の中に居ますか。ご主人ですか。奥さんですか。子供さんですか。

お友達の中に居ますか。たった一人でも馬鹿の言える親友が居ますか。

どんな食べ物ですか。やけ食いではなくすっきりしたビタミンでしょうか。

どんな場所があなたを癒してくれますか。海山ですか。トイレですか。お風呂ですか。

孤軍奮闘して、ぼこぼこにやられていますか。一度、ご自身のサポーターを探してみてください。

何も思い当たりが無ければ、

「今日は、このくらいにしといたろう」と、自分を管理する自分の存在（ゆとり）をお作り下さい。

吉本を見て、笑い飛ばしていただけるうちに・・・。

現状では、仕事の出来ない人は相手にされず、出来る人は使い捨てのようにこき使われます。

一人一人が自分で生きていく(生きていく)術を、探さなければならない時代です。

どうせこき使われるなら、吉本のギャグのように余裕を持って生きたいものだと思います。

< ここからは宣伝です > カイロは、余裕づくりのお手伝い、みなさんのサポーターのひとつです。