堂島針灸接骨院
ポジティブでいこう！

2025
April

考え方を変える

「なんで自分ばかりが‥」そう思うことはありませんか？

嫌なことがあったり、思うようにならなかったり、生きづらいと感じたり、「なんで自分ばかりが‥」と思うことは誰にでもありますよね。考えすぎると過去は「後悔」となり未来は「不安」になります。そんな時はちょっと考え方を変えて、これからの人生を機嫌よく生きてみませんか？

考え方を変える例

① できないことを数えるより
できることを数えること

② 失ったものに執着するのではなく
今あるものを大切にすること

③ まだ起きていない未来を不安がる
のではなく、自分の傍にいる人に
感謝すること。

脳を簡単にだます方法

常にニコニコした笑顔を作っていると「私は楽しい！」と脳は錯覚してドーパミンやセロトニンなどの「快楽」の脳内ホルモンがどんどん分泌され、結果的にポジティブな行動がとれるようになるそうです。

「楽しいから笑うのではなく笑うから楽しいのだ」

心理学者のウイリアム・ジェームスの有名な言葉です。機嫌がいい人は良いことが起こるからいいのではなく、どんな状況の中でも面白いことを見つけたり、笑うようなことを探して機嫌よく過ごしているようです。「この程度でよかった」と感謝したり、「おかげさまで」という言葉を発しています。そのため、機嫌よく過ごす人は前向きな考え方ができるのだと思います。

また心学研究家の小林正観氏は「人間には伝染しやすいものが3つある」と述べています。それは

①あくび　②不機嫌　③笑い

伝染させたいものは笑いだけにしたいですね☺

偉人の名言

心の持ち方で結果が変わる。
楽観か悲観か、積極か消極か。
心のあり方如何で物の見方が変わってくる。

パナソニック創始者
松下幸之助

病弱・貧乏・学歴なしの三重苦を抱えながらも怯むことなく自分の人生に立ち向かう。
松下電気器具製作所（現在パナソニック）」を創業し、休むことなく事業に力を注ぐ。
私財を使って数多くの慈善事業を行う。