



今月の担当：阪口志帆

堂島針灸接骨院

2025 September

ポジティブでいこう！

「笑う」ことで「心に余裕」を取り戻す。

「楽しいから笑うのではなく
笑うから楽しいのだ。」

といった言葉を見たり聞いたりしたことは
ありませんか？ しかし、「分かっては
いるけど…」と、今すぐに真似できない
方もいらっしゃると思います。

そういった方のために、「笑い」に対し
ての考え方が変わる(かもしれない…！)
お話をさせていただきます。



笑うことで

「心に余裕」が取り戻される。

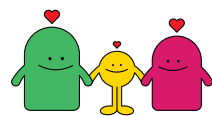
仕事やプライベートでストレス・プレッ
シャーを抱えたり、落ち込んで苦しくて
辛いとき、悲しいときは、**笑うことで**
「心に余裕」が取り戻されます。

そして、次第に気持ちが前を向くようにな
り「目の前の現実に向き合う勇気」
が湧き、笑うからこそ心を切り替えて、
次の行動に移せるようになります。



笑うことで

人間関係の悩みも解決。



「いつも不機嫌な人・いつも笑顔の人」
一緒にいて気持ちが楽なのはどちらですか？
多く人はできるだけ不機嫌な人を避けたい
と思っています。笑うことで、自分も相手も
歩み寄りやすくなり、理解力や絆が深まると
いうコミュニケーションの向上、人間関係の
悩みの解決にも繋がります。

歴史上の偉人・多くの著名人も 「笑う」大切さに気付いている。

人は笑うことで、「**幸せの脳内ホルモン**」
が分泌され、幸福感を得ます。だから「**笑う
から楽しい**」のですね。多くの偉人も、辛い
ときこそ笑いを大切にしています。私たちも
笑うことで困難を乗り越えて、自分の大切な
人生をよりよく歩みましょう♪



偉人の名言 | ドイツの哲学者
フリードリヒ・ヴィルヘルム・ニーチェ

『笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が
発明したものである。』

不安や生き辛さに対してどのように対処していくのか
どうすれば人生を楽しめるのか？と、
身体的・精神的な苦しみを多く抱えていたニーチェ。
長年の研究、執筆活動に取り組んだ末、笑いの力を理解し
苦しみを超越する手段として捉えたといわれています。