



ポジティブでいこう！December

アンパンマンに学ぶ！

「人生は、喜ばせごっこ」

どんな小さなことでもいい。
誰かに「喜んでもらえること」をしてみませんか？

優しい気持ちになると脳内ホルモンと呼ばれる
3つの神経伝達物質が分泌されることが
医学的にも分かっており、それらは
【3大ハッピーホルモン】と呼ばれています。

3大ハッピーホルモン



1 セロトニン（通称：幸せホルモン）

- ・ポジティブで前向きな気持ちになる
- ・怒りや焦り不安などのマイナスな感情を抑える
- ・メンタルを安定させて幸福感が得られる
- ・食べすぎを抑制する

2 オキシトシン（通称：愛情ホルモン）

- | | |
|----------|-----------|
| ・ストレスの軽減 | ・不安や心配の抑制 |
| ・脳の疲れを癒す | ・気分を安定させる |

3 ドーパミン（通称：快樂ホルモン）

- ・多好感を得られる
- ・意欲が向上する
- ・集中力が高まり頭がさえる
- ・ポジティブな気持ちになる

ハッピー ホルモンをたくさん分泌させる方法！

- ✓ いつも明るくニコニコと！
- ✓ 良い精神状態を保つためにも「睡眠時間」を充分にとる
- ✓ 身体は口から入るもので構成されているので「良い食事」をとること
- ✓ 自分にとっての「いいもの」や「好きなもの」を探す
- ✓ 利己愛と利他愛のバランスを上手くとる
- ✓ 物事を「勝ち負け」で判断せず「一歩引く」ことを覚える
- ✓ 「私のもの」ではなく「預かりもの」と考え、物事に執着しない
- ✓ 「してあげる」ではなく「させてもらっている」に考え方を変える
- ✓ 「無駄な一日はない」頑張った分だけ自分に返ってくる

生きているといろいろな事がありますが、その中でも「誰かに喜んでもらえること」を探して行動していきたいものですね♪



「人はみんな、よろこばせごっこをして生きています。僕らはそんなに長く生きはしません。星の命に比べれば瞬間に消え去っていきます。それならば、その束の間の人生はなるべく楽しく暮らしたほうがいい。その最大のものは、他の人を喜ばせることなのです。」

日本の国民的大人気キャラクター「アンパンマン」の原作者として知られる、絵本作家やデザイナー、作曲家