



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にとる
- ✓ 物事を「勝ち負け」で判断せず  
「一步引く」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」に考え方を考える
- ✓ 「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♪



偉人の名言 | やなせたかし

「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