

Aozora Train thanks Free paper

青空列車サンワス新聞

『感謝、ありがとうは幸せへの近道



感謝できているかな?
少し自分に問いかける。
人をたすける心は
感謝の心から…

毎年夏の「こどもおぢばがえり」
参加希望の方はご相談ください。



パパとユマも

感謝の心が
このセカイのために何かをさせて
もらいたいというチカラにつながる



自分のたすかった話を伝えるだけで人がたすけられる。
たすかった話の中に、
感謝に気づく方法がちりばめられている

1

今まで
ちょうどいい

2

病気に
ありがとう

3

できごとに
ありがとう

キセキのかけらは “感謝..”

「たすけてほしい」「なおしてほしい」という状況だと、感謝よりも不満を大きくしてしまいます。しかし、いまの状況だからこそ、自分がたすけてもらっているという思考を積み上げていくなかで、感謝に気づきやすい心を育んでいける。

ふわっとふしき

私たちはずれしいなあと思うことがあります。例えば、人から何かプレゼントをもらつたときや、好きな人に出会つたときなど思い浮かべると、「こうなつたらうれしいなあ」ということはいくらでも出てくるかもしれません。

さて、「うれしいなあ」「しあわせだなあ」という気持ちの研究が進み、最新の心理学で分かつてきたことがあります。それは心のなかで「幸せだなあ」と感じる幸福感が長いこと持続する方法が見つかりました。

私たちはうれしいなあと思うことがあります。例えば、人から何かプレゼントをもらつたときや、好きな人に出会つたときなど思い浮かべると、「こうなつたらうれしいなあ」ということはいくらでも出てくるかもしれません。

人に何かをしてあげるというのは、大きなことではなく、小さなことでいいそうです。ちょっと頑張っている人に差し入れをするということもいいでしょう。また、「ごみ拾い」も誰かのためにになります。それに挨拶だけでも言葉のプレゼントになります。

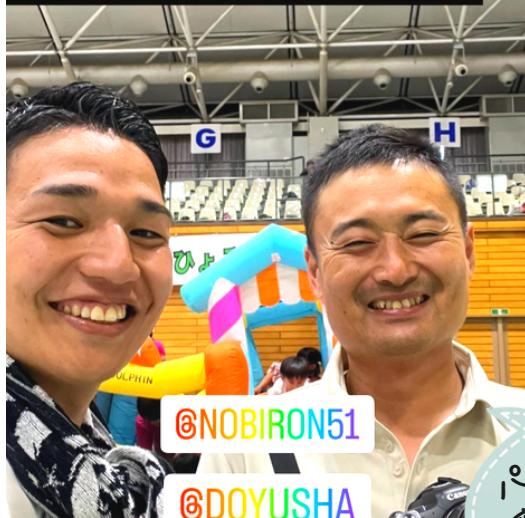
毎日、幸福感を自分でつくることは簡単で、ささやかなことのかもしれません。

感謝の心。人がたすかるエネルギー

「感謝がスタートライン」と言われる方がいます

感謝は、何かお礼をしたいという気持ちにつながります

笑顔を作る天才カメラマン
いつも素晴らしい写真をありがとうございます！
写真のチカラはほんとにすごい！



生かされている

「いまがちょうどいい」と気づくと
このセカイにお礼をしたくなってくる。



まあるいやわらかいココロを作るフリーペーパー

青空所車サンワス新聞

<https://yukarin.nobiron.com>

ゆかりん のびろんファーム

【2023.7.1 vol.06発行】

