

Aozora Train thanks Free paper

青空列車サングラス新聞

「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「こどもおちばがえり」
参加希望の方はご相談ください。



パパとママも

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

いまで
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。

ふわっとふしぎ

私たちはうれしいなあと思
うときがあります。例えば、
人から何かプレゼントをもら
ったときや、好きな人に出会
ったときなど思い浮かべ
ると、こうなったらうれしいな
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
理学で分かってきたことがあ
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。

感謝の心。人がたすかるエネルギー

私たちはつい人から何
かをしてもらえると嬉しいと
考えてしましますが、実はそ
の逆で、人に何かをしてあげ
たときの幸福感は特別なもの
だそうです。

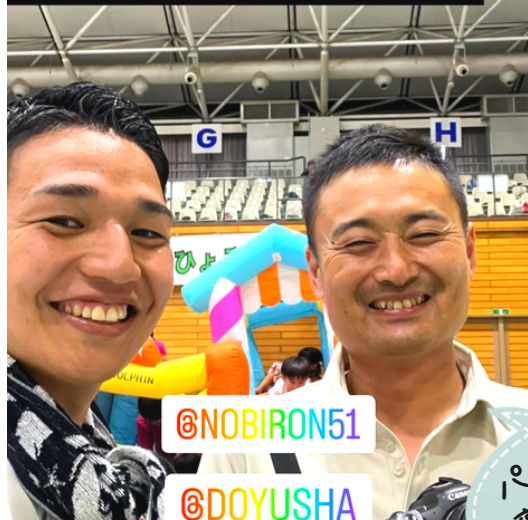
人に何かをしてあげるとい
うのは、大きなことではな
く、小さなことでいいそうで
す。ちよつと頑張っている人
に差し入れをするということ
もいいでしょう。また、ごみ
拾いも誰かのためになります。
それに挨拶だけでも言葉
のプレゼントになります。

毎日、幸福感を自分でつく
ることは簡単で、ささやかな
ことなのかもしれません。

「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！



@NOBIRON51

@DOYUSHA

パパ
褒められた



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。



まあいいやわらかいココロを作るフリーペーパー

青空列車サンクス新聞

<https://yukarin.nobiron.com>

ゆかりん のびろんファーム

【2023.7.1 vol.06発行】

