

とよ・たち美肌通信

3月号 Vol.104.




March

とよたち美肌通信 3月号の表紙は、

サクラの木の下で お団子を食べながら、


女の子がお花見をしていますね！

花壇にはかわいいお花も咲いていて、

春らしさのある素敵な絵です 

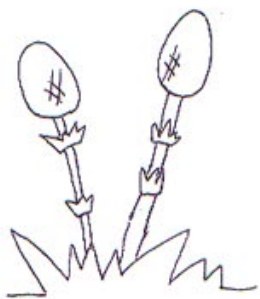
工作をする事や、おどる事が好きで、

一輪車 が得意な女の子が描いて

くださいました！ ありがとうございます 

院長はじめ スタッフ一同、いり感謝い

たします！



脳科学という言葉がマスメディアで取り上げられ流行してから10年以上位になると思いますが、心理学も含めこれら自然科学の発展はいくつかの新しい見地を記してきた。

その一つに「成功したら幸せになるのではなく、幸せになれば成功する」という発見があります。この事実は太陽系に例えられるそうです。地球が太陽の周りを回っている様に幸福が、不動の中心であり、成功は、幸福の周りを回っているというものです。

例えば「落ち込んだりマイナスな思考に苛まれている時、知らず知らずの内に選択を誤ったという経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。負の精神は思考の幅を狭め、幸福から遠ざかる様に自らを追い詰めていきます。

しかし、我々は一端幸福感を味わえば、途端にその精神状態は逆転します。すると創造性は豊かになりやる気もアップし能率も上昇し結果的に物事が達成できます。

つまり、ヒトの脳は前向きな精神状態の時に最も良く働く事が判明したというのです。これこそが「成功と幸福感」との真の関係であるという事が脳科学の分野で新たに分かった事実だそうなのです。

幸せに関する一つの有名な研究を紹介します。フランスの修道院のシスター180人の日記を基に20代の時の幸福度がその後の彼女達の人生にどう影響したかを調べたものです。その結果は顕著で、日々喜び溢れる内容を綴っていたシスターはそうでない者より約10年程長寿であったことが判明しました。健康と長寿には幸福感が深く関与していることが明らかになったのです。

でも、勘違いはいけません。上記の研究結果は「努力しなくて良い」と言っているのではありません。今ある環境に負の意識(不満、不安、妬み、僻み等...)を持たず、感謝の気持ちを持って現環境に幸福の種を見い出すと、どんな厳しい状況の中にも成功へのかけ橋が存在するのですよと教えているのだと思います。

今足元にある幸福を感じながら、日々前進していけば「成功は自然とついてくると信じていきましよう。

院長、拝