



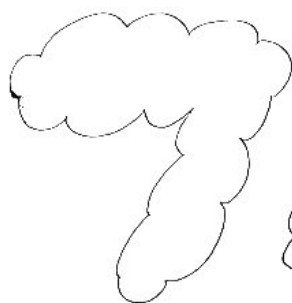
R 7.7月号

とよたち (っ) Vol.180

美肌通信 ♡



ル子
輝空 (兄)



今月号のとよたち美肌通信は、

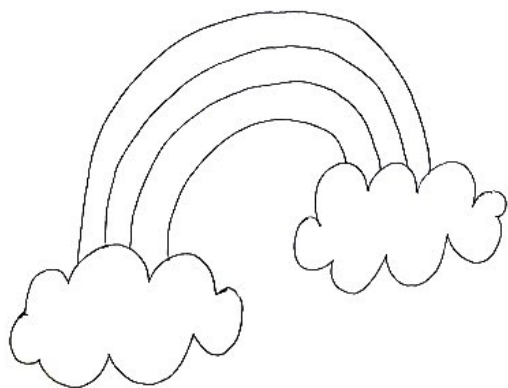
公園で体をいっぱい動かして遊ぶことが
大好きな男の子が描いてくれました！

今年の1月号は大好きな弟くんのお顔を
今月号はお兄ちゃん的笑顔にっ子的なお顔を
です😊！

素敵な表紙をありがとうございます♡

院長はじめスタッフ一同

により感謝いたします。



日々私達はもっと良くなりたい、更に幸せになりたいといった願望達成の為に、〇〇を行う様に努力するという思考を重要視する傾向が強い。しかし「何をしないのかを決めることは何をするかを決めることと同じ位大事だ」とスティーブジョブズが言っていたが、これはビジネスだけでなく人生においても幸せになる為に、参考にするべきことだと思う。今回はある考えを止めることによって幸福が増大する一つを紹介致します。

それはズバリ「平均値を気にするのをやめる事」です。ヒトの苦しみのお多くは平均値との比較から生じます。背が低いとか、学歴がない、運動能力が低い、友達が少ない等のコンプレックスは全て平均値との比較です。不満や劣等感、不足感、落ち込み等も同様です。逆に言えば平均値を全く気にしなくなれば、ヒトは幸福でいられる様になります。分かり易い実例があります。ブータンは発展途上であるにも拘らず、かつて世界一の幸福な国として有名でした。しかし2011年の幸福度ランキングでは156ヶ国中95位まで低下しました。その原因はSNSの普及に他なりません。国民がSNSという情報源を得た結果、他国との比較が容易に可能になり、世界の平均と自分の生活を比較する様になったからです。この様にヒトは平均値と比較すると自分にはないものばかりを数える様になってしまふ。これを「負の注目」といいます。その結果、不満、劣等感、不足感、焦り等を自覚する様になり不幸になっていく。これらの連鎖をリタイアデックスバージョンといいます。

自分がどの位平均値を気にしているかをチェックしてみましよう。質問です。次の2つのうちあなたはどちらを選びますか。(A)平均月収は50万円だけれどあなたは月収40万円。(B)平均月収は20万円だけれど、あなたは月収30万円。さてどちらを選びますか。答えを言うと(A)を選んだ人は平均値を気にしない人。一方で(B)を選んだ人やかなり迷った人は平均値を気にしている人です。(A)は幸福体質で、(B)は自分の幸せより人並み以上であることを重視しているから幸せを遠ざけてしまうことになります。

ではどうしたら平均値を気にしない様になれるかという、それは、「あたり前に感謝すること」です。通常の感謝は「ありがとうございます」ですが、あたり前への感謝は「ありがたリ」です。御飯が食べられてありがた。今日は晴れて洗濯物干せるからありがた、と思うことです。更には、ありがたいと思う様にすれば、それは無限に存在するのです。事ある毎にありがたいを1ヶ月も続けていけば平均値は気になくなります。それは何故かという、平均値を気にするヒトは自分に欠けている所ばかりに意識が着目してしまう一方で、あたり前への感謝はこの逆で自分にあるものに目を向ける行為になります。これを正の注目と言いますが、これを繰り返していると次第に心が満たされていき幸福感恵まれ感を得られる様になるからです。

日本は過去70年で物質的な豊かさは上昇しましたが、幸福感はこの間ずっと横ばいです。これを幸福のパラドックスといいます。我々現代日本人の幸せを実感出来ないと感じる幸福のパラドックスの原因は、無意識に行われる平均値との比較であり、これに打ち勝つ唯一の方法はあたり前への感謝です。欧米人は個性を大切にします。一方で日本人は周囲と一緒にいることや普通であることに安心感を得てきました。だから平均値を過剰に気にしてしまいます。しかしこれでは本当の幸せは得られないのです。

人の数だけ自分らしい幸せも異なります。その自分らしい幸せを身に入れる為に必要なのは平均値との比較ではなく当たり前への感謝なのだと思います。

院長, 拝