

# FINE通信

今月のテーマ：楽しく元気に過ごす簡単習慣！

## 「ありがとう」感謝の心で気持ち良く！

斎藤茂太先生（精神科医、随筆家）は著書の中で「ありがとう」が不意に口から出たとき、素直な自分、心が軽くなった自分を感じるとあります。また、世の中で「1番美しい言葉」とも記しています。素直な気持ちで「ありがとう」を言える毎日を送りたいものです。



## 「笑い」と「笑顔」で免疫力を高めよう！

安保徹先生（新潟大学医学部名誉教授）によると、笑うことで免疫力が上がり癌などの病気にかかりにくくなるといえます。笑顔を作るだけでも「笑い」と同じ効果があるそうです。前出の斎藤先生も「ひとつ笑えば若返り、ひとつ怒れば老けてゆく」と言っています。

なんとかなるさ



## 「なんとかなるさ」で楽しい人生を！

多くの著書でも有名な斎藤一人さん（日本の実業家、作家）は「なんとかなるさ」という気持ちが理想の未来を引き寄せる！と言います。スペイン語が発祥の「ケセラセラ」も同じ意味です。「なんとかなるさ」で大きな夢を叶えて、幸せな人生を送りましょう。