

「1年のスタート 心構え！！」

① 「一年の計は”完璧”より”続ける”」

1%の良い変化を毎日積むと、1年後には37倍の自分になる

っていう有名な話があるけど、これって健康も心も同じ。

「完璧じゃなくていいよ。昨日よりほんの少し温かい心で生きよう」

② 「ありがとうは、心の栄養ドリンク」

人に”ありがとう”を言うと、自分の脳からも幸せホルモンが出るって話、知ってる？

不思議だけど、言われた人より、言った自分の方が先に満たされるって研究もあってさ。

新しい年の始まりに、「ありがとうを増やしていく年に」

③ 「心配事の8割は起こらない」

心理学で有名な話なんだけど、人が心配することの80%は現実にならないんだって。

残りの20%のうち、16%は実際に起きても対処できること。

つまり、今抱えている不安のほとんどは”大丈夫”

④ 「今日を大切にする人は、一年を大切にできる」

「一年を良くしたいなら、今日を良くする」

これ、昔からの教えだけどめちゃ刺さる言葉。

特別なことじゃなくて良いんよね。

・誰かに優しい一言をかける

・深呼吸をひとつしてみる

・今日の自分に”お疲れさま”って言う

そういう小さな積み重ねが、結局は最良の一年を作る。

⑤ 「幸せは”なる”ものじゃなく、気づくもの」

幸せって、外側から降ってくるものじゃなくて、”気づいた瞬間に生まれる”んだよね。

・朝ごはんが美味しい

・太陽があったかい

・家に帰る場所がある

・誰かの笑顔が見れた

気づきは宝探しみたいなもので、見つけるほど心が豊かになる。

心の栄養剤 No.246 『灯りを分ける人』

新しい年を迎えるとき、あるお寺では毎年ちいさな儀式を行うそうです。

それは、大きな蠟燭の火を、一人ひとりが自分の蠟燭に分けてもらうというもの。

火を受け取った人は、その蠟燭を次の人にへそっと差し出し、また次の人にへと、静かに灯りが広がっていきます。

面白いのは、火を分けた人の灯りは決して弱くならないということ。むしろ、分け合うほど温かく、明るく見えるのだそうです。

住職さんはこう話します。

「あたたかい言葉も、思いやりも同じでしょう。誰かに分けても、自分が減ることはありません。むしろ心が豊かになるのです。」

新しい年。私たちも、ほんの少しでいいから”火を分ける人”でありたいものです。

- ・笑顔を一つ
- ・「ありがとう」を一つ
- ・優しい声かけを一つ
- ・気にかける気持ちを一つ

その小さな灯りが、まわりの人の一年を明るくし、そして自分の一年も、より温かく照らしてくれます。

今年も、良いご縁が灯りのように広がりますように。そして皆さまの日々が”元気と笑顔”で満ちますように。

”自分の身体は自分で守る。自分で治す。”

そのお手伝いを、今年も心をこめてしていきます。

くすりのキュートは、みなさまの一年が元気と笑顔で満ちるよう、変わらず応援してまいります。

●毎週（基本金曜日）には配達に出掛けしておりますので、お気軽に申し付け下さい！！

●店休日（日・祝）に御用がある方も、自宅在宅時（店舗裏）には対応しておりますので、お気軽にお電話下さい！！

くすりのキュート 倉光 浩城

TEL (090-8357-2904)

