

## おひさま通信【〇〇ができてありがとうございます】



10年前には毎日やることを決めて実行していました。その中に「“ありがとうございます”を100回言う」というのがあり、新聞の配達先が100件弱なので、新聞をポストインの際に

言おうと思い早速にやってみましたが、中々に気持ち良かったです。

私はコンビニやスーパーで買い物をした時にレジで「ありがとう」と言うようにしていますし、コンビニ勤務していた時には「ありがとうございます」をなるべくたくさん言っていました。

「ありがとうございます」を言えないような時、例えば、気持ちが落ち込んでいる時、失敗したりうまくいかない時、イライラした時、そんな時にも言う効果があるかもしれませんね。

また、夢とか、目標などを達成してしまったということにして、「〇〇ができてありがとうございます」と言うのも効果があると記憶していて、これもやってみようと思いました。夢が叶った場面を常に浮かべるといいのではと思う今日この頃です。

(大島健作の元気便り2021年2月6日より)

元気ニューズレター研究会