

おひさま通信 【笑うから 嬉しい楽しいおかしい】



昨日はクリスマスイブでピザ屋も1年で一番の大忙し、私も1年ぶりにサンタになり、仲間から可愛いと言われました。配達に行った先でも、お客さんが思わず笑顔になりました。

その笑顔ですが、何かいいこと嬉しいことがあった時、おかしい時に笑いますが、その反対の時、例えば失敗したりうまくいかなかった時、注意された時、落ち込んでいる時に、笑って見たらどうでしょうか。つまり「嬉しい楽しいおかしいから笑う」のではなく「笑うから嬉しい楽しいおかしい」に変換するのです。私も昨日の仕事の中でいくつか失敗もあり少し気落ちしましたが、携帯や車に貼っているおひさまを見て思わず笑顔になった、そんな今日この頃です。

【90度のお辞儀】 建材店時代に母が90度のお辞儀をお客さんにするのをよく見ていたのですが、中々真似できませんでした。それが、最近、出来るようになり不思議です。90度のお辞儀をすると、実は、自分自身の気持ちが悪くなり、それが満足感になっているのかなあ、なんて思っている今日この頃です。

(大島健作の元気便り2020年12月より)

元気ニューズレター研究会