



感謝の心で  
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ3

# 元気を維持するところ

## 感謝の気持ち編



### 感謝とは

感謝とは「ありがたく感じて謝意を表すこと（広辞苑）」です。

「楽しい」「嬉しい」「幸せ」などの前向きな感情は、感謝の気持ちへとつながり、脳を活性化させ、心身ともに、より健康になるといわれています。感謝の習慣を身につけましょう。

### 感謝の気持ちを体験

やってみよう!

- ① 「嬉しい」「楽しい」「よかった」と感じることを探します。  
\*例えば：「天気がよく気持ちよく過ごせた」などでもよいです。
- ② 感謝の気持ちを表してみましょう。
- ③ 優しい気持ちになっている自分を感じましょう。

小さな幸せにも  
気づきましょう

### ありがとう!

今日は、何回「ありがとう」といいましたか。  
当たり前だと思っていることにも感謝や喜びがたくさん詰まっています。  
「すみません」を「ありがとう」に置き換えられる場面はたくさんあります。歳を重ねるほど、人生の経験から幸せを感じる力がアップするといわれています。

人生 100 年時代、楽しく前向きに過ごすために、「感謝」の気持ちを上手に生活の中に取り入れてみましょう。

すみません

ありがとう!

