



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！



素敵な笑顔で
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 6

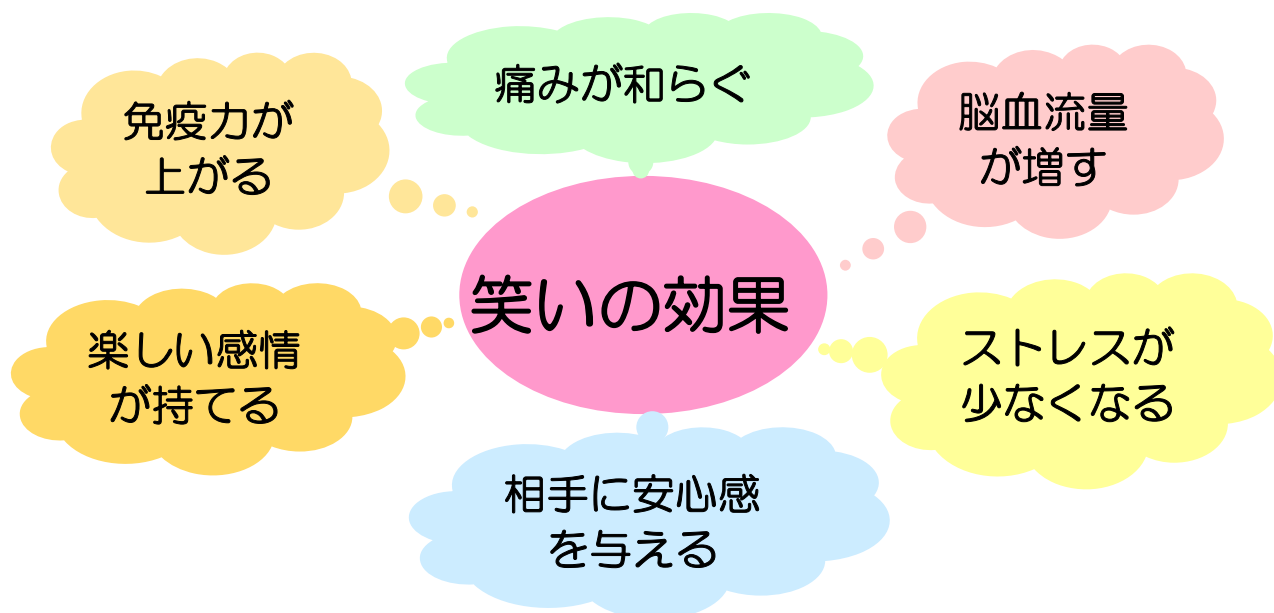
元気を維持するところ

笑顔編



笑顔には

多くの良い効果があります。笑顔になると、脳内には**幸せホルモン**と呼ばれる**セロトニン**が多く分泌され、**ストレスが解消**されます。また、**笑顔は明るい気持ち**になり、**気持ちを楽にする効果**もあります。



あの感動をもう一度



若い頃には、箸がころがってもおかしくて笑いました。歳を重ねると、多くのことを経験してきたことから感動することが少なくなり、同時に笑うことも少なくなります。子供のころは、初めて見るもの、初めて聞くもの、初めて触れるものなどすべてに感動します。経験したことで、また新たに感動してもよいですね。お腹を抱えて笑ってもよいですね。

いつまでも、少年みたいな少女みたいな気持ちになって、思い切り感動してください。あたり前のことに感動してください。

人間は笑うから楽しいのです。😊

前向きな心で
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 8

元気を維持するところ

ポジティブ編



ポジティブとは

いつも楽観的に物事をとらえ「どんな事でもきっといい方向に向かっていくだろう」と思うことや、「前向きで、過ぎてしまったことをくよくよ悩まず、すぐに次の行動に繋がられる人」のことなどです。

😊 ポジティブ（前向き） ⇔ ☹ ネガティブ（後ろ向き）

ポジティブな人の寿命は、ネガティブな人に比べて長生きできるといわれています。

自分自身の満足度を高めることが幸せにつながっていくのです。

ポジティブに考えてみましょう



😊 多くのポジティブ体験をしてみましょう。

🌸 朝起きたら雨が降っていた

（例）⇒ マイナスイオンで心も身体も潤うからよかったわ
いつもできないことをのんびりできるから嬉しいの
木々や草花が喜んでいるだろう！

🌸 スーパーに買い物に行ったらレジが混んでいた。

（例）⇒ 買い忘れたものがないか確認しておこうかな
普段よく見ない商品も順番待ちで観察してみるわ
レジの店員さんに「ありがとう」を言ってみようかな

🌸 身内や友人からアドバイスを受けた

（例）⇒ 自分のことを考えてくれてありがたいわ
自分を思い言ってくれたことにお礼を言おう！



五感を使って
楽しく歩こう

おうちで簡単シリーズ10

元気を維持するところ ハッピーウォーキング編

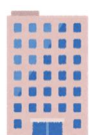


楽しく歩きましょう



五感（見る・聴く・嗅ぐ・味わう・触る）を刺激すると、脳の活性化につながると言われています。ウォーキングにプラスして私たちが心地よくしてくれるものを感じてみましょう。

色とりどりの花や景色、小鳥の声や小川のせせらぎ、花々の香しい香り、心地よい風などを存分に感じ、たくさん脳を刺激しましょう。



ビル ⇒ コンクリートの塊

色・形など新しい発見に感動



花 ⇒ 色とりどりの花に季節や
小さな命を感じる

日頃の悩みや不安が
緩和される



鳥 ⇒ 美しい声やさえずり

自然を感じ心が癒される



外は私たちが心地よくさせてくれるもので溢れています。

自然…新鮮な空気、気持ちよい風、花、鳥、虫の声、青い空、
いろいろな形の雲、月や星、夜明け、美しい日の出、
夕暮れ、夕焼け、虹

季節…暑さ、寒さ、暖かさ、涼しさ



人間…可愛い子供、微笑ましい親子連れや夫婦

これらのものを存分に感じ、たくさん脳を刺激しましょう。
気分もよくなり、やる気も出てくるはずです。

今の時期を家で
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 15

元気を維持するところ 家での過ごし方編



家にいると

- テレビを観ていると不安になる
- 動かないからお腹が空かない
- 気持ちが落ち込んでしまう
- 体力が落ちてしまう



家での過ごし方を聞いてみました



- 😊 買い物に行ったついでに人のいない道を歩きながら、五感を働かせて景色や自然に癒されています。
- 😊 人のいない時間、近所の草取りをしています。
- 😊 せっかくもらった時間なので、この時だからできることを探しています。
- 😊 普段読めない本を、ゆっくりと読んでいます。
- 😊 本を見ながら新しいお料理に挑戦しています。
- 😊 庭の手入れをして花を見ることで心穏やかに過ごしています。
- 😊 編み物に挑戦し始めました。
- 😊 家の中の片づけをして気持ちをスッキリさせています。
- 😊 ニュースは情報を得るだけであまり見すぎないようにしています。



やってみましょう！



自分のペースで
行いましょう

何か一つでもいいなと思うものがあいましたら
挑戦してみてください。
ゆったりした気持ちで、無理はしないように
行いましょう。



家でできる
リラックス法を
してみよう

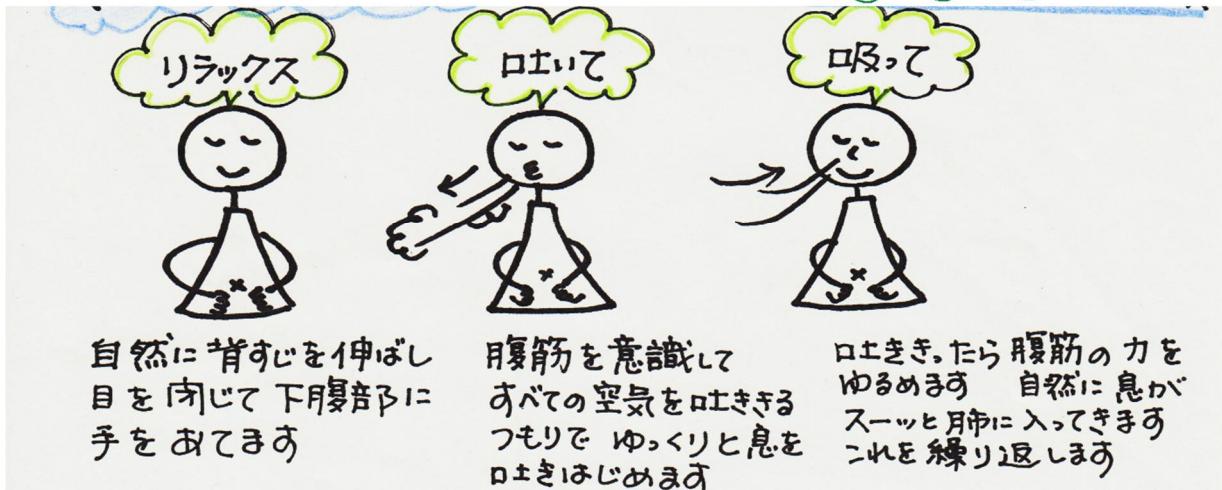
おうちで簡単シリーズ 16 元気を維持するところ



セロトニン呼吸法

家でのリラックス法編

セロトニンはストレスを和らげて、こころのバランスを整え、こころを穏やかにしてくれる物質です。



※ 1 分間に 3～4 回のペースでお風呂上りに 15～20 分位が効果的

ゆっくりと身体を動かしてみましょう



心が温まる話で
ホッとする時間
を持とう

おうちで簡単シリーズ 17

元気を維持するところ



心が温まるお話編

バスの運転手さん

私たちが乗車する時に「足元に気をつけてください」、降車時には「お気をつけて、お降りになったら自転車に気をつけて下さい」と声をかけてくれました。心の中はとっても温かく「ありがとうございます」と言いバスを降りました。



トラックの運転手さん

車で国道を走行中、タイヤ交換しなければならなくなり、夜道での作業に四苦八苦していると、手元にヘッドライトを当ててくれる大型トラック車が。作業を無事終了すると、見届けたというように走り去っていきました。ありがとう！



さわやかな男性

道に迷った時、通りがかりの男性が「お困りの様子ですが大丈夫ですか？」と声をかけてくれた。事情を話すと男性は親切に目的地の近くまで案内してくれた。会社に戻る途中の男性にお礼を言うと、「気にしないで下さい。お陰で歩数が稼げました。」と歩数計を見せると駅の方に戻っていった。



忘れぬもらい風呂

東京大空襲で焼け出されて親子4人、裸一貫で疎開した。小屋を借りて住み、水道も風呂もなく豆電球といろりだけの貧乏暮らしだった。小学生の私と兄、両親の4人を、すぐ上に住む A さんはいつもお風呂に入れてくれた。自分の家も大家族で大変だったと思う。当時のことを思い出すと涙が出る。心の中でいつもありがとうと言っている。いつまでも決して忘れぬ「もらい風呂」だ。



自分自身をほめてあげましょう

うちで簡単シリーズ 18

元気を維持するところ 自分へのプレゼント編



自分を大切に

自分を大切に思う気持ちは、自分自身をどれくらい好きになるか、認めているかということであり、心の安定につながり、社会との関わり、幸福感にも大きく関わります。

今の自分が一番大切

過去の自分、将来の自分も大切ですが、今の自分が一番大切です。自分を大切にするからこそ、他人を大切にできるのです。大切な人を幸せにしたい場合は、まず自分に優しくしましょう。

自分にプレゼント

- 😊 好きな食べ物を食べる
- 😊 好きな音楽を聴く
- 😊 素敵なカップでお茶を飲む
- 😊 好きな時間を過ごす（趣味など）
- 😊 優しい言葉を自分にかける（頑張ったね、えらいね、など）

自分にかける優しいことばも素敵なプレゼントになります。辛い時、嫌な気分になった時、人にかけてもらいたい言葉は何でしょうか。その言葉を自分にかけてください。

明るくする、元気づける、安らぎを与える、勇気づける言葉を自分にプレゼント。



心が温まる話で
ホッとする時間
を持とう

おうちで簡単シリーズ 19 元気を維持するところ



心が温まるお話編②

店員を思いやる子供

レストランで食事をしていた親子。母親と中学、高校くらいの男の子2人。飲み物のクリームソーダが2個運ばれてきた時、「あれっ？コーラフロートを頼んだけど」小声で言うが、店員には聞こえませんでした。母親が「すみません！」と店員を呼ぶと「お母さん、言わなくていいよ！コーラもソーダも変わらないから。」2人の子供は、笑顔でクリームソーダを飲んでいました。



わが子に教えてもらって

朝、慌てて仕事に出かけた私は、間違えて専門学校に通う次男の鍵を持ち出かけてしまい、気づいたのは、夕方自宅に帰り鍵を開けた時でした。次男は帰宅しており、家に入りすぐに謝りました。怒るはずの次男は、「よかった！鍵あった、なくしたかと思った」バイクの鍵もついており、バイクで駅まで行くはずがバスになり、学校へも遅刻、それでも怒らないのは何故か聞くと、「鍵があったことの方がホッとしたから」笑顔で答えてくれました。



生まれてきてくれてありがとう！

身体に障害を持ち生まれてきて、今までに受けた手術は10回ほど。19歳のある日、「大変な思いを沢山したね。ごめんね。」と言うと「これがあったから今の俺があるのだからいいよ。謝らなくて。」ありがとう！

