

## 4月のことば

～「感謝の心」… 幸せ感が成功を招く

新学期。…別れから出会いへ、そこで考え方も転換する話。  
昔、コペルニクスは「太陽が地球の周囲を回ってるのではなく、地球が太陽の周囲を回っている。」とことを発見した。以降、考え方が180度変わる事を“コペルニクスの転換”と言うようになった。

今、幸せ感につきコペルニクスの転換あり。  
それは、「成功したら幸せになるのではなく、幸せになれば成功する。」ということである。  
つまり、成功の周りに幸せが集まるのではなく、幸せ（感謝）が中心にあり、成功はその周囲を回っているに過ぎぬということ。

脳科学的には、幸せを感じる神経はドーパミンとセロトニン。

## ●ドーパミン的幸せ感とは…

ないものを得た時に感じる幸せ。又は、いい地位に就きたい、試合に勝ちたい等と思い夜遅くまで仕事や、厳しいトレーニングをして頑張り、達成した時に感じる幸せ。  
しかし、やらされていると思った瞬間、ストレス反応に転じる。又、達成直後の幸せ感も長続きせず、更に幸せを求めないと不幸となる特徴あり。  
期限を定められた仕事や、発展途上国が前に進む時には最適。  
これまで世界を席卷してきた西洋の「自分が頑張って」幸せを得る価値観。

## ◎セロトニンの幸せ感とは…

人の為<sup>とも</sup>に何かをする事で心に灯る幸せ感。“死”をプログラムした遺伝子が、次の生命の為 自分を壊す時に得る満足感。継続できる幸福感。  
情操・感性・技術等、点数化できない分野に有り。  
ジョギング、ウォーキング、リズム的な運動、読経、呼吸法等からも得られる。  
ブータン国王、故スティーブ・ジョブズ、江戸期～戦前の日本人、震災後の“絆”もこのセロトニンの生き方。

人は、セロトニンの幸福感が続いた時に信じられない力を発揮し、創造性が豊かになり、能率も上がり、結果的に物事が成功します。その為に幸せの感度を上げて日常生活・仕事に「感謝する心」を持つ事が大切です。

〔 挨拶 ～ 言葉がけ ～ 相手の立場を考えた思いやり ～ 自分は我慢 人の為に ～ 貢献したいという心 ～ 他の人と喜びを分かち合い… 人の笑顔が見たい と。 〕

そういう幸せの連鎖があらゆる成功を招きます。

～ 5月からは又、教育・保育の方法論 ～ 情緒の安定③

「聞く」

の話しをいたします。