



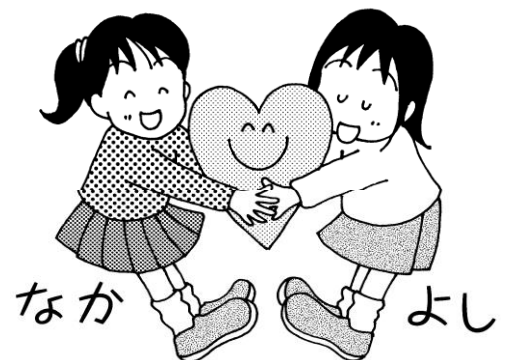
スクールカウンセラーだより No12

「あ り が と う」 をことばにするだけで、**健康** になる

相手をハッピーにする感謝のことば「**ありがとう**」を言うと
→ 「**ありがとう**」を言った自分が、より健康になれる！！

「**ありがとう**」と言う回数が多い人ほど
ストレスを引きずりにくく、逆に言わない
人は1週間以上ストレスを引きずるそうです。

また、ありがとうとたくさん言う人ほど、
言われる回数が増え、その結果、幸せを感じ
るという循環が生まれるそうです。



「**ありがとう**」という言葉は自分のことも
周りの人のことも幸せにしてくれる言葉ですね。 (ネスレ^{にほん}日本の調査^{ちゆうさ}から)

<3月の来校日>

1 日 (火)
8 日 (火)
1 7 日 (木) 2 4 日 (木)

