

【2020年4月からの診療体制変更について】

- 1) 休診日が、**水曜日・日曜日・祝日**となります。
- 2) 土曜日の診療体制は週ごとに担当医が変更となります（予めご案内いたします）。



今週の **花** 言葉

ガーベラ

感謝

テマリソウ

無邪気

アスチルベ

自由

松田院長からあなたへ 耳より情報

■人間の幸せの48%は遺伝子で規定されている？ **感謝の気持ちが幸福度を高める！**

Happiness Is a Stochastic Phenomenon David Lykken, Psychological Science 7.3(1996):186-189

新型コロナ肺炎の感染拡大で緊急事態制限が発令されました。連日の報道で気分は暗くなり、幸せな気分からは程遠いという方も多いのではないのでしょうか。少し古い論文ですが、幸福の48%は遺伝子で規定されるという興味深い報告があるので紹介します。考え方によっては前向きにもなれます。

■財産や社会的地位の影響は？

幸福の48%が遺伝子となると、残りの52%がとても大切になってきます。幸せの定義は人さまざまですが、財産や社会的地位を挙げる人は多いようです。ただ、これらの影響はわずか10%らしいです。つまり、残りの42%が大事になってきます。

■個々の行動や気持ちが大切

遺伝子と財産や社会的地位を除いた42%は、個々の行動や気持ちに左右されることとなります。つまりは、残りの42%は「**自分でどうにかなる**」「**どうやって生きるか**」によると考えられます。久賀谷医師によると、幸福の尺度は人それぞれだが、**幸福度を高める生き方の一つの因子として大切に考えられているのが「感謝」**だそうです。他人や社会に対して感謝する気持ちを持っている人の方が、幸福度が高いという結果がでているそうです。

★院長よりメッセージ

コロナ禍が蔓延し、心身ともにストレスな毎日過ごしているかもしれません。感染者数増加の報道がされるたびに、やはり気分は暗くなりがちですね。それでも、こんな時だからこそ、**前向きに、感謝の気持ちを忘れずに日々を大切に過ごしていきたい**と考えています。感謝の気持ちを持ち、免疫力をアップしてコロナに負けずに元気に過ごしていきましょう♪



こんにちは看護科です。

昔から「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑顔にはたくさんの幸せをもたらす力があると考えられています。

そこで、今回は笑顔がもたらす素晴らしい効果についてお伝えします。

① ストレス解消

笑顔によって脳内には幸せホルモンという別名をもつ脳内物質が多く分泌されます。そのホルモンが分泌されていると、人の心のストレスは解消されプラス思考になると考えられています。

② 自律神経が安定する

自律神経は交感神経と副交感神経という2種類の神経で成り立っています。

この2種類の神経バランスが崩れるとストレスが増大します。

笑顔は副交感神経を優位にして心をリラックスさせ自律神経を安定させてくれます。

③ 免疫力があがる

人の身体には細菌やウイルスなどの外敵から守ってくれる免疫細胞があります。

笑うことによって免疫細胞が活性化され細胞の数が増えると言われています。

④ ポジティブになる

笑顔には、明るい気持ちになる・気持ちを楽にする効果があります。

笑顔の人は無表情の人よりも好感を抱かれることはなんとなく想像できます。

心から笑顔でいることが大切なのであって、そこに感情が伴っていなければ良い効果は発揮できません。

作り笑顔は適度におさえて心から笑えることを意識していけると良いですね♪

一部引用：日本笑顔推進協会

