

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change



No.58

年6回発行
年間購読料 年共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00199-9-173681

巻頭言

与えて受けるハッピーメーカー



二〇〇九年も間もなく閉じようとしている。世界的な経済の低迷、驚くような諸事件が人々の心を騒がせ、明るいニュースを聞くことは少なかつた。そんな中で、アメリカのパードュー大学のある学生二人は、人々をハッピーな気分にする活動をして話題を呼んだ。彼らは毎週一回二時間を大学のキャンパスに立ち「褒め言葉、無料でくす！」というプラカードを掲げ、行き交う学生の洋服やバック、髪形などを褒め続ける。「そのカバン、カッコいいねえ」「赤いセーター、素敵だよ」「ヘアスタイル、最高ですよ」「素敵な笑顔、輝いているね」などの言葉だ。声をかけられた学生たちは手を振り、ニコニコして通り過ぎる。ある女子学生は彼らから褒め言葉を受け「他には？」と言ってさらなる褒め言葉を求めたりもする。

褒め言葉をもらった学生たちは「彼らの前を通る日は一日が明るい気分であられる」「その日は試験を前にして気持ちが重かったけれど、彼らの声掛けのおかげで気持ちが明るくなった」「卒業後の就職が見込めなくて悩んでいたが、彼らにもらった賛辞で前向きになった」などの声が聞かれ、大学側でもキャンパスが明るくなったと喜んでいるという。彼らの活動はマスコミでも取り上げられ、他の町々からも要請されるようになり、各地で展開されるようになった。そしてついには、州議会の場にも招かれて「ハッピーメーカーの若者たちよ！」と大拍手を受けるまでに至った。

この青年たちは「褒め言葉サービスは本当に楽しい。皆に喜んでもらえて自分たちこそハッピーになっている」と語っている。五十の褒め言葉をかければ五十の笑顔が返ってくる。彼らが立つ街角にはいつも笑顔が流れる。嬉しさと愉快な気分をもらった人々は、また健康増進の種も受けているであろう。そんな時には体内では「ハッピーホルモン」と呼ばれるエンドルフィンがたくさん分泌されているからだ。

古代からのベストセラーである「聖書」には「受けるより与えるほうが幸いである」と記されている。この青年たちの経験は、まさにこの法則を証明しているかのようだ。

米国のエレン・ホワイトという健康教育者は「病人が自分の病状や不幸についてばかり考えるのではなく、自分より苦しんでいる人々に関心を持ち、助けようとするならば、彼ら自身の健康は今よりはるかに優れたものとなるであろう」と述べている。健康になりたい、もっと幸せになりたいと望むわれわれには、一考に値する言葉だ。

参考図書：「ミニストーリー・オブ・ヒーリング」

エレン・ホワイト著

Contents 目次

- 巻頭言 与えて受けるハッピーメーカー……………1
- 連載 うつ病からの脱出ー素朴で確かな回復法②…2～7
- 家庭でできる自然療法 肝臓疾患の対処法……………8～10
- クッキング ヘルシークリスマス料理 他……………11
- 母と子にやさしい自然なお産のスヌメ⑧……………12,13
- こんな体験しました／お勧め良品……………14
- NKKだより……………16