

はじめに……

今日は何回笑いましたか？

心の底から笑っていますか？

1日に何回鏡を見ますか？

忙しさに追われて、ワクワクしたり、ホッとしたりできる癒やしの時間を忘れていませんか？

身体の健康だけではなく、自分らしい心の余裕や満足があつて、初めて本物の笑顔や幸せにつながります。

ちょっと周りを見渡してみてください。

特にお祝いごとがあつたわけでもないのに、笑顔が絶えない人、幸せそうな人、周りにいませんか？  
逆に痛ましいことがあつたわけでもないのに、顔が曇っていて不幸を背負っているような人、いませんか？

なんでもない普段の生活をしているのに、この違いはどこからくるのでしょうか。

不思議だと思いませんか？

そこには必ず何か原因があるはず！

この本を書くにあたって、私自身の今までを振り返りながら考えてみました。

記憶のある子供のころから学生時代、まったく異なる職種（マスコミ系と医療系）に携わっていた会社勤めの時代、その後今日に至るまでの活動を通して、いろいろな環境を体験し、さまざまな人と関わってきました。

そこで思ったのは……、笑顔が絶えない幸せそうな人は、いつも肯定的に物事をとらえている、という。逆の人は、いつも自分に対して否定的な方向でとらえている、ということなのです。

例えば……忙しい朝、歯磨き粉があと一回分あるかどうか、という状況だったとします。ストックもない……。

笑顔の人は、あらら！　と思いつつもチューブを押ししてみたり、振ってみたり、場合によってはハサミで切ってみたり……。

皆さんも一回ぐらいご経験ありませんか？　意外に残っているものですよね？

そして「よかった！　なんだか今日はついているかも？　ちゃんと買い足しておかなければ！」と笑顔になります。

でも、顔が曇っている人は、いろいろと試して無事に磨けるところまでは一緒なのですが……その後の気持ちがあつたく違います。

「なんで私がこんな思いをしなくてはいけないのか？ まつたくついてない！ なぜ買い足しておかなかったのか！」と不機嫌になってしまうのです。

朝のこういう出来事は、その日1日引きずってしまうことにもなりかねません。

小さな出来事ですが、一事が万事とも言えるのです。

この場合の事実「朝、歯磨き粉が少なかつたが磨くことができた」ということ。よかつたのです。ただ、その事実のとらえ方が肯定的に働くか、否定的に働くか、なのです。

物事のとらえ方の積み重ねで、人生まで変わってきます。

世の中の人が皆、物事を肯定的にとらえられて……結果「笑顔で幸せだ！」と思える毎日を送るためのヒントとして、私の経験から得たもの、学んだもの、考えたものを30項目にまとめて綴つたのが、この本です。

最初の項目から読んでいただいても、気の向くままに開いたページや目に留まつた項目を、その日に

意識して過ごしていただいてもいい本です。

どんな人でも、元気がないときや落ち込んでしまうことはありません。そんなときに「お守り」のよう  
な1冊になれば幸いです。

最後に、本書の中に登場する写真は、17年間、わが家のアイドル、相棒、番犬としてともに生活したゴールデンレトリバーのアトムです。内容とともに、皆さまの笑顔のお役に立てれば幸いです。

