

2025年9月1日

LINE 通信

今年度は心理学者アドラーの
「心にしみる名言 12」を
毎月空の画像と共に紹介していきます

「心に染みる名言」公式 LINE より引用

<https://lin.ee/kqqXYouP>

苦しみから抜け出す方法はたった一つ
他の人を喜ばせることだ
「自分に何か出来るか」を考え、
それを実行すればよい

苦しみから抜け出す方法の一つとして、小さな徳を積むことも有効です。例えば道に落ちている空き缶を拾って捨てる。お年寄りに座席を譲る。エレベーターで他の人に先を譲る。楽しい会話の席で自分ばかりがしゃべらずに、周囲の話に相づちを打つ役割にまわる、など。自分よりも相手を大切にすると、共同体感覚は高まります。そして、幸福へとまた一歩近づくのです。感謝の言葉をもらおうと幸福感を感じます。そうすれば社会の中に居場所を見つけることができ、共同体感覚は高まっていくでしょう。

ジョブカフェ さくら