

## 新年のご挨拶を申し上げます

昨年は、私にとってはとても残念な試練の一年でした。それでも悪いことばかりの一年ではありません。年末危篤状態になった義父が、奇跡的にも元気を取り戻し（中断していた年賀状作業を再開！）、困難な病気を抱えた少なからぬクライアントの方々の快復の力になることができました。

私の「幸せ哲学方法論」の中核の一つである **GMC** 理論（過去の栄光に浸ろう）は、良い出来事の記憶を繋ぎ合わせる（Good Memory Chain）ことにより幸せな気持ちを引き出させるメソッドです。人は、しばしば逆のことをしがちですから。もうひとつ **NFD** 理論（目先の夢を追いかけよう）があります。（Near Future Dream）手が届きにくい遥かな夢は価値の高いものですが、ちょっとした日常の延長上のささやかな夢を常に作って追い求めるのも幸せの秘訣かなと考えています。適度な「無理」や「欲」はしっかり生きていくスパイスになるのですが、過度な「無理」や「欲」は時に人間性を破壊します。

「好きなことを好きな人たちと」が私の幸せ哲学の中軸思想です。今後は、私自身の生活においてもその思想を洗練し、実行していきたいと思っています。自分の幸せだけを求めるのではなく、身の回りの大切な人の、ちょっとしたほんのりした幸せを意識することこそが「幸せに浸る」コツです。昨年、掲げましたキーワード「安心」「納得」「満足」「喜び」「感謝」「感動」「楽しみ」を今年は更に意識し、みなさんと楽しい日々を過ごせることを願っています。

平成 29 年 元旦

寿下謙三



平成 28 年の作品より(油彩)