



# セリ才便り

## 四月号

-2025-



前略、桜前線が掛け足で北上中の日本列島  
 皆様いのがお過ごしでしょうか？ 私は久々にえん  
 が出る×ジャパンのアルバムのを爆音で流しながら  
 お便りを書きつきました。心 自人や心を手入れ  
 できるのは自分だけですが、小さな言葉に傷つい  
 たり、傷つけたりと変わりやすい心のお天候のよう  
 です。最新科学から最高の人生を導く方法「タートル  
 が目」に止まるのが、面白い。面白く、面白く、面白く  
 するの、精神科医が見つけた「三つの幸福とは「幸せ」は脳内  
 物質が決まる！一、成切・お金はドーパミン的幸福ニ、フナカリ  
 愛はオキントシンの幸福三、心と身体の健康がセロトニンの幸福  
 具体的な方法などわかりやすく書かれてるの、がご参考まで  
 著者は樺沢紫苑氏東京駅の近くの書店でサイン会をやると  
 さちこさんへと書きたまうご挨拶で帰って来たの、が。只今160万部  
 ベストセラー中ずうずう。後者から「感謝」と「親切」のあふれた  
 社会におおそはメンタル疾患や自殺も今より相対的に少なく  
 なってしまっている。日本人的メンタル疾患と自殺者を減らすの、  
 というビジョンも掲げる私にとり、それ以上の喜びはありません。  
 まあはあなたに、健康・感謝と親切に満ちた「幸せ」  
 なる一人目になることを。なんの幸せにもなれず、なれず、なれず、  
 秋田の桜は四月中旬の予報です。どうやら今年  
 も桜に会えそうです。ワクワクの春から沢山の元氣  
 をもたらす四月も感謝の親切の心と、さちこさん  
 皆様のご健勝を心よりお祈りし、ご自愛の上  
 お返り下さいませ。

令和七年四月吉日 松本幸子様へ！

