

よっちゃん  
だよ

(株)ISO 保険の相談パートナー  
余助康弘

090-1638-5351

2022.4月号 vol.149

いつも  
温かいお声を  
頂いてありがとうございます。

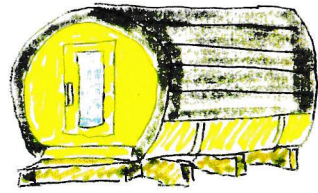
余助

サウナ sauna



思わす  
～幸せの時～

この前、サウナ後の水風呂にて思わす「アアア」と声が漏れしまし  
横にいたオッサンから「幸せやな」と声を掛けられました。  
思わす「おみません、どうですか」と返す  
オッサンも「ワシも水風呂が目当てや〜!!」ワッハッハ  
思わす オッサン二人で笑っていました



= 小豆水のバレルサウナ =



= 笑いの時間だよ (16) だよ =

- お節介 -

病院で診察待ち中。辛そうにしている子どもを「早く治るからな」と励ましている  
親がいたんだけど、その最中に僕が叫ばれて立ち上がった。「見て。あの人も  
診察が終わったし元気になるから」といきなり希望を担わせてまたで、  
診察室を出る時 スキップ気味に出た

親子いなかた。



アフメーション

とは「肯定的な断言と誓約」のこと

なんで!? 9割の人に足りないものがあるそうです。一本はんでしよう?  
それは、ほめられろということです。仕事をかまおているのに上司は...。  
彼にほめられなく髪形を変えたいのに気がつくれない...。「家事・育児・料理を  
がんばっているのに当り前にされて...。みなさんはいかがでしょうか? ほめ不足と  
言われているこの世の中で どうすればいいのか。このままでは負のスパイラルに...  
でも大丈夫です!! 簡単なんです。自分で自分をほめるんです。  
アフメーションを使えば!!

例 「今日もできる」「俺、天才!!」「ツイてるツイてる」「よくなるよくなる」など

あの松下幸之助さんが会長退任した時に記者に「今の感慨は?」と問われ...  
「まあ、非常によかったという感じで、今、胸がいっぱいです。五十五年という相当長い  
期間でございませうが! その間、第一体がよくなったということですね。そういうことで、  
現業に立って五十五年、無事に務められたということは、これは非常に私個人にとり  
結構なありがたいことであつたし、こういうふうに思います。  
まあ、自分ながらよかったな」ということで、自分の頭をこうぶつてやりたいよな  
感じですね」  
まさにアフメーションの力を日常的に取り入れていたようです。  
自分のことをほめてあげて下さいね!!

格言ですよ!!

「私はあらゆる面で日に日にますます良くなる」と

by エミール・クーエ



フランスで活動した自己暗示法の創始者・ローヌ応用心理学会会長  
数々の影響を与えた。