**学生時代に身に着けておくべき事　第4６弾**

関東学生卓球連盟会長　鈴木一雄

一年は早いもので本日大晦日です、私は毎年の事で今年一年年頭に立てた目標が思った様に出来たのか振り返りチェックしています、いつもながら100％満足していませんが皆さんはいかがでしょうか、歳を加えていくと若い時学校の試験は６０～70点以上が合格であった事を思い出し「可」の合格

点と自分なりに納得してしまいます！　　さて新しい年に変わる節目にあたり

今回テーマは　「ウエルビーイング（身体的・精神的・社会的良好な状態にある事）」つまり自分の幸福度（満足度）ですが実感していますか！それを考えます

人は常に幸福であれば通常の生活が満足している証拠と考えます、只貴方の「夢・目標の度合」により将来の満足度が大きくなるかどうか変わってくるのではないでしょうか、その意味で早くから自分の将来がどうなるか描きその為に何をするか今出来る事は何かを具体的に書き残し、時折見ておく事は大事になるのではないでしょうか！　さて来年は、私（76歳）も学生諸君も今より前に進める様・成長出来る様にしたいし、その為に今迄を振り返りその反省をふまえ新たな目標を手帳に書こうと思います！

以下具体的に何をすべきか、誰しもが出来る幸福度を上げる方法を述べます。

1. 新しい体験にチャレンジし小さな成功体験から→次に繋がる習慣を作る
2. 一日の生活で良かった事出来た事3つ書き残し次の期待につなげる
3. 他人に親切な事・自分によかった事を実戦して気持ちを良くする
4. ありのままの自分を受け入れ→自分を肯定する（これで良かったと）
5. あまり感情に振り回されない事、要は常に冷静・一時的な感情に振り回されない様にする事
6. 常に挨拶・感謝・謙虚・の気持ちを持ち精神（気持ち）の安定と安らぎ

幸せ感を感じる事大事

1. 毎日水を１．５ℓ以上飲んでいますか、体は必要としています→学生必須
2. 寝る時は出来るだけ、体の右側を下にして寝る様にする

是非、各項目やれたかどうか必ずチェックする様にして下さい、幸福度up！

来年皆さんは、今年以上幸福を感じられる様になるでしょう。

以上