

特集 青森をほほえみいっぱいふるさとに! P1~2

絵本が結ぶ親子の絆 P3

借金問題の解決方法は必ずあります。まずはご相談を P4

知的財産による新事業等の創出の推進・青森県の試験研究機関 P5

グリーン・ツーリズムを体験・BA活動がいよいよ本格化 P6

春のイベント大特集・申吾のほっとコラム P7

インフォメーション P8



山本 菜穂子さんほか、笑いプロデューサーの皆さん

情熱特集

青い森のほほえみ プロデュース事業

青森を
ほほえみいっぱい
ふるさとに!

Q. なぜこの取り組みに参加したのですか?

A. 「ほほえみと笑いで、ゆとりのある元気な青森県をつくらうよ」

そんな呼びかけに惹かれてこの活動に参加しました。メンバーは、主婦をはじめ看護師、保育士など皆さん職業も様々。実際、私たちのメンバーの中にも、この活動をする事によって、これまでのつらい経験を乗り越え、ほほえみの素晴らしさにあらためて気づかされた人、自分の魅力を発見した人が何人もいます。だからこそ、ほほえみの素晴らしさを皆さんに伝えたいと強く願い活動を広げています。

Q. どんな活動をしているのですか?

A. 「ほほえみの7か条」をお伝えします。
医学博士の高柳和江先生が考案した「自分がほほえむことで周りの人からほほえみを引き出す7つのポイント」があります。そのほほえみのポイントを一人でも多くの人に伝えるため、誰でも気軽に参加できる約1時間ほどの講習会を県内各地で行っています。これまでの講習会には、小学生や一人暮らしの高齢者、観光ガイドさんや学校の先生など老若男女17,000人以上の方が参加してくださいました。そして皆さんに、ほほえむことの大切さをあらためて実

感じていただき、「つらくて重苦しかった気持ち、ほほえむことで楽になったよ、ありがと。」などの感想を聞くと、私たちもとても嬉しくなります。笑顔になります。

Q. ほほえみが増える、どんな効果がありますか?

A. 「ほほえみづくり」は自分の良いところ探しから始まります。

まずは、自分の良いところをちゃんと見つけて自分を好きになってください。中には、自分のことが嫌いという人やちよびり照れくさいなどと思う人がいるかもしれませんが、それがほほえみを増やす第一歩なのです。そして、相手に対しても同じです。嫌な部分があったとしても良いところをみつけて認めることができるように。また、普段何気なく話している言葉もちょっとだけ言い回しを変えるだけで、周りのどんな影響を引き出すか。それを実感すると自分はどう変わるかわかります。すると今まで苦手だった人とも分かち合えたり、周りの人の自分への接し方が自然と変わってきます。そんな日常の当たり前のことを見直すだけで、自分の周りには不思議なほど笑顔が増えてくるのです。そして、辛そうなお人にも寄り添う優しい気持ち、そして、自分が辛い時には誰かに寄り添ってもらおう素直な気持ち、自然と芽生えます。きつと「ほほえみ」は世代も性別も超え、自分と自分の周りの人を幸せにする魔法のアイテムなのでしょう。多くの県民がその大切さに気づき、そして県民全体が元気になっていくことは、とても素敵なことだと思います。