

佛心寺 お手紙掲示板上



PERMA理論：マーティン・セリグマン

上記の言葉は、「持続的幸福感のある、健やかな状態」の実現を目指す視点を各項目の頭文字をとって「PERMA理論」と呼ばれています。

また「持続的幸福感のある、健やかな状態」のことを「ウェルビーイング」と言われています。

上記の5つの要素は、「ウェルビーイング」が促進される視点です。

以前お伝えした「**幸せの4つの因子**（やってみよう因子・ありがとう因子・なんとかなる因子・ありのままの因子）」と表現が違いますが、ご自身が参考になると思うものをぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？

「**暗いニュースが続きます。自身の明るい感情に目を向け日常を過ごしていきましょー！**」

お手紙掲示板を通して、「いきいきと生きていくための言葉や教え」を発信しています。

来月号でお盆合同法要のご案内をお送りします。合掌