

## 『サンキューパワー』著者、デボラ・ノーヴィル氏から 日本の読者の皆様へのメッセージ

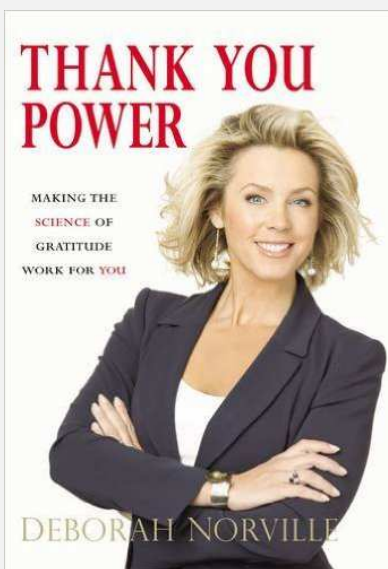
皆さん、こんにちは。ニューヨークのデボラ・ノーヴィルです。インターネットを通じて、皆さんに私の新刊「サンキューパワー」をご紹介できることを大変うれしく思います。これは「サンキューパワー」の日本語版の表紙です。今日パソコンで受け取り、感激いたしました。

この本は、アメリカではニューヨーク・タイムズ紙のベストセラーリストに入り、世界各国でもベストセラーになっています。このたび日本の皆さんにもこの本を読んでいただけるようになり、言葉では言い尽くせないほどの喜びを感じています。というのは、この本には人生を一変させてしまうかもしれないことが書かれているからです。

※本文はyoutube動画のメッセージを翻訳しています。 <https://youtu.be/iysFLLWHLcY>



© 2016 - Deborah Norville <http://www.deborahnorville.com/>



デボラ・ノーヴィル  
(Deborah Norville)  
Official Website

<http://www.deborahnorville.com/>

米国の長寿番組「インサイド・エディション」のアンカー。エミー賞を二度受賞。ジョージア大学を首席で卒業し、大学在学中からアトランタのWAGA-TVに出演し、テレビの仕事をはじめた。NBCニュース「トゥデイ」の元共同アンカーであり、シカゴのWMAQ-TV、NBCニュース、CBSニュース、MSNBCでレポーターやアンカーを務め、ABCラジオでは全国放送番組の司会をした。ベストセラー作家でもある。

私はアメリカでテレビのニュースキャスターをしています。仕事が忙しくない時期にあることを感じたのです。それは、誰の人生にも思うようにいかないことはあるものの、うまくいかないことではなく、うまくいっていることに目を向けると、人生が良い方向に行くようだということです。しかし、何事にも疑問を持つのが仕事であるジャーナリストとして、私には大変疑い深い傾向があるために、「物事が好転することを願っているから、よくなったように見えるだけなのだろうか。」と考えました。そこで研究を始めたところ、発見した事実には私は大変驚かされました。

例えば、このような発見がありました。ありがたいと感じたことを毎日3つ書きとめます。近所の人や配偶者は、そんなことはばかかっていると思うかもしれません。その日自分が良い出来事だったと感じたことを書けばよいのです。こうして毎日3つ書きとめていくと、より賢く、より健康になり、問題解決力が高まり、将来を前向きにとらえられるようになるプロセスが自分の中にできあがるのです。これは迷信などではありません。きちんと証明されています。「サンキューパワー」でも取り上げましたが、ある研究で参加者に日記を書いてもらう実験を行いました。参加者がありがたいと感じたことを日記につけたところ、運動時間が週1時間半長くなったのです。実際に健康が増進し、アレルギー反応が少なくなり、頭痛も減りました。

さらに興味深いことに、参加者の知人、つまり毎日顔を合わせているが実験については何も知らない人たちが参加者の行動変化に気づいたのです。人生の良い面に目を向けた人は、そうでない人よりも、人の役に立とうと他の人に手を差し伸べることをためらわなかったため、周りの人に好かれる結果となりました。これを知ったとき、私は興味をかきたてられ、さらに研究を行いました。

そしてこのようなことがわかりました。なぜ「サンキューパワー」によって賢くなるかというと、それは人が感謝の気持ちを持つと、脳の、戦略的思考や論理的思考が行われるまさにその部分が活性化されるからなのです。それがどこにあるかわかりますか？ここです。ドーパミン受容体が存在するこの部分、脳前部の前頭葉にあります。「サンキューパワー」が教えてくれる感謝の気持ちを持つと、脳のこの部分が刺激されるのです。そこは、問題解決、戦略的思考、連想をつかさどる部位でもあります。脳のこの部分は知的活動を担当する部位であり、感謝をするとその部位が活性化されるというわけなのです。

ご承知の通り、世界は厳しい状況にあります。日本の景気は低迷しています。それはここ、アメリカでも同様です。世界中が試練に直面していますが、「サンキューパワー」に書かれている考え方は、今私たちが直面している厳しい時代を乗り切るのにきっと役立つことでしょう。

今申し上げたことは、「サンキューパワー」のメッセージのほんの一部でしかありません。



「サンキューパワー」の日本語版ができたことを本当にうれしく思っています。

是非この機会をご利用になり、「サンキューパワー」をお手に取ってじっくりとお読みいただき、何よりも、「サンキューパワー」で学んだことを、実際に皆さんの人生で活用していただけたらと思います。きっと読んでよかったと思われることでしょう。楽しんで読んでくださいね！

## Message from Deborah Norville

Hi, I'm Deborah Norville in New York and I am so happy to join you via the Internet to talk about my new book Thank You Power. And I was so excited to receive this in the computer today. It is the copy of the cover of Thank You Power in Japanese.

I can't tell you how excited I am that this book which was a New York Times Best Seller here in America, which has also been a best seller in countries around the world is now available to those of you in Japan and the reason why is because the information in this book can be absolutely life changing.

I'm a television broadcaster here in America and when I wasn't busy working on my broadcast, I had this sense that my life seemed to go better when I was focused on what was working as supposed to the things that go wrong because we all have things that go wrong in our life. But I also am enough of a cynic because as a journalist we are opposed to question things that I wondered "Do things seem better because you want them to be better?" So I started doing the research and when I did my research I was knocked out by what I've found.

I learned for instance that when you simply write down three things every day that you considered a blessing. Now your neighbor, or your spouse may think that's ridiculous. - It's what you thought was a good thing in your day. When you write those three things down every day, it creates a process in you that actually makes you smarter, it makes you healthier, it makes you better at solving problems, it makes you more optimistic about your future. And this isn't mumbo jumbo - this is proved stuff because in a study that I cite in Thank You Power, when people did this in one experiment and they kept a diary of what was going on in their life they actually exercised an hour and a half more per week when they were keeping their note of their blessings. They actually were healthier; they didn't have as many allergy attacks; they didn't have as many headaches.

And even more interesting is people who knew them, who saw them every day, who didn't know they were a part of a study noticed a change in their behavior. The people who were focusing on what was good in their life were more helpful; were more ready to reach out to other people; and consequently the people around them liked those folks better. Well, when I saw that, I got really excited and I started doing more research.



Thank you!!

I learned for instance, that the reason Thank You Power makes you smarter is because when you feel grateful, you're activating the same part of your brain where strategic thinking, reasoning and logic happens. Do you know where that is? It's right here. This is where the dopamine receptors are located; right here your cerebral frontal cortex - in the front part of your brain. And when you are feeling grateful, which is what the lessons in the Thank You Power will help you do, you actually are exciting this part of your brain which is also where your problem solving is headquartered; it's where your strategic thinking is headquartered; it's where your association is headquartered. This is the smart part of your brain, and when you're feeling grateful, you've activated that part of your brain.

We know times are tough out there. The economy is rough in Japan. It's certainly rough here in America. It's a challenge all over the world but the strategies that are here in Thank You Power can actually help you better get through these challenging times that we're all dealing with.

That's just a little bit of what's Thank You Power is all about.

I am so excited to see Thank You Power in Japanese. And I hope you'll take advantage of this opportunity to pick up the book, study what's in there and most importantly apply those lessons to your life. I think you'll be glad you did. Enjoy!



原書: THANK YOU POWER

タイトル: サンキューパワー

定価: 1,800+税

著者: デボラ・ノーヴィル

訳者: 石田典子、小澤信彦、於保史絵、  
佐藤学、新保紫、高津啓子、  
平野清美、薬師寺里依、

監訳: 渋谷弘子

判型: 四六判

頁: 224ページ

ISBN:978-89449-086-4

ご購入:

<http://www.babelpress.co.jp/shop/shopdetail.html?brandcode=015000000003>

【本件に関する問い合わせはこちら】

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町2-13-18

TEL: 0422-24-8935 FAX: 0422-24-8932 email: [press@babel.co.jp](mailto:press@babel.co.jp)

担当: 薮下数馬 バベルプレス (株式会社バベル) HP: <http://www.babelpress.co.jp/>