

令和4年 2月 14日

おひさま



梅花の候いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍が長引いて、やりたいことが制限され、ついイヤな顔になっていませんか？笑顔でいると自分が気持ちいいのはもちろん、周囲まで明るくなり、楽しい空気が広がります。手軽なのに大きな効果！ 今回のテーマは、『笑顔を味方にしよう!』です。



緊張・ストレスをやわらげる
リラックス効果

気持ちを明るくし
人との関係をよくする効果

免疫力・自然治癒力を
高める効果

脳への血の流れがよくない
ひらめきがよくなる効果

顔の筋肉が動いて
老け顔になりにくい効果

大笑いにはカロリーを
消費するダイエット効果

笑顔の種を探そう

笑顔の
効果



イライラやむかつきなど
マイナスの感情が減少する効果

空を見上げて「気持ちがいい！」

犬や猫などペットと触れ合って「かわいい！」

好きなものを食べて「おいしい！」

算数の問題が解けて「やったー！」

気の合う友達と明るい話でニッコニコ！

お笑い番組やコメディ映画を見て「ワッハッハ！」



☆ 明るい笑顔が周りを明るくし、暗い顔が周りを暗くします。くよくよせず、楽しい方向に考えましょう。

☆ 笑えない気分の時こそ、自分への笑顔を作りましょう。

「あなたが笑えば未来もほほえむ」

笑うから楽しい

中村 真

表情によって呼吸が変化し、脳内の温度が変わることも私たちの心の動きを決める大切な要素の一つです。人は、脳を流れる血液の温度が低ければ、こちよく感じるということが分かっていきます。笑ったときの表情は、笑っていないときと比べて、鼻の入り口が広がるので、多くの空気を取りこむことができます。えがおになって、たくさんの空気を吸いこむと、脳を流れる血液が冷やされて、楽しい気持ちが生じるのです。

私たちの体と心は、それぞれ別々のものではなく、深く関わり合っています。楽しいという心の動きが、えがおという体の動きに表れるのと同様に、体の動きも心の動きに働きかけるのです。何かいやなことがあったときは、このことを思い出して、鏡の前でにっこりえがおを作ってみるのもよいかもしれません。「六年生国語の教科書」より
笑うかどには福来たり
笑いヨガ
つらいときは、作り笑顔で

