

スクールカウンセラーだより

新年度がスタートして3カ月が経ちました。新しい生活には慣れましたか。雨の多いこの季節は、体がだるい、やる気が出ないなど「梅雨時期の不調」に悩まされる人が増えてきます。心も体も調子の出にくい季節ですが、自分なりに快適に過ごせる方法を見付けられるといいですね。

笑顔の力

なんとなくやる気が出ない季節でも、笑顔を意識することで心も体も元気になります。フランスの哲学者で「幸福論」の著者アランは「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なんだ。」という言葉を残しています。

<笑いの効果>

- ①免疫力アップ ⇒ 病原菌に強くなる
- ②ストレス緩和 ⇒ ポジティブになる
よく眠れるようになる
- ③血流が増える ⇒ 記憶力や思考力が上がる
- ④心身が落ち着く ⇒ パフォーマンスが上がる
コミュニケーションがスムーズになる



<方法>

- ①「大丈夫」と笑顔を作ってみる
作り笑顔でも健康効果が期待できます！
- ②声を出して笑う
深呼吸と同じ効果があります。表情が豊かになり、美容にも繋がります。

※悩みや疲れが出てきた時は、一人で抱え込まずに相談室を利用してください。

＜カウンセリングの申し込み方法＞

- ①担任の先生、または教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。
- ②メモを相談室前のポスト(緑色)に入れる。(下の用紙でも可)

切り取り

＜相談申し込み＞ HRNO () 氏名 ()

希望日時、曜日などがありましたら、記入してください。