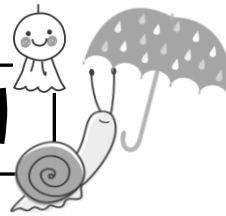




カウンセラーだより



2018年6月(第17号)
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

季節は春から夏へと移り変わり、あっという間に2018年も残り半分となります。もうすぐ梅雨の季節を迎えます。天候や気温が変わりやすい時期に入りますが、6月は一年の中でお昼の時間が一番長い日「夏至(げし)」があります。みなさんは、長い昼の時間をどのように過ごしますか? 当たり前のように過ごしている毎日を充実したものとなるように、一日一日を大切に過ごしたいですね。

笑顔の効果

新年度がスタートしてから2ヵ月が経ち、クラスや友人など新しい環境に慣れてきましたか? もしかすると、人間関係に馴染めず、ひそかに悩んでいる人もいるかもしれません。そうした人は、明るく笑顔で挨拶することを始めてみませんか。「そんなことで人間関係が変わるの?」と疑問をもつ人もいますが、笑顔というのは人間関係を良くするパワーや健康になれる働きをもっています。

- (1) **ストレス解消&プラス思考** (笑顔になると、脳内に幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌されます)
- (2) **免疫力アップ** (いつも笑顔の人といつも不機嫌な人では、寿命が約7年も違うそうです)
- (3) **血行促進&新陳代謝アップ** (思いきり笑うと体内に酸素が多く取り込まれ、血行と代謝がアップ。
横隔膜も動き、胃腸の消化機能も良くなります)
- (4) **自律神経の安定** (気分をリラックスさせてストレスを軽くする副交感神経が優位になります)
- (5) **睡眠の質を高める** (セロトニンの上昇は、睡眠の質を高める効果もあります)



気分が落ち込んでいる時に笑顔になることは難しいかもしれませんが。そんな時は作り笑顔でも大丈夫! 口角を上げるだけでも脳は錯覚し、笑顔の時と同様の効果を得ることができます。

いつも笑顔でいる人の周りには自然に人が集まり、明るい雰囲気漂っています。笑顔でいると自分自身も明るい気持ちになり、笑顔を見ている周りの人も明るい気持ちになるのです。まさに「笑う門には福来たる」です。笑顔は周りに伝染します。笑顔はブーメランです。笑顔を発信すると、相手も笑顔になる。そして自分にまた返ってきます。辛いことや悲しいことがあって気持ちが沈むこともあります。最後には笑顔でいられる自分でありたいですね♪



6月・7月の相談日

開室日 : 毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所 : 新館1階 保健室のとなり

6

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※ 8月は完全予約制です。相談希望の人は事前に予約を入れてください。