

😊 カウンセラー便り No.3 😊

令和3年9月3日

スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！緊急事態宣言が発出されたなかでの2学期のスタートとなりました。今は皆が我慢をしなければいけないときです。最前線で闘ってくださっている方々への感謝の気持ちを忘れずに、自分達にできることをしっかりやっていきましょうね。



Q：笑いの効用を知っていますか？

日本には、“笑う門には福来たる”という古いことわざがあります。これは“いつも笑顔があふれている家には、自然と幸福が訪れる”という意味だそうです。こんな時期だからこそ、ふと笑顔になれる瞬間を大切にしていきたいですね。

1. 免疫力がアップ

沢山笑うことで白血球の中のNK細胞（ナチュラルキラー細胞：ガン細胞など様々なウィルスや細菌をやっつける細胞）の働きが活発になり、病気に対する免疫力が上がります。

2. リラックスできる 😊

笑うことで、自律神経（体の中の様々な臓器の動きをコントロールしている神経）の働きが安定します。自律神経には、緊張したときに働く“交感神経”とリラックスしたときに働く“副交感神経”がありますが、笑うことで副交感神経の働きが優位になります。

3. 人間関係がスムーズに！

笑いは、周囲の人とあたたかいコミュニケーションを築くためにも役立ちます。人間関係に笑いを取り入れると次のような作用が起きると言われています。

- ① 一緒に笑うことでお互いの親密度が増す！
- ② いつも笑いが絶えない人のもとには、人が集まる！
- ③ 笑っている人を見ると見た人も笑顔になる！

最近どんなことで思いっきり笑いましたか…？

< 2学期来校日：水曜日 9：50～16：35 >

9月1・15・29日 10月6・13・27日

11月10・17日 12月1・15日

☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています！

→ 裏面もあります！“ほっとひといき”



～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q 10 種類以上並んだお菓子。好きなものから自由に選べてどれも値段は同じ“おためしパック”。次のA～Dのうちどれにする？

- A: 全部が少しずつ“全種類お試しパック”** **B: 好きなもの“よいとい6種類パック”**
C: 好きなもの“厳選3種類パック” **D: 一番好きなもの“1種類だけ”**

☆このテストでは…“**あなたの幸福スイッチ**”がわかります！

*** A**を選んだ人…

あなたは選択肢が多いことが自由であり幸福だと思っている人。少しでも選択肢が狭まると束縛されているように感じます。義務や責任に息苦しさを感ずることもあるかもしれません。欲しいと思ったものが手に入ったとたんにそれでは満足できなくなり「もっともっと」と追いかけて続ける傾向もあるようです。本当の幸福を求めると、今あるものに感謝することが大切です。

*** B**を選んだ人…

あなたはついつい自分と他人を比べてしまう人。自分が手にしているものよりも他人が手にしているもののほうがよく見えてしまう“隣の芝生は青い”心理に陥ることも多いかもしれません。ときには、まわりの情報に左右されない静かな場所に身を置き、自分にとって人生で一番大切なものは何かを見つめ直すことも必要です。

*** C**を選んだ人…

あなたは現実的なところがある人。自分の身の丈にあった幸福を求めているようです。自分の義務や責任を果たし、まわりの人と良い関係を保ちながら日々の楽しみや喜びを見出していくことができるでしょう。一方で、年を重ねるごとに幼い頃の夢をあきらめてしまいがち。目の前の現実を見るだけでなく内なる子どもの声に耳を傾けることで、本当の幸福に近づけるかもしれません。

*** D**を選んだ人…

あなたは何事もなく平穏無事なことが幸福と思える人。そのため変化を好まず、現状維持で“今のまま”を続けていこうとします。自分の人生に葛藤が生じるようなことを避ける傾向がありますが、それでは刺激に欠け、創意工夫に乏しい生活になってしまうかも。積極的に新しいことに挑戦して生き生きと輝く毎日を送りましょう。あなたにはまだまだ潜在的な可能性があります。

(出典：ひみつの心理テスト 池田書店)