



カウンセラー室だより

山笑う、人も笑う

山笑う季節から、早、梅雨入り近いです。

この時期は、少し疲れが出る時期と言われ、5月病とか6月病などと言われることがあります。その上、コロナ対策の我慢の日々が続いています。疲れている時こそ、大きな声で笑って明るく過ごしてみてもはどうでしょう。

気持ちが落ち込んだ日、夜寝る前に鏡の自分に向かって、「今日は良くやったよ」と笑顔を送ります。相手と直接笑顔の交流があれば、もっと力をもらえますね。

あなたは、相手が面白いことを話したときに、声を出して笑いますか、あるいは、ほほえむ程度にとどめますか。

心理学者（サラとオッタ）の実験の結果は

より印象がよいのは・・・☆声を出して笑う

です。

相手の話に対して声を出して笑うことで、「あなたの話はとてもおもしろいですね。」という共感の気持ちを伝えることができます。人は自分の話に対する肯定的な反応が大きければ大きいほどうれしく感じ、相手とより親しくなりたいと感じるようになります。

また、「毎日数秒ずつ笑うこと」が高い幸福感が得られることを発見したという実験もあります。まずは笑顔であいさつ、そして、大きな声で笑うことを心がけてみましょう。

まさに「笑う門には福来たる」です。笑うことでNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化してくると、感染症にかかりにくく、血行促進、記憶力アップ、自律神経の安定、幸福感など・・・笑いが体にも心にもよい薬です。そして「一生一弱」を追い出し、「一笑一若」でいきたいものですね。家族の中に笑いが生まれると、子どもは幸せ、親も幸せですね。

カウンセラー室では5月中旬頃から利用者が増えています。話を聴く中で緊張がとけたり、自分を取り戻したりする姿が見られます。

「しっかり吐いて、しっかり吸う」と新しい空気が胸に満ちてきます。心に詰まっているものを聴いてくれる人が家にいるだけで安心して外で活動する力がわきます。何気ない日常の会話こそ絆となります。笑顔を添えると気持ちが弾みますね。

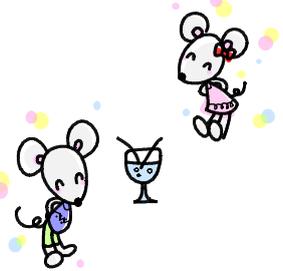


<考えてみよう>

学校生活の中で友だちとケンカすることもありますね。B男君の悩みにアドバイスしてみましょう。

<B男君の悩み>

友だちとケンカしました。バカにされてムカついたので「ふざけんな。」と言ったら、それから口をきいていません。おれは悪くないと思っているので、自分からはあやまりたくありません。でも、今まで通り、普通に話したり遊んだりしたいと思っています。どうすればいいのでしょうか？



<みんなのアドバイス>

直接言えないときは、誰か友だちに相談をして、自分の気持ちを相手に伝えてもらったらかうかな。そんな仲直りの方法もあるよ。

本当に自分は悪くないのかな。けんかになってしまったことをもう一度、考えたり、気持ちを整理してみるといいね。別の考えや見方も浮かんでくるかもしれないよ。成長できるチャンス！

ケンカの原因は何かな。バカにされたようで嫌だと思ったことは、怒らないで、自分の気持ちとして伝えてみるのがよいかもしいね。相手を傷つけない伝え方もあるよ。ソーシャルスキルトレーニングって言うんだよ。

お互いに自分の悪かったところを反省しないと仲直りはできないよ。勇気を出して反省した気持ちを素直に伝えてごらん。そして、これからどうしたらよいか話し合ってみるといいよ。

「この間は怒ってしまっごめんね。でもばかにしたような言い方はしないでね。少し悲しかったよ。」と素直に自分の気持ちを話せると相手を受け入れやすくなり人とぶつかることも減るね。

会ったときには、明るくあいさつして、「おはよう。この間はごめんね。友だちでいたいんだ。」と試みてたらうかな。一歩前進。