伊勢崎市立境北中学校　カウンセラー便り

No.3（R5.1.10　）

○三学期が始まりました

新しい年を迎え、三学期が始まりました。本年もよろしくお願い申し上げます。

冬休みは楽しかったでしょうか。それとも忙しすぎたり不安があったりしていたかな。

三学期は、本年度のまとめをして新しい進路、新しい学年への準備を始める期間ですね。もやもやストレスを吹き飛ばしていきたいものです。

○「笑う門には福来る」でいきましょう

「そんなしかめっ面しないで笑って、笑って」「何か笑顔になる楽しいことしようよ」

笑うと何が起こるのでしょう。

「笑い」による刺激が間脳に伝わることで神経ペプチドという情報伝達物質が活発に生産される。これが NK 細胞の表面に付着して NK 細胞を活性化させる。　『はたらく細胞』清水茜　より

NK 細胞というのは白血球の一種で、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃する自然治癒力をもつ細胞です。

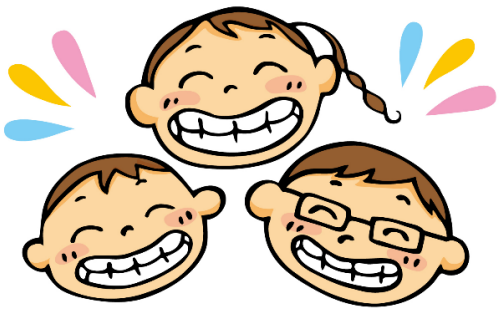
つまり**「笑い」は体が病気にうち勝つ力を高めてくれるというわけです。**

「面白いマンガを読むと笑っちゃう」当たり前？　でもね、「笑った顔で漫画を読むと面白くなる」ことも分かっています。

『楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ』　by 心理学者　ウイリアムジェームズ

ドイツのオットー・フォン・ゲーリケ大学で、割り箸を横にくわえて口角を上げるだけで、幸せホルモンと呼ばれるドーパミン、神経の活性化が認められました。つまりは、楽しいから笑顔を作るというより、笑顔を作るから楽しいという逆因果が私たちの脳にはあるのです。　『脳には妙なクセがある』池谷裕二　参考

つまり**笑えない気分だったとしても「笑顔を作る」ことが効果ありです。**



○笑っていますか

年末年始には TV のお笑い番組もたくさんありましたね。皆さん大いに笑っていましたか。

長引くマスク生活や人との距離による悪影響の報告がされてきています。私たちは意識して表情豊かに大いに笑って生活を楽しみ、心も体も元気にしてウイルスにもストレスにも負けないでいきましょう。

皆さんの未来が笑顔たくさんになることを願っています。