

スクールカウンセラーからのおたより



寒かったり暖かかったりしながら、いよいよ春が近づいてきましたね。経験したことのないような学校の1年が終わろうとしています。マスクで表情の见えない人の中、いつも「仮」のようで落ち着かない毎日でした。何をがんばっているのかと今が無駄に思え、やる気がわいてこないというお話をよくうかがいました。

こんな時だから「笑うこと」についてちょっと。

だれの笑顔でも、笑顔を見るとホッとしますね。人間の脳は笑顔を見ると、気持ちをゆったりさせるホルモンが出るので、体も気持ちもゆったりします。反対に怒った顔を見ると、体を緊張させ気持ちをドキドキさせるホルモンが出ます。

そこで、イライラしやすい人、ドキドキしやすい人、人を信用できないと思っている人も、わざわざ笑顔を見るようにするといいのです。できるなら友達のナマの笑顔が一番ですが、鏡の中の自分の顔でも効果は同じなのだそうです。笑うことが下手な人は、鏡の前で鉛筆を軽くくわえてイーって顔をしてみるだけでも、体が少しやわらかくなって、イライラがだんだんおさまってくるんですよ。

花が次々に開きます。あなたもゆっくりほほえみを開いて、マスク越しでも明るい表情で新学期を待ちましょね。新学期には、どんな目標を掲げますか？迷ったり困った時には相談室も開いています。お話ししながら、動き始めてみませんか？

3月の訪問は3/15(月)の予定です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより