



教育相談室だより

令和元年7月発行 第3号

岡山県立倉敷青陵高等学校

教育相談室 Tel.086-422-8001

一学期が終わりましたが、皆さんにとってどのような一学期だったでしょうか。

1年生は青陵高校での生活は、中学時代と比べると授業のスピードも早く課題も多くなり驚きや不安もあったのではないのでしょうか。2年生は後輩ができ自分たちが学校の中で中核をになっていく責任感を徐々に感じているのではないのでしょうか。3年生は部活動も引退を迎え、青陵祭が終わると受験一色。時の流れがゆっくりになって欲しい、青陵祭を思いっきり楽しむぞと思っているのではないのでしょうか。

さて、今回は「笑いの効果」についてお伝えしたいと思います。

笑いは、通常は面白い時に起こります。でも面白いと思っただけではまだ笑いではありません。「ハハハッ」と声が出て初めて笑いになります。笑うと体のいろいろな筋肉を使うので、このことが私たちの健康に関係するといわれています。

笑いの効果について調べていくと、【免疫力アップ、認知症予防、動脈硬化防止、糖尿病予防、痛みの軽減・・・】など、体に良い影響がたくさんあるといわれています。

そして、心にも良い影響をもたらします。思いっきり笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になり、体内に酸素がたくさん取り込まれるため血のめぐりが良くなります。副交感神経を刺激するので血行促進、緊張を解きほぐしストレス解消につながります。実際にストレスを感じると分泌されるホルモンであるコルチゾールは笑うことによって減少するという結果もあるそうです。また、鏡の前で意識的に笑顔を作った場合（作り笑いの場合）でも同じように気分が良くなり体や心にプラスに働きます。

では、笑いを増やすためにはどうしたらよいのでしょうか？もちろん意識して笑いや笑顔を意識して作ることが大切です。そしてもう一つ大切なことは人とのコミュニケーションをとることです。人がどんな時に笑っているかを調べてみると、誰かと話している時に笑っていることがわかりました。「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑うことが幸せにつながることは昔から言われています。笑いは自分も周りに人も朗らかな気持ちにしてくれます。「笑いの力」を心と身体の健康づくりに役立ててください。

しかし、一人で抱えきれないことで悩んだり、心が疲れていると感じたりした時はどうぞ教育相談室を遠慮なく訪ねてください。

さて、皆さんの心待ちにしていた夏休みに入りました。青陵高校の夏休みは少し短いかもかもしれませんが、時間の余裕のある時です。せっかくの夏休み、音楽を聴いたり、本を読んだり、映画を見たりしてはいかがですか。他の人の言葉や考えを知ること、いろいろな考え方ができ、幅が広がるのではないのでしょうか。夏休みを有意義に過ごして、二学期に元気にお会いしましょう。

教育相談室 定期相談日

来校カウンセラーによる7・8月の定期相談日を次のように設定しました。

王谷 周子 先生 8/27 (火) 13:45-

豊田 尚子 先生 7/30 (火)・8/30 (金) 13:30-

生徒本人に限らず、保護者どなたでも結構です。



ご相談は、倉敷青陵高校・教育相談室（西森）、保健室（春田）まで。

いつでもご連絡ください。Tel (086) 422-8001 番です。