



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だったそうです。笑顔、そして笑うことはそれだけで、体の*免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切なことだそうです。みんなが笑顔になれるように、ぽかぽか言葉を意識して過ごしましょう。

*免疫力とは、いろんな病気の原因となるウイルスや細菌などが体に入ってきたときに、それを見つけてやっつけてくれる、自分の体の力のことです。



できるかな？

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



手当て



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



みなさんのリラックス方法は、何ですか？中垣先生のリラックス方法は、食べること、眠ること、笑うこと、そして好きな香りをかぐことです。アロマオイルの香りも好きですが、生活の中で、みかんの皮をむくときの香り、コーヒーを入れるときの香り、お菓子を作るときの甘い香りなど、ほっとする好きな香りがあります。好きな香りは一人一人違うと思います。生活の中でも、ホッとするひとときがあるといいですね。

