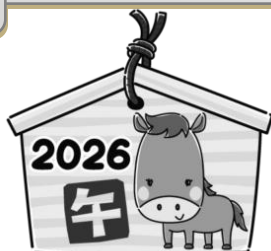


スクールカウンセラーだより (NO.4)

2026 年 1 月発行

スクールカウンセラー



みなさん、今年もどうぞよろしくお願いします。冬休みはいかがでしたか？
私は、普段よりたくさん飲み食いしたため、体重計にびびっています…。
今年は、ウまいものを食べて、ウマくいく 1 年にしたいですね！

～ 笑顔から福を集めよう ～

『笑う門には福きたる』ということわざを知っていますか？これは、『いつもにこにこと笑っている人には、自然に幸福がやってきてくれる』という意味です。福（幸せ）の感じ方は人それぞれですが、昔から笑うことのよさが伝えられてきているのです。

今回は、この“笑う”ということに注目してみましょう。

実は、“笑う”ことは、心にも体にもよい効果があるといわれています。**笑うことで気持ちがリラックスして気分がよくなったり、免疫力がアップしたりする**というのです。また、気分が明るいから笑顔になると思われやすいのですが、それだけではありません。逆に、笑うことから気分を明るくすることもできるといわれています。たとえ作り笑いであっても、**口だけでなく目も笑うように意識すると、顔につられて気分もよくなる**そうですよ。表情は、心と強く関係しているのですね。

私たちの普段の生活を振り返ってみると、何か嬉しいこと、楽しいことがあった時は、自然に笑顔になっています。とはいえ、笑う元気ななかなか、笑顔をつくるなんて出来ないという時もあるでしょう。その感覚も大事です。**笑うことが苦しいとか疲れるなどを感じる時は無理をしなくても大丈夫**です。そういう時は、笑うよりもゆっくりと気持ちを休めるように意識する方がよいかもしれません。そうしているうちに、もし、笑顔をつくってみようかなと思うパワーがでてきたら、目などの表情を意識して笑ってみましょう。その笑った表情から、自分で自分の気分をよくしていくことができるかもしれませんね。

また、にこにこ楽しそうな人と一緒にいると、つられて自分も笑顔になったり楽しい気分になったりしたことがある人も多いことでしょう。**笑顔には笑顔が集まってくる**ものです。そう考えると、気分をよくしたい時や笑顔になりたい時には、自分にとって心地よい笑顔の人と一緒に過ごすのもよいですね。もしかしたら、みなさんの笑顔が誰かを笑顔にさせていることもあるかもしれませんよ。

寒くて体が硬くなりやすい今だからこそ、進路を考える 3 年生も、部活や生活がんばっている人も、「笑顔」を意識して過ごしてみたいかなと思います。



< 今後の勤務日 >

1 月 29 日(木) 10:30～16:00、2 月 12 日(木) 11:30～16:00、2 月 26 日(木) 13:00～17:00

お話してみようかなと思った時は、教頭先生か保健室の先生に連絡をしてください。

