

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 2 月 1 日

心理学マメ知識 vol.15

★★★ 笑顔のはなし ★★★

笑顔は、心と体の両方に変化を与える大きな力を持っています。

まず、①笑顔をつくと免疫力が上がるそうです。

ある実験で、19 人の患者さんを吉本の『なんばグランド花月』に連れていき、3 時間お笑いを見せ、患者さんの免疫力の変化を調べたところ、NK 細胞(がんや難病に対する免疫細胞)など、さまざまな免疫力が増強していることがわかりました。

一方、笑いには糖尿病の患者さんの血糖値の上昇を抑える効果もあることが判明したという報告もあります。

つまり、**笑って過ごすと、糖尿病やがん、その他いろんな病気を予防でき、また治りやすくなる**というわけです。

また、②笑顔は脳にもよい影響を与えます。

笑顔のときは、脳内モルヒネ系のホルモンが分泌されたり、脳波が、リラックスしているときに出る α (アルファ) 波になるため、心も体もリラックスした状態になります。

たとえば、スポーツマンは、試合中に緊張が強いとき、意図的に笑顔を作ってみることがあるそうです。そうすると、落ち着いて自分の本来の力を発揮しやすくなるのです。このときの脳波は、緊張しているときに出る β (ベータ) 波から、 α 波に変化が起きている。

このように、科学的にも、**笑顔は人を幸せにするエネルギー**と考えられます。笑顔の時間を増やしていけると、うまくいくことも増えていくかもしれません。

これからの皆さんの人生に、笑顔がたくさんあるといいですね！！

寒さも終盤！心身ともにスタミナを！

早いものでもう 2 月。暖冬と噂されていた今年ですが、寒い日が続きますね。2 年生は、楽しみにしていたスキー教室も終わってしまいましたが、楽しい思い出がたくさんできたことでしょう。来週は F 組さんのスキー教室ですね。気をつけて行ってきてください。また、3 年生は入試真っ盛り。23 日は都立を受ける人もいるでしょうし、体調管理をしっかりと、本番は十分な力が発揮できるよう最後まで頑張ってください。1 年生の皆さん、「1 月は行く、2 月は逃げる、3 月は去る」と言われ、この時期はあっという間に過ぎてしまいます。あと少しで 2 年生です。一日一日を大切に過ごして行きましょう。

2 月の相談日

吉村 SC : 3 日(金)、10 日(金)、17 日(金)

矢澤相談員 : 3 日(金)、7 日(火)、9 日(木)、14 日(火)、
17 日(金)、21 日(火)、23 日(木)

※変更になる場合があります

火・木曜日開室時間:11:00~15:30

金曜日開室時間: 8:15~17:00

保護者の方の相談もお受けしております。面談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 TEL 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります