

ほけんだより

H 30.3.2

[作成] 1-3 河内咲姫

1-4 石井蓮・前田瑞貴

笑おう

上手に怒ろう

◆「笑い」の効果 (笑)



・自律神経のバランスがよくなる
人の体は自律神経により調整されており、そのバランスが崩れると、様々な体の不調が引き起こされます。でも、笑っているときは、自律神経はバランスよく働きます。

・ストレスが軽くなる
笑うことで心は軽くなります。また、リラックスできるので、小悩み事をポジティブに考えることができます。

・免疫カがアップする
ストレスが軽減すると免疫カが上がり、病気の予防につながります。特に白血球の一種で、がん細胞を石炭酸化するナチュラルキラー細胞は、笑うことで増えるので、「笑い」はがん予防にもなるのです。

・脳が活性化する
ひらめきカや理解カが高まります。老化防止にもなるそうです。

「笑い」の効果は、作り笑いでも本当に笑っているときと同じ効果があります！ アスッとするより笑う癖をつけてみませんか？ 辛いときは「笑い」が乗り越える一歩になるかもしれません。
また、人を笑わせるのに一番効果的な方法は、なんと隣で笑い続けることです。自分が笑うことで相手を前向きな気持ちにさせてあげられるかもしれませんよ。

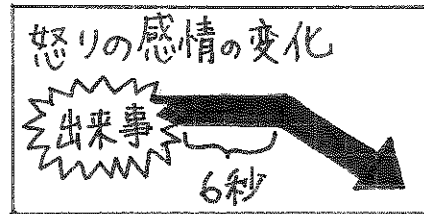
◆怒ることはダメではない



「怒り」は人間にとって自然な感情の一つであり、自分の身を守るための感情でもあります。怒りのない人はいませんし、なくすることもできません。では、なぜ怒ることが悪いことのように言われるのでしょうか。それは、怒る必要があることとないことの区別ができていないからです。

Point
あと「怒らなきゃいい」と後悔するのは、不要な「怒り」だよ。

◆怒ったときは6秒待とう



怒りが生じる出来事が起きたとき、その怒りのピークは長くて6秒だそうです。

感情のまますぐに怒ると、相手も怒りやすく、怒りの連鎖が生まれます。上手に怒るには、怒る必要があるのか、またどのように怒るのがよいのかを考える必要があります。少なくとも6秒待って怒りを落ち着かせましょう。

⑤ 6秒待つ方法

① 深呼吸をする

② ゆっくり数をかぞえる

③ 呪文をとなえる... 「大丈夫」「気にしない」「まあいいか」「まあ、そうきたか」など

④ その場から離れる

