

令和4年12月1日



にじいろ通信



「笑顔の効果」の話

皆さんは一日に何回笑っていますか？

わらうと言っても、「微笑む」「爆笑」など、たくさんの「笑い」があるかと思えます。

そして、「笑顔」には次のように、様々な効果もあります。

1、ストレス解消・プラス思考

笑顔の効果の中で一番効果が高いと言われているのがストレス解消です。また、笑顔になるだけで脳内には幸せホルモンと言われるセロトニンが多く分泌されます。

2、免疫力アップ

笑うことでがん細胞やウイルスが退治されたり、脳への血流が良くなることで、脳梗塞などの病気の予防が期待できたりと言われています。

3、コミュニケーション力アップ

笑顔は「自らの心を開き、相手を受け入れる意思表示」なので、相手の警戒心を和らげる効果があります。

4、「笑顔」が人に伝染する

人は無意識のうちに人の顔に反応しています。と言うことは、「笑顔」は周りの人を「笑顔」にしていこうということになります。

産まれたばかりの赤ちゃんが笑う「新生児微笑」も、以前は筋肉の動きと言われていましたが、現在は「赤ちゃんからの笑顔のプレゼント」と言われています。

5、幸福度がアップする

いつも笑顔の人を見ると「幸せだから笑顔が素敵なんだな」と思うことありませんか？

実は、「笑顔がすてきだから幸せになっている」と言われています。

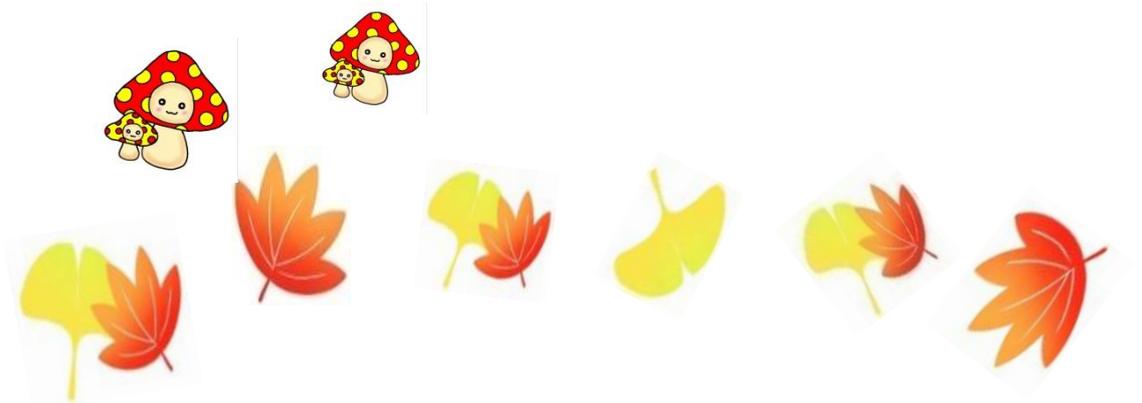
笑顔でいると考えがポジティブになり、素敵な出会いを引き寄せることもあります。



笑顔の効果をお話しさせて頂きましたが、目まぐるしい毎日で、ついつい「やらなければいけないと思っていること」に気がとられてしまい、たくさんの感情が心の中で渦を巻いている、なんてこともあるのではないのでしょうか。

でも、そんな時だからこそ、たくさんの抱えている想いを一度降ろして、「笑顔の感情」を心に敷き詰める、そんなことを思える心の余裕を意識していけたら素敵ですね。

書いた人：加藤 聖子



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁2階）

電話：0243-24-5445（内線1246）

E-mail：ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・加藤）

