

スクールカウンセラーだより



1、2月号

令和2年1月

千葉県立八千代東高等学校



「笑う門には福来る」です！

新しい年がはじまりました。みなさん、1年の計画は立てましたか？
ことわざに、「笑う門には福来る」という言葉がありますね。これはニコニコと楽しく笑顔で暮らしていると福が舞い込んでくる、という意味です。私もこの言葉を信じて、できるだけ今年1年ニコニコして過ごしたいと思っています。

ところで、みなさんは最近笑っていますか？
笑いは心を明るくしてくれるだけでなく、医学的な面からも体によいということが明らかになってきています。本当に楽しくて自然に笑うと、口のはしが上がり、目の周りの筋肉が縮んで目が細くなり、笑いじわができます。この笑いじわができると、よい気持ちになり体に悪影響を与えるストレスの軽減につながるのだそうです。

これはお腹の底から笑うだけでなく、微笑むだけでも効果があるそうです。

「毎日つまらない」「何も楽しいことがない」と感じている人こそ、どんな小さなことでもかまいません。笑えるきっかけを探してみませんか？

スクールカウンセラーも、みなさんが笑顔になれるように、お手伝いできればと思っています。不安に思うこと、困ったことなどがありましたら、ぜひほっとルーム(相談室)に来てみてくださいね。今年もよろしくお願いします。

◇ ほっとルーム開室(スクールカウンセラー来校)日 ◇

1月 : 16日(木)、23日(木)、30日(木)

2月 : 6日(木)、20日(木)、27日(木)

**休み時間・放課後は自由に利用できます。気軽にのぞいて
みてくださいね♪**

