

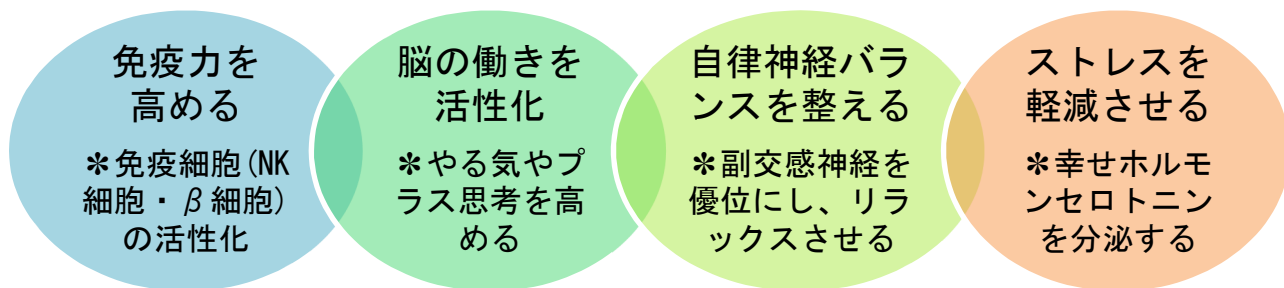
～これからも頑張り続けるために～

子どもたちのために一生懸命な先生方。

あなた自身は大丈夫ですか？（その9） 福利厚生室

昔から「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑顔にはたくさんの幸せをもたらす力があると言われています。某社の調査によると、就学前の子どもが1日平均400回笑うのに対し、大人は平均15回なのだから、できることなら笑顔を絶やさないようにしたいと思いつつも、ストレスの多い毎日の中ではどうしても笑顔が少なくなってしまいがちです。ちょっと健康になるというレベルではなく、科学的にも大きな効果が実証されている「笑い」について、少し見直してみませんか。

<笑いの効果>



その他にも・・・

笑顔は不思議なことに伝染していく性質を持っています。赤ちゃんに笑いかけると、赤ちゃんは笑い返してくれます。赤ちゃんの笑顔に癒された経験のある方は多いと思います。人は本能的に、笑顔で接してくる人を味方だと認識し、人の笑顔を見ることで幸福感にスイッチが入り、自然と笑顔になってしまうのだそうです。また、笑顔には「話しかけやすい」「そばに行きやすい」というような【人を惹きつける】効果もあります。職場での円滑なコミュニケーションのためにも、笑顔で話してみませんか。

☆笑う気分になんてなれない時は・・・

・疲れている時や元気のない時は「そんなこともあるよね」と認めたくて、口角を上げてみましょう。作り笑顔をするだけでも、自然の笑顔と同等の効果が。

作り笑顔にも効果あり



・泣くことは笑うことと同じくらい免疫力を高めます。涙の中にストレスホルモンが排出されるので、泣けるイベントを取り入れてみてはいかがでしょうか。

泣ける映画等を観てみる



・自分の体験や感情を言葉にすることで、気持ちの整理ができたり、別の見方・考え方に気づき、気持ちが楽になることもあります。

信頼できる人と話をする

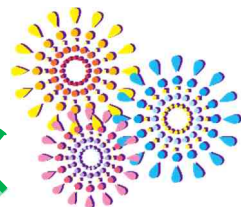


つらい時こそ、とにかく笑いましょう。昔から、こんな言葉もあります。「落ちるだけ落ちたら、後は笑うしかない」と。不思議な日本語の言い回しですね。シクシク（4×9）泣いて36、ハハハ（8×8）と笑って64、合計で100。泣いて笑って、ちょっとだけ笑いが多ければ、いい人生ですね。

【日本笑い学会副会長・医師 昇 幹夫 氏の言葉より】



★公立学校共済組合九州中央病院 志岐先生からの寄稿です



ちょっと
ひとやすみ

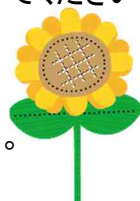
こころとからだのサインに気付く

みなさんのお手元にこのお便りが届く頃は、夏休みを迎えて少しほっとされていることかと思います。緊張がほどけると、今までの疲れがどっと出て体調を崩したり、なんだかやる気が出ないと感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回はストレスを感じていたり、疲れがたまっているときに生じる様々な「サイン」を一緒にみていきましょう。

ストレスや疲れを感じているとき、私たちの「考え方、心、身体、行動」の4つに変化があらわれます。どの部分にどんな変化が生じるかは人それぞれ異なります。

考え方(認知)	否定的に受け止める、自分を責める、うまくいかないと決めつける、...
こころ(気持ち)	落ち込む、やる気が出ない、イライラが強くなる、不安になる、憂うつ、...
身体	胃腸の調子が悪くなる、肩こりや頭痛が悪化する、食欲が落ちる、...
行動	ミスが増える、飲酒量が増える、人を避けるようになる、口数が減る、...

これらはほんの一例です。皆さんはご自分のサインに気付いてらっしゃいますか？ストレスや疲れに気づきやすい方もいれば気づきにくい方もいます。また、気持ちの面で変化が出やすい方もいれば身体に反応が出やすい方もいます。どうぞこの時期にご自分の様々な「サイン」を振り返ってみてください。そして、「疲れが溜まっているな」、「ストレスを感じていたんだな」と思ったら、前号でご紹介した「セルフケアのこつ」からいくつか実践していただいたり、ご自分のこころと身体が喜ぶことを行っていたり、時間を作ってみてはいかがでしょうか。



さて、前のページに笑顔の効用についての記事がありました。疲れがたまっていたり、強いストレスを感じていると、笑顔が消え、人から声をかけられないようにうつむきがちに歩いたりしてしまいます。周りの方の不調やしんどさに気づくときにも、笑顔が大事なバロメーターになります。朝の挨拶のときや雑談をしているときなど、どうぞ表情にも目を向けてあげてください。笑顔が見られない、表情が硬いなと思ったらちょっとひと声かけてあげてください。あなたのひと言が相手のこころをほっとさせて笑顔につながりますように。



★相談窓口

①教育政策課福利厚生室 保健師による相談

電話 (096-333-2678) メール kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp

②公立学校共済組合熊本支部 教職員健康相談事業 (こころの健康相談・カウンセリング等)

詳細はホームページ <https://www.kouritu.or.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/sodan/index.html>