

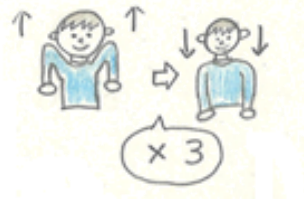
2月5日は、何の日か知っていますか？ 2と5の語呂合わせで、ニコニコ「笑顔の日」です。笑うことによって、たくさんの良い効果があります。①免疫力が上がる、②記憶力が上がる、③ストレスがやわらく、④幸福を感じる、⑤コミュニケーションがスムーズになるなど、様々な効果があると考えられています。また、疲れている時でも、「作り笑い」をするだけでも同じ効果があるという論文もあります。たくさん笑って、寒い時期を乗り切りましょう!!



今月は、受験生必見!! 「**緊張した時のリラックス法**」を伝授します。部活の大会や大事な試験を控えている人全員に役立つので、試してみてください☆

◎緊張を和らげるリラックス法◎

①椅子に座り、肩を上に限界まで挙げ、一気にストンと落とす。



②①を3回繰り返し、手の力を抜き、ダラリと手をたらす。

③目を閉じて、何も映ってないテレビ画面をイメージする。



④イメージしたテレビ画面の中に、「気分はとっても落ち着いている。」という文字を3回流す。



⑤目を開け、深呼吸する。(5秒間吸って、10秒間吐く。)

みなさんが、大事な試験や試合の時、100%の力が出せるよう応援しています!! 自分を信じて…ファイト☆☆

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の思い」に気づけるかもしれませんよ。

