

令和2年5月1日

臨時スクールカウンセラーだより③

日野市立平山小学校

校長 長崎 将幸

スクールカウンセラー 出川美樹子

古川 幸

さわやかな晴天の元、本日は配布物をお配りしたので、久しぶりに皆さんが学校に見えました。皆さんも先生方も、マスクの下の笑顔がはじけているのが分かりました。今は忍耐の時ですが、いずれ来る「いつもの生活」を心待ちに、3密を避けて、毎日少しでも楽しみの時間を作って生活しましょう。

さて今回は、免疫力を上げる「笑顔」の話です。

(古川)

免疫力を上げる！

生活リズムを崩さないこと、バランスの取れた食事、適度な運動などは心身の健康を保ち、免疫力アップにもつながることだと思います。今回は少し視点を変えて、「笑顔」の効用についてご紹介しますね。

人間を丸ごと捉えるという「ホリスティック医学」を提唱する帯津良一先生とその仲間が研究した結果がヤフーニュースに載っていました。そのポイントは大きく次の3つです。

- ① 暗い顔だと免疫力が落ちて感染しやすくなる
- ② 作り笑いでも免疫力アップに効果がある
- ③ 鏡と向き合って大いに笑いましょう

これはいくつかの実験結果によるもので、記事にはそれが紹介されています。試しに、暗い顔をしてみてください。なんとなく心のエネルギーみたいなものが沈んでいくような感じがしませんか？心身一如と言い、心と体はつながっています。体を整えることは心が健やかでいることを助けますが、心の力で体の健全さをつくることもできるのでしょうね。詳細は5月1日付の週刊朝日に載っているようです。

これはやってみてもいいかもしれませんよ。ふと気付くと先のことが気になり、ついつい暗めの顔になっていることがあります。こういう時は「いいこと」は浮かびにくいですが、知らず知らず、免疫力が落ちていく瞬間ですね。

今の状況では無理もないことですが、さあ、その時がチャンスです。作り笑顔でも、鏡に向かってでもにつこりしてみましょう。だまされたと思ってやってみましょう。笑顔を作っている「あなた」を見て、不愉快に思う人はいないのではないのでしょうか。ものは試し。

自分の顔を見て笑う…個人的にはちょっと気恥ずかしいですが、それでコロナをやっつけられる力がアップするなら、これはTRY!です。ご家族でいかがでしょうか。(古川)