

笑門来福（笑う門には福来る）



幼児は平均すると一日に400回も大笑い（顔全体で笑う）しているそうです。でも、大人になると一日に20回程度の微笑み（口元だけで笑う）になってしまうとか・・・。笑うことには、様々な効果があると言われています。

笑顔の効果

- * 笑いは、免疫力を高める。
- * 笑いは、ストレスを解消し、プラス思考になる。
- * 笑いは、私とまわりの人の間を循環する。
- * 笑いは、顔の表情筋が動いて美容にも効果あり。

笑うことは自分だけでなく、周囲の人も幸せにします。

笑顔は、お手軽！無料！副作用なし！しかも効果は折り紙つき！！
笑顔のあなたはとっても魅力的。見ているだけで幸せになります。
さっそく、今から楽しいことを考えて、笑ってみませんか？



笑顔のポイント

① 口角を上げる。笑顔の基本です。

（最初は、無理に笑顔を作っても、アラ、不思議。
気持ちがやわらいで自然な笑顔になる。）

② その場を楽しむ。楽しいことを思い出す。

（アラ、不思議。何だか楽しくなってくる。）



※学生相談室には春休み中もカウンセラーがいます。友達とのこと。勉強や進路のこと。その他、今気になっていることなど、一緒に考えていきます。一度お話してみませんか？（毎週 月曜日～金曜日）

ただし以下の期間は普段と異なる開室時間となります。お間違いのない様にご注意ください。

2月8日（木）～3月30日（金）10時～14時

