



笑いの力

R4.9.28_Wednesday_【心を育む生徒指導通信 No5：通算 48 号】

作成者・教諭 花園修兵

2 学期がスタートしてから 1 カ月が経過しようとしています。

皆さんにとっての 2 学期はどのような学期にしていこうと考えていますか？

夏休みに入る前に「基本的生活習慣」とは、皆さんにとってどのようなものですか？ と聞いたことがありました。皆さんにはどんな習慣が備わっていますか？ 今回のテーマは「**笑いの力**」です。

これまでの生徒指導通信でも「笑顔」「笑い」についてのテーマで配信したことが何度かありました。今回はこの笑いの力が私たちにどのような影響を与えるのかを一緒に見ていきましょう。

福島県立医科大学 疫学講座 主任教授 大平哲也 氏 より

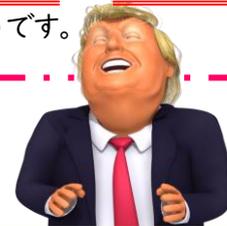
皆さんは最近、何で笑いましたか・・・？

私はいつも、野球部の連中に笑われています・・・(´艸`)

変なプレーがいっぱい出ます・・・(笑) 嫌になる時もあります・・・(笑) でも・・・好きです(笑)

さて、ふざけるのはここまでにして、この笑いにはまず、運動効果があると言われています。

どのくらいか・・・「100 回の笑いは 15 分間のエアロバイクの運動量に相当する」と言われています！！
笑った時の呼気や吸気を 1 時間くらい測定すると、エネルギー消費量が安静時の 2 倍くらいあることが分かったそうです。「笑い過ぎてお腹が痛くなった」と言ったりしますが、笑う時はだいたい腹式呼吸になっているんですね。ということで、「腹式呼吸だからリラクゼーションを導きやすい」「笑うと頭の中が空っぽになるのでストレスの悪循環を一時的にカットする」などの効果もあるようです。



では、どうすれば笑う機会を増やせると思いますか・・・？

自分が笑っていた時のことを思い出してみてください・・・

1 人でしたか？(笑) 1 人だったらちょっと危ないですね(笑)

そうです。いろいろあるとは思いますが、一番大事なのは「一緒にいて心地よい人と一緒にいる」時ではないでしょうか。どんな時に人は笑うのかを調べた結果、その多くが「おしゃべりしている時」でした。

つまり、おしゃべりが合う・合わないで笑いの頻度が変わってくるということなんです。ということは、一緒にいて笑える人とは大いにお付き合いをして、笑えない人からは離れた方が健康にいいということも言えます。

もう一つ、笑いを増やす生活習慣について調べた結果、どんなことをする人がよく笑っているかが見えてきました。皆さんはどんな人だと思えますか・・・？(笑)

●**男性の場合** (野菜をよく食べる人・歩くことが好きな人・仕事や家事で体を動かしている人)

○**女性の場合** (野菜をよく食べる人・外出をよくする人)

という結果だったそうです。女性の場合は、外出する機会が多いほど人と会う機会が多くなり、笑う機会も多くなるそうです。

ここで大切なのは「面白いことを自ら探す」ということ、そして「どんなストレス状況下でも笑う」ということの習慣です。そういう点では「サラリーマン川柳」などが活用できるようです(笑)

「まだ寝てる 帰ってみれば もう寝てる」・・・(笑)

皆さんもサラリーマン川柳で笑えるものを探してみてください(笑)

また、作り笑いにも効果があることはご存知でしょうか。漫才を見て笑うのと同じくらい血流がよくなるようです。作り笑顔になると顔、そして全身の血流が良くなり、体と心がリラックスするそうです。

薬は自分にしか効果がありませんが、笑いには自分だけでなく周りの人も健康にする力があります。

なんといっても、笑顔は人に移っていくからいいんですね。皆さんの習慣のどこかに、クスッと笑えて、その笑いが皆に広がって、皆で笑い合えるクラス、学校がいいですね(´艸`)

(.^.)/~~~~ (>_<) (^_^) (^_-)☆ (^)/ !(^)! (;▽;) (^)o(^) (^^)_U~

