



## ～ 保健相談課より ～

### ♪ 頑張りすぎた時は、笑って、泣いて、心を動かしてみよう ♪

新しい学年での学校生活や勉強、課題、人間関係には、少しずつでも慣れてきましたか？

私たちにとって、つらいことに限らず、楽しいことであっても、『新しい何か』は初めて受け取る刺激として、心と身体が『ストレス』として認識してしまいます。何もかもが新しいことばかりになりやすい今頃のような時期には心がパンクしそうな人も多くいるかもしれませんが、それは当たり前の反応です。

私たち人間には本来、**心がパンクしそうになった時に作動する安全ブレーキ**が備わっています。その1つが、『笑うこと』と『泣くこと』という感情と行動の存在です。

そこで今回は、『笑うこと』と『泣くこと』の効果と生活の中での取り入れ方について紹介します。

#### 『笑うこと』の効果と生活の中での取り入れ方

##### [効果]

・**笑う**と体内にある免疫細胞（特にNK細胞：がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球の1つ。）が活性化するために、**身体の免疫力を上げることができます**。また、**自律神経のバランスを整えたり、脳の活性化にも効果がある**という研究結果も出ているそうです。

##### [生活の中での取り入れ方]

・**特に効果がある笑い**は、**ゆかいな時・楽しい時に出る「快の笑い」**と、

そして、**緊張が解けてホッとした時に出る「緊張緩和の笑い」**の2つです。

人をからかったりバカにして相手のことを見下す笑いには健康効果が無いので、極力やめましょう。

コント動画や動物のおもしろ動画・マンガを含めた読書・ラジオの視聴などを利用して、**思いっきり声を出したり、自然な気持ちのままにクスッと笑える笑いの時間**を作ってみるのはどうでしょうか？



#### 『泣くこと』の効果と生活の中での取り入れ

##### [効果]

・「感動の涙」「大笑いした時に思わず出る涙」「悔し涙」「悲しい時の涙」など、**感情によって流れる涙には**、身体の外にストレス原因ホルモン（コルチゾールなど）を出すはたらきと、**苦しさや痛み**の感覚を和らげるはたらきがあります。**心が辛い時・苦しい時に自然と涙が出やすくなるのも、これが理由です。**

##### [生活の中での取り入れ方]

・**気持ちに任せて涙を流して泣くこと**は、**心のゴミ出し**であり、**心のデトックス効果やストレス解放にとっても有効な方法**です。

時には、音楽を聴いて、絵本を読んで、ドラマ・アニメ・映画を見るなどして、**自分なりにチャンスを作って、泣いてスッキリしてみる**のはどうでしょうか？



##### [参考資料]

- ① 「笑う ～ストレス解消法～ | 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会ホームページ」 URL : [https://www.japa.org/tips/kkj\\_1008/](https://www.japa.org/tips/kkj_1008/)
- ② 「涙の数だけストレス解消！この春は思いっきり泣いてスッキリ！ | 養命酒製造株式会社ホームページ内・元氣通信(特集記事)」 URL: <https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/130226/>

## ～ 進路指導課より ～

### ★県内の国公立大学・私立大学紹介

県内の国公立大学、私立大学を随時、紹介していきます。

第1回 金沢大学

- 2021年に融合学域（文理融合）を創設し、現在4学域20学類がある。
- 角間キャンパス >>
  - ・融合学域【先導学類、観光デザイン学類、スマート創成科学類】
  - ・人間社会学域【人文学類、法学類、経済学類、学校教育学類、地域創造学類、国際学類】
  - ・理工学域【数物科学類、物質化学類、機械工学類、フロンティア工学類、生命理工学類  
電子情報通信学類、地球社会基盤学類】
- 宝町・鶴間キャンパス >> 医学保健学域【医学類、薬学類、医薬科学類、保健学類】

### ●金沢大学にまつわる数字

- ・その①「3番目」 **解説** 長崎大、東京大について、3番目に古い起源をもつ総合大学。
- ・その②「200万 $m^2$ 」 **解説** 角間キャンパスの面積。単一キャンパスでは全国第3位。

### ●オープンキャンパス情報

<夏季WEBキャンパスビジットのスケジュール>

- ・日時：2023年8月3日～8月16日
- ・内容：学類紹介、模擬授業、学生生活紹介、  
オンライン相談会（入試・学生生活・留学）
- ・申し込み期間：7月14日～8月16日

金沢大学のオープン  
キャンパス情報は  
こちらから！



## ～ お知らせ ～

- 5月 1日（月） 伏見プラス（企業人DVD）
- 5月 2日（火） 遠足
- 5月 8日（月） PTA 総会・進路説明会・予約奨学金申し込み 締切
- 5月10日（水） 創立記念日
- 5月13日（土） 授業日（水曜4限～7限）・PTA 総会・保護者進路説明会
- 5月16日（火） 1学期中間考査
- ～ 5月19日（金）
- 5月22日（月） 代休
- 5月24日（水） 避難訓練
- 5月25日（木） 高校総体（陸上競技）
- ～ 5月27（土）

提出書類は締め切りを  
守って提出しましょう

