

スマイル

第9号 2024. 1. 16発行
南つつじヶ丘小学校
通級指導教室



今年もよろしく お願いいたします



3学期がスタートしました。

始業式から1週間ほど過ぎましたが、冬休み明けの生活リズムを取り戻すのが大変という人もまだおられるかもしれません。

通級指導教室も今週からスタートしました。

冬休みの出来事など、通級指導の中で聞かせてもらうのが楽しみです。

また、新しい年のスタートでもありますので、明るい気持ちで頑張ろうとしている姿を応援していきたいと思っています。

3学期もよろしくお願いいたします。



笑う門には福来たる

～笑顔の効果って??～

一昨年のスタンフォード大学の研究によると、画像を無表情で見た後と、笑顔を作りながら見た後では、笑顔で見た方が幸せな気持ちになる・・・ということが明らかになりました。

ということかということ

①顔の表情が心に影響を与える



②その表情にあった気持ちが引き出される

ということです。

どんな表情が効果的かという、ポイントは、

「**口角**(唇の両脇にあって上唇と下唇が合わさるところ)をあげること!!」

この考え方をメンタルトレーニングに活かす実践があります。

大谷翔平選手も影響を受けたといわれる辻秀一スポーツDr.が提唱する「**ごきげんマネジメント**」です。

不機嫌に勉強や仕事をしていてもパフォーマンスが上がらない。

心の状態は機嫌が良いと変革や成長につながる

という考えのもとに、自分で自分の機嫌を良くしていこうというのが「ごきげんマネジメント」です。

ごきげんになれるためには**8つの考え方**があります。

①感情に気付く

したことや結果だけでなく「何を感じたか」を家族などで話し合う機会を増やしていく。

②「ごきげんの価値」を考える

ごきげんだとどんな良いことがあるか書き出してみる。

③「今に生きる」と考える

過去や未来のことを考えすぎず「今に生きる」と自分に言い聞かせる。

④「一生懸命は楽しい」と考える

勝利や合格などの楽しい結果はコントロールできないものなので、「一生懸命が楽しいのだ」と考えて、心を整える。

⑤「ありがたい」と考える

不機嫌な人ほど文句を言うので、文句の代わりに「ありがとう」を言うようにする。

⑥「自己ツール(表情、態度、言葉)を大切に使う」と考える

表情や態度、言葉の自己ツールをごきげんのために使う。

⑦「好きなこと」を考える

家族などでもっと好きなことについて話す。

⑧「目的」を考える

心を落ち着けるために「なぜそれをやるのか」を自分に問いかけ、プレをなくす。

「いやだなあ」とむっつり顔で勉強するともったいないね。



笑顔は脳を活性化させるから、なんと記憶力にも良い影響があるんだって!