

# 教育委員会だより ～学(まなぶ)～

2月号

大笑い

教育委員 太田佐帆子

笑う門には福来るといいます。笑うとストレス解消になりますし、脳が活性化されて記憶力がアップしたり、免疫力がアップするとも言われています。

我が家では、夜、お風呂からあがると、スマホは、充電器に置き、テレビ、パソコンは、オフにしています。本を読んだり、おしゃべりをしながら折り紙や工作、落書きをしたりしています。おしゃべりのテーマは、「今日あった面白いこと」です。一日過ごす中でみつけた面白かったことを話すと、自分の大失敗も面白かったことに変身します。だいたい毎日大笑いです。

一人で過ごすことも好きですが、安心できる人と楽しい話をする時間もいいなと感じています。

上手くいく事もいかない事もありますが、失敗をしても、問題に向き合ったあと、楽天的に考えることは、困難を乗り越える力になると思います。

一人で抱えきれない大変な時は、誰かに話してみてください。話すだけで、心がちょっとラクになる時があります。

暗いニュースが多い昨今ですが、どうぞ多くの方の笑顔の花が咲きますように。

