

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：前村沙都子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>



笑う門には福来る

1 日の中でどれだけ笑顔で過ごしていますか？日々の業務に追われて余裕がなくなると、笑顔でいることが難しくなっていくものですよ。今回は「笑顔・笑いの効果」についてご紹介させていただきます。

笑いの効果

身体的効果

- がんを抑制するナチュラルキラー細胞（NK 細胞）を活性化させる
- アレルギー反応を抑制する
- 脳の活性を促す
- 疲労を軽減する

心理的効果

- 緊張や混乱、抑うつ等のネガティブな気分を軽減
- 対人距離を縮め人との交流を促進



笑っているのはどんなとき？

ご自身が笑顔になっているとき、笑っているときはどんなときですか？事前に笑顔になれるものを見つけて準備しておくことで、嫌なことがあるときや、ストレスがかかるときに、それが心の負担を軽減する手助けになるかもしれません。

また、普段から意識的に笑う機会を増やすことも効果的です。以下を参考に笑いを日々の生活に取り入れてみましょう。

笑いヨガ (Laughter Yoga~ラフターヨガ~)

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康のための運動法。詳しくは以下 HP 参照。
NPO 法人ラフターヨガジャパン
(<https://laughteryoga.jp>)

鏡を見て笑う練習

毎朝鏡を見てニコっと口角を上げて笑う練習から始めてみましょう。笑顔をつくることで気持ちが変わるかもしれません。



新たな時代「令和」が始まりました。「令和」には、一人ひとりがそれぞれの花を大きく咲かせることができる日本でありたい、という願いが込められているそうです。私たちも笑顔の花を咲かせましょう。



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>