

学生相談室だより



秋号（令和元年10月発行）No.18

みなさんは、毎日の生活のなかで、笑うことがどれくらいありますか？
前は、「泣くこと」についてお伝えしましたが、
今回は、「笑うこと」について取り上げてみます。

実は、「笑い」にはいろいろな種類があります。

〈快〉の笑い



あはは
おっかし〜っ

お腹いっぱい
シアワセ〜♪

人間の笑いの最も基本的な形とされ、感情体験に伴って自然に表出される。

社交上の笑い

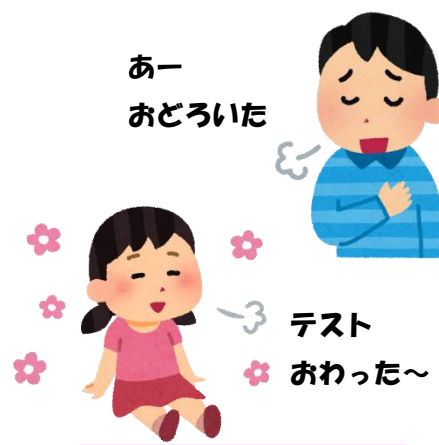


おはよう
ございます

いえいえ
そんな…

人間関係を円滑にする技術としての笑い。幼少期には出ないが大人では最も頻度が高い。

緊張緩和の笑い



あー
おどろいた

テスト
終わった〜

緊張が緩み、安心により表出する笑い。緊張を緩めようという意味で出すこともある。

笑いの効果：脳の働きが活発化、血行促進、免疫力アップ…などなど。

「泣くのは人間のみ」と前回のお便りに書きましたが、笑うのも人間のみ。
子どもが1日に笑う回数は、約400回と言われていますが、それに対して大人は約15回だそうです。笑顔はコミュニケーションを生み、健康にも役立ちます。
「最近笑えていない」と感じたときは、気軽に学生相談室に来てみてください。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@sei-yogakuin.ac.jp

五橋（月・金）：393-4531、長町（火・木）：302-5850、中央（水）：217-0233

