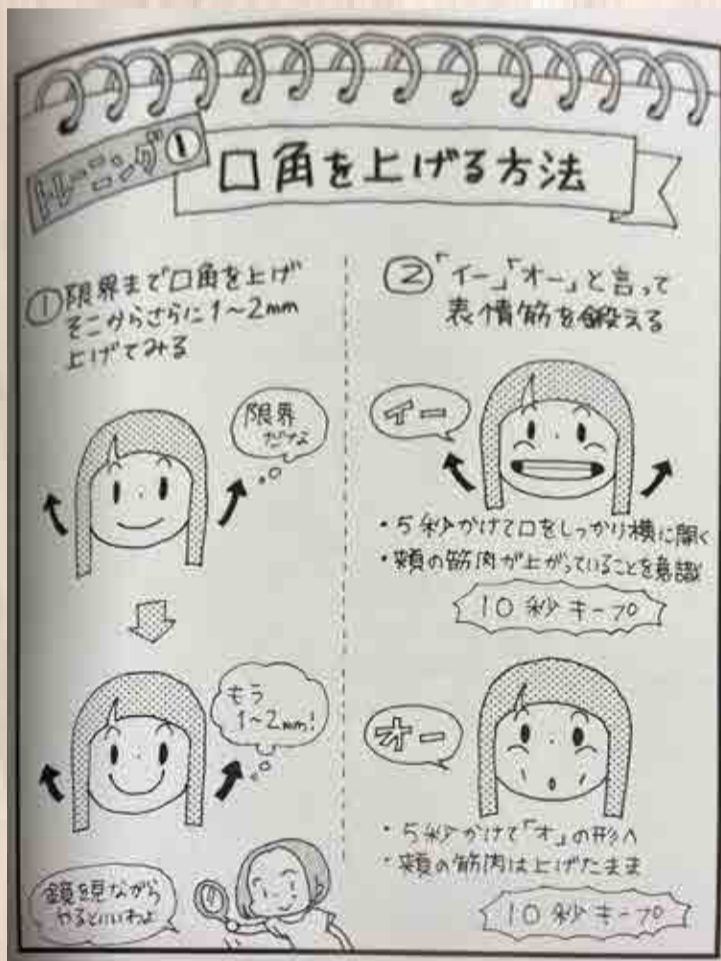


Make a Smile!!

学生相談室だより
No.26
発行(令和4年1月発行)

「笑う門には福来る」ということわざがありますが、みなさんは1日何回くらい笑っているのでしょうか？モンデリーズ・ジャパン株式会社が2017年行なった調査結果によれば、1日に笑う平均回数は11回だそうです。20代は1日平均15回笑っているのに対して、50代になると7回という結果だったそうです。

マスクをする生活が定着していますが、口元がマスクで見えなくても目元の印象が柔らかくなると笑顔も柔らかくなると言われています。笑えない日もあるかもしれませんが、笑顔でいられる1年にしていきましょう。



笑顔には、

- ・がん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞の活性化
- ・血糖値の上昇を抑制
- ・ストレスの緩和
- ・脳の働きの活性化
- ・友好的なコミュニケーションのアップ

などの効果があると言われています。図書館の本の中に笑顔のトレーニングについて詳しく書かれたものがありました。ぜひ、みなさんもマスクの下で笑顔の練習をしてみてください。



引用・参考文献：チーム笑福『あなたがわらうと世界が変わる！笑いの奇』ベースボール・マガジン社
春原弥生・新田祥子『口元を鍛えたら話していて“感じのいい人”になれました。』株式会社 KADOKAWA
出典：<https://www.daiwa-pharm.com/info/onko/422/> (2021.12.17 閲覧)
<https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200908.html> (2021.12.17 閲覧)

【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531
gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233



WEBからの相談予約も可能です！

<https://onl.tw/Pmg5nY>

相談室の開室スケジュール	キャンパス	月	火	水	木	金
	五橋	●				
長町			●		●	
中央		●※		●		

※9:30～15:00まで開室。早坂カウンセラー担当。