

# 東湊小学校 スクールカウンセラーだよ!

2026/12/16 公認心理師 学校心理士 不登校支援心理士 スクールカウンセラー 池田 弘子

## 『笑う門には福来る?』震災から2度目のお正月

今年のお正月は、どのようにすごしますか?震災から2度目の お正月を迎えますね。私はとてもこわがりなタイプなのであの日(11月)のことを思い出してドキするかもしれません。そんな時は、しっかり深呼吸して「大丈夫」と自分に言い聞かせようと思います。そして、孫たちとお正月の定番、昔遊びなどを家族みんなでして、笑って過ごそうと思います。昔から『笑う門には福来る』ということわざがあります。「よく笑う家族は幸せになる」ということらしいのです。脳科学的にも、むっとしている時より笑っている時には、



- ①副交感神経が優位になり血圧が安定する
- ②セロトニン(幸せホルモン)の分泌が多くなる
- ③笑いは周りに伝線していく。など証明されていることが多くあります。

<昔遊びの効果>日本に古くからある遊びは、よく考えられていて、いろんなことを自然に学べます。

例えば、『福笑い』は次のような効果があるそうです。



- ① **コミュニケーション能力の向上。**「上!下!左!右!」と目隠した人に伝えようとしても、なかなかうまくいきません。そこで、相手に伝えるように考えて「もうちょっと右」「いきすぎ」「逆さま」などなんとか伝えようとして。
- ② **多様性を面白がる力。**面白がるとは、バカにすることではありません。人は完璧なことばかりでなく、すこしくずれていて、欠点のようなものがあるほうがかわいげがあったり、みんながほっとする場合もあります。

## ③リフレーミング(物事のとらえ方を変える)短所を長所にかえてさわやかに!

### レッツトライ!

アンミカさんにまけるな!

○家族や友達が自分の欠点だと思っていることを長所に変えてあげよう。

私の欠点は( )です。⇒でも( )ともいえるね♥

- 例: 不完全な ⇔ おもしろみがある      こわがりな ⇔ 慎重な
- 出しゃばりな ⇔ 積極的な      消極的な ⇔ 周りを見ている
- 落ち着きがない ⇔ エネルギーがある



### 3学期の来校日

- 1月16日(金) 9:00~14:00
- 1月30日(金) 9:00~14:00
- 2月13日(金) 9:00~14:00
- 2月27日(金) 9:00~14:00
- 3月13日(金) 9:00~14:00

このようなリフレーミング練習をすることで、自分の心も友達も元気になり、落ち込みすぎないでうまく生活していくことができるようになります。

ちなみに池田家の定番はすごろくと人生ゲームです。皆さんも楽しいお正月をお迎えください。

