

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2023年度秋号

2023.10.2 発行

今年は9月になっても真夏日が続きましたが、ようやく秋めいてきました。気温が下がってくると秋バテで、睡眠不足やだるさなどの体調不良を感じる方がいらっしゃるかもしれません。体調不良が続く場合には早めに学生相談室や保健室にご相談いただければと思います。

笑いで健康に



コロナ禍でマスクの着用が推奨された期間が長く、マスクを外そうとしたら、笑顔の作り方がわからなくなったと不安を感じた方もいるようです。今回の相談室だよりでは、笑い与健康の関係について取り上げます。



「笑い」の効果

「笑い」には①血糖値低下、②血圧の低下、③痛みの減少、④免疫力向上、③体温上昇、④ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌の減少など多くの効果が認められています。

これらの働きにより「糖尿病」「リウマチ」「がん」「冷え性」「肥満」「うつ」など多くの生活習慣病や症状の予防や改善に効果があることが明らかになってきました。

このように健康にいいとされる「笑い」ですが、普段からよく笑う人もいれば、そんなに笑わないという人もいます。日常生活で「笑い」を増やす方法をいくつかご紹介します

① 作り笑い

日常生活で笑いを増やすのに一番簡単な方法は作り笑いです。口角を上げるだけで脳が笑ったと勘違いし、普通に笑った時と同じ効果が得られます。

割り箸を奥歯で噛んだ時も作り笑いと同様の効果が得られます。

これなら簡単に笑いを増やせますね。

朝、顔を洗った時や髪をとかすついでに鏡に向かって笑顔を作ってみるなど、ついでにやるのを習慣にしてみてもいいかもしれません。



②映画・漫才・落語を見て笑う

もっとと自然な形で笑いたいという方は、映画や漫才、落語を見て笑うというのも効果的です。

映画を見る際には、心理的にストレスのかかる戦争映画などでは効果がありません。コメディ映画を見て大いに笑っていただくのがお勧めです。



③笑いヨガ（ラフターヨガ）

どうしても笑えないという方には・・・おもしろくなくても笑える「笑いヨガ」がお勧めです。

笑いヨガは1995年インドで誕生しました。ムンバイの開業医マダン・カタリア博士が笑いを健康に生かそうと「笑い」を体操にしたのが始まりです。ヨーロッパ、アメリカへと伝わり、現在では世界100か国以上で行われています。

今回はうつ（気分の落ち込み）に効く笑いヨガをご紹介します



- ① 足を肩幅より少し開いてまっすぐに立ち、体をひねりながら両手をブラブラと左右に振り、体に当てる。笑いながら1分間行う

- ② そのまま自分自身を抱きしめて、体を左右に回転させれば、「ハグ笑い」に。運動しながら癒し効果も得られる



でんでん太鼓をイメージする

「ハッハッハッ」と声を出すとより効果がありますが、家族と同居しているなど声を出せない場合には無声音でも効果があります。
できる範囲で行ってみてください。

出典：大平哲也 2023『1日1回！大笑いの健康医学』さくら舎

学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時（不定期） 場所：1号館2階 保健室隣り

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する（電話番号：03-3811-5497） 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする（アドレス：soudan@of.tyg.jp） 学生番号と名前をお書き添えください。

心の健康相談 今後の来校予定日：10/11（水）、11/8（水）、12/13（水）

原則第二水曜日 10～12時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はありません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制



《おすすめ！》「相談予約・申込みフォーム」をご利用ください。

	学生相談室 Web サイト		相談予約・申込みフォーム 心の健康相談もこちらから申込みできます
---	---------------	---	-------------------------------------