

Sunday+

朝の笑顔体操の一例

▷元気な声で「おはようございます」と鏡に映る自分にあいさつする



▷顔全体をマッサージして表情筋をほぐす耳を引っ張るのも効果あり



▷「はっはっは」「ふっふっふ」などと「は行」で3〜5回笑い、鏡に映る笑顔を感じる



▷ネガティブな気持ちをほき出す



新型コロナウイルスの感染拡大と外出自粛で、感染を恐れる緊張感と、さまざまな楽しみを我慢するストレスを抱えた生活が続きました。今も「3密」(密閉・密集・密接)を避ける心掛けが求められています。この苦しい時期を乗り切る手段として「笑顔」や「笑い」に注目しました。「笑っている場合か」と批判もあるでしょうが、このような時期だからこそ、笑顔の大切さを見直しませんか。(鈴木雅人)

毎朝鏡見て「体操」お勧め

「頑張ってるね 褒めると自信も」

中井浩文さん(68)は、昨年1月に「法人健康笑い塾」(法人健康笑い塾)を設立し、笑いやユーモアと健康との関わりについて取り組んでいます。今、企業や社会で「コロナシミュレーション」をすすめている中、新型コロナウイルスの感染拡大で外出自粛が続き、さまざまな楽しみを我慢するストレスを抱えた生活が続き、今も「3密」(密閉・密集・密接)を避ける心掛けが求められています。この苦しい時期を乗り切る手段として「笑顔」や「笑い」に注目しました。「笑っている場合か」と批判もあるでしょうが、このような時期だからこそ、笑顔の大切さを見直しませんか。(鈴木雅人)

「新しい生活様式」向き合うには「ぼやきも大事、他人にも寛容に」



日本笑い学大前会長・立命館

笑おう！コロナ禍の今こそ 表情ゆるむと、心も和らぐ

