

# 回りを明るくする

～ご利用者様との関係づくりニコニコ笑顔が大切～

福祉関係者（従業員）の皆様毎日お疲れ様です

私は多くの施設様に行かせて頂きます～～。その際に気が付いた事があります。

こちらの施設様のご利用者様はとってもお元気で明るいわ～。こちらのご利用者様は何となくお元気が無く暗いわ～。なぜかしら？？？その後、私は施設に伺うたびに“ジーン”と、

観察をさせて頂き続けました。なぜかしら？？？。なぜかしら

ら？？？。

**判ったことは従業員様の元気とご利用者様の元気の関係です。**

**従業員様が笑顔であるとご利用者様も穏やかなお顔!!**

自分自身の心理状態が自分自身の人生の質を決めます。

笑う事で脳の中のエンドルフィンという科学物質を増やすことによって、ほんの数分で、心理状態を変える事ができます。もし心理状態が良ければ、気分よく1日を元気に過ごすことが出来ます。ユーモアのセンスを培うことの助けになり、日常生活でどんどん笑いが増えて行きます。 **あなたはいつも笑顔になり、人生に対して常にポジティブな考えを持つことが出来る様になります。** 笑う事は、仕事上のストレスを軽減するために、もっとも経済的で、時間がかからず、かつ科学的な根拠に基づいているテクニックです。

科学では、脳が最適に働くためには、他の身体や臓器よりも 25%多くの酸素を必



要とするとしています。笑う事で、脳や臓器への酸素の酸素の総供給量が増える結果、より効果的な働きをすることができます。エネルギーで新鮮に1日を過ごせ、疲れを軽減させ、今まで以上に仕事に取り組むことが出来る様になります。