

先生・生徒・父兄

~~~~みんなで笑う~~~~親子活動も笑う~~~



朝礼に！お昼休みに！声を出して笑いましょう



~先生をいつも生徒は見ているのです。そして鏡なのです~

先生が元気であると=その元気が生徒たちに映るのです。  
先生の素敵な笑顔は=生徒たちに映るのです。

## ★社会的繋がりを向上

脳内ミラーニューロンの働きにより、コミュニケーションをとる相手と感情を共有する事ができます。笑っている人と一緒にいると、簡単に笑えることを体験するでしょう。アイコンタクト(目と目を合わせ)をしながら笑うことで、ミラーニューロンが、よりお互いを笑いやすくします。  
この効果が、血行を良くし、ホルモンやペプチド神経を増やし、ストレスを軽減させます。

## ★カタルシスと感情の開放

カタルシス=精神分析で、無意識の層に抑圧されている心のしこりを外部に表出させることで症状を消失させる治療法。通利療法。 ~デジタル大辞泉~  
感情の自由な流れを強めることで、笑いは私たちの身体の中に溜っていた感情を解放させます。抑圧された感情は身体的、精神的そして感情的な問題の進行を引き起こし、それらを解放することは人生を変化させることに繋がります。笑いは感情の開放とカタルシスを生み出すためのよい方法です。

## ★子供たちに対して

子どもたちとラフターヨガをする際には、たくさんの喜びや遊び心を取り入れることで、豊かな知性の発達に役に立つことや、ラフターヨガをすることで、いかに、試験のストレスや恐怖を減らし、学校の成績が良くなり、先生と生徒の関係を良くしたり、スポーツの技術や体力の向上、野外活動においての自身を高める事に役に立つのです。

まずは~~朝の気持ちのよい挨拶~~相手の目を見てご挨拶~~

~~にっこり~~      ~~笑う事になれる~~

きっと何かが変わるよ！！

きっとね！！