

おひさまポンキョウ



課題：笑うことがただの動作に

私たちは沢山の不安やストレスを抱えながら生活している。

周りを見ると、楽観的に過ごしている人よりも悲観的になっている人の方が多く思える。

そんな私たちが失おうとしている「本当の笑顔」の意味。「今必要とされているのは笑い」なのでは無いか。

笑顔の素晴らしさを伝えるとともに、みんなを笑顔にする機会を作ろうと私たちは動き出した。

笑う機会を増やすことや、笑顔をより効果的に使用することが幸せな生活や幸せな未来に繋がる。

1日どのくらい笑っていますか

子供は1日に大体300~400回笑顔になったり笑ったりするそうなのですが大人になるとその数は約20回ぐらいにまで減少している。

笑顔がもたらす効果

イギリスの研究結果に1度の笑顔が脳に与える刺激というのは板チョコ「2000枚」食べた時とほぼ同じレベルだというものがあり、笑顔が与える効果がどれだけ大きいかを物語っている。

笑顔でストレス軽減

悲観的な人よりも楽観的でよく笑う人の方が、等病気の経過が良いことも心理学の研究によって分かっている。

提案 スマイル スマイルタッチ



①



手の平全体でほっぺ
全体を包みこみ優しく
外回りにぐるぐる〜。
次に内回りにぐるぐる〜。

②



目を見開き、「ウー」
と言いながら口を
つき出します。
⚠️ タコをイメージしましょう

③



ヒースを作り指をど
きます。鼻の下をおさえ
ます。左右にゆくつと
揺します。

④



目を見開きます。
次に、ロビるを
ブルブルと振動させ
ます。