



この夏休み、生徒の皆さんはどんな風に過ごしたでしょう？

緊急事態宣言下で思うように外へも行けず、ストレスたまっていませんか？



「笑う？」 or 「泣く？」 — 今すぐできるストレス解消法

なにかとストレスの多い現代社会。ストレスとうまく付き合って解消していきましょう！

「マンガでわかるストレス対処法」(野口哲典著)より



笑 う



笑うと幸せホルモン

「セロトニン」が分泌される！

笑いは身体の緊張を和らげ、ストレスを発散させる効果があります。精神的にリラックスするだけでなく、免疫力も向上するとか。楽しいから笑うのは当たり前ですが、特に楽しくなくても笑顔をつくるだけで心が軽くなり、楽しい気持ちになることが最近の研究からわかってきました。

おすすめ「笑える恋愛映画」ランキング

- 1位 「31年目の夫婦喧嘩」 もう一度人生を輝かせたい
- 2位 「センセイ君主」 禁断の恋
- 3位 「ベストフレンズウェディング」 結婚式を阻止
- 4位 「あなたは私のムコになる」 偽装結婚？
- 5位 「オオカミ少女と黒王子」 嘘から始まる



goo ランキング



泣 く



涙を流してストレスホルモン

「コルチゾール」を排出しよう！

どうしてもなくつらいことがあったときでも、思い切り泣いて涙を流すと気持ちが落ち着きます。

涙を流すことでストレスホルモンも体外へ排出され、ストレスが緩和されリラックスできる効果があります。

おすすめ「泣けるアニメ映画」ランキング

- 1位 「聲(こえ)の形」 思春期の痛みと自意識を描いた青春ストーリー
- 2位 「君の名は。」 過去と現在が繋がった時、切ない思いが溢れ出す
- 3位 「トイ・ストーリー3」 大人たちが号泣したアニメ映画の名作
- 4位 「STAND BY ME ドラえもん」 '泣ける' ドラえもん映画
- 5位 「火垂るの墓」 悲惨な戦争の中で生きようとした兄妹の物語

goo ランキング

お知らせ

「わらわらのさらさら」こと
國吉さらささんが約2か月間
お休みすることになりました
(*´▽`)
その間ピンチヒッターとして
9/1 から林ひろ子さんが
来てれています！
ひろ子さんってこんな人⇒



那覇工業高等学校のみなさんへ
初めまして♪ピンチヒッター支援員の
林ひろ子と申します。

★私の得意(好き)なこと：傾聴と想像とドライブ
今年こそ♡

好きなドライブを楽しみ♡「わらわら」で、
たくさんの会話をみなさん♡と楽しみたいと思っていま
す。どうぞよろしく願いいたします。