



# スクールカウンセラーだより No.3

スクールカウンセラー

自分の脳をだまして、幸せになるための方法 ①

## ☆上を向いて歩こう☆

そうです！ただ、上を向いて歩くだけ！！簡単でしょ。

- ・正面よりも少し目線を上げる程度（5度くらい）。
- ・できれば大股で歩く。



↓  
上を向いて歩くと、「お、今は前向きになっているな」と脳が勘違いします。

<アメリカのフロリダにあるアトランティック大学での研究結果>

嫌なことがあったときに、「上を向いて大股で歩く人」と「そうしない人」とでは、「上を向いて大股で歩く人」の方が幸せという研究結果を公表しています。

座っているときにも「上を向くと」→胸が開く→「気持ちが前向きに変わる」と言われています。

参考資料：月曜日が楽しくなる幸せスイッチ(前野マドカ著)

<6月の来校日>

1日（火） 8日（火） 15日（火） 22日（火） 29日（火）

～何だか疲れたな、もやもやするな、そんなときには相談室に来てみてください。おしゃべりしましょう！！～