



スクールカウンセラーだより No.5

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

こうかく 口角をたった2ミリあげる

そうです。ただ、にっこり笑うだけ！！

たった2ミリ上げて笑うだけで、
脳は「この人良いことあったな！！」と勘違いして、
幸せホルモンを出して気持ちが良くなります。

マスクの下で良いので、にっこりしてみませんか？

幸せになるには、幸せになる行動をすればいいんです。
楽しいや、気持ちいいと思う、ちょっとした行動を
することで生まれます。



<保護者の皆様へ>

批判しないで支援する方法がある！
悪いことを、人格のせいにはしない

<子どもの部屋がちらかっているとき>

- ✖ 人格を責める : 「あなたはなんてだらしないの！」
- 行動や状況を指摘 : 「部屋が片付いていないわね」

<8月の来校日>

- 17日(水) 12時30分~16時30分
- 23日(火) 30日(火) 12時~16時