


みなさん、こんにちは。もうすぐ新学期ですね。

私は、暑さとコロナ蔓延防止のため、家の中で過ごすことが増えていましたが、みなさんはいかがでしたか？外出できないストレスはありましたが、生涯2度目となる東京オリンピックのテレビ観戦や、苦手意識があったパソコンを使って ZOOM 研修を受けたりと、いつもの夏休みとは違う経験ができて、いいこともありました。

2学期に向けて生活のリズムを整え、みなさんと会えることを楽しみにしています。

今回は、お笑いコンビ「コロチキ」のナダルさんが中学校時代の体験をもとに、みなさんへエールを送った記事を紹介したいと思います。



中1の時
もめ事をきっかけに嫌われてしまっ
て！

高校時代は
目立たない
よう静かに
過ごしたよ

やまない雨はない
今どん底だった
ら、上がるだけ

甲本ヒロトさん
のメッセージに
出会い救われた

ナダルさんは、大人になると世界が広がるので、狭い世界で将来を悲観し自分を否定しないでほしいと言っています。

学校は電車のようなもの。乗り合わせた人は偶然、行く方向が同じだけで仲良しでも友達でもない。学校も同じ年齢の子の寄せ集めだから、仲良くできなくて当たり前。でも一人ひとりが目的地に着くのは大切です。

笑いは、心の安定、痛みの緩和、病気の抵抗力を高める効果があることが科学的に証明されています。

- ・ナダルさんたちのお笑い番組を見ていっぱい笑う
- ・朝、鏡を見て笑顔を作る
- ・笑いヨガなどの動画を見ながら笑う
- ・身近な面白いエピソードをノートに書き留める
- ・ソーシャルディスタンスを守り、笑わせる

