



# 相談室だよい



藤岡南中学校

2024. 1

あけましておめでとうございます。

今年は辰年。天高くのぼる龍のように、辰年には「運気の上昇」「景気が上向く」などといった言い伝えもあるようです。今年もよい年になりますよう、心も身体も元気いっぱい頑張りましょう！



## 笑顔

今年も笑顔で過ごせるといいですね。

笑いは人の薬  
笑う門には福来る

このところのマスク生活で、まわりの人の表情がわかりにくくなったり、自分の表情が伝わりにくいなと感じたことはありませんか？しかし、マスクの下でも笑顔をつくることはできます。目で笑顔をアピールし、マスクの下でも、あえて口角をあげて素敵なお顔を作つてみましょう。笑顔は自分だけでなく周りの雰囲気も和ませて明るくしてくれます。まずはいつもの「おはよう」の挨拶を笑顔で実行してみてはいかがでしょうか。

さらに笑顔には健康への効果もあり、医学の面からも注目されているそうです。病気の予防、脳の働きを活性化させる、ストレス軽減、神経のバランスを整えるなど、驚くべき効果があり、健康維持に役立つようです。たとえ作り笑いでも効果があるそうですよ。

一日を笑顔で過ごせるように意識してみるとよいですね。

—楽しいから笑うのではない  
笑うから楽しいのだ—  
ウィリアムジェームズ



### 1月相談室の予定

| 月  | 火   | 水    | 木  | 金    |
|----|-----|------|----|------|
| 1  | 2   | 3    | 4  | 5    |
| 8  | (9) | (10) | 11 | (12) |
| 15 | 16  | (17) | 18 | (19) |
| 22 | 23  | (24) | 25 | (26) |
| 29 | 30  | (31) |    |      |

※10:00～16:00まで相談員はいます。

※都合により日程を変更する場合があります。

ご了承ください。

—干支にまつわる話から—

### 十二支の中で唯一架空の生き物 「辰」

辰年は十二支の中で唯一、架空の生き物です。十二支に辰年が入った理由はいろいろとあるようです。そのうちの1つは、もともと辰ではなくワニだったという説。中国では龍という漢字はワニという意味も持つており、本来は辰ではなくワニの意味で使われたという説です。そしてもう1つの説は、辰は中国では非常に縁起の良い生き物であり、権力を意味する動物だそうです。干支の考え方を広めるために、縁起が良く神聖なイメージがある辰を十二支に選んだという説もあるそうです。

