

～十人十色の子育て&親育ち～【親のみちしるべ】ステージ①「自分と向き合う」～輝いていますか？『笑顔』～

「自分と向き合う」 ～輝いていますか？「笑顔」～



本日の進行役（ファシリテーター）

*
*

いつも私が見ている「みんなの笑顔」
夫、子ども、両親、友だち、ご近所さん…。
でも、「わたしの笑顔」って、どんなふう？
今日の私は、どんな顔？
私の表情、私の気持ち、
見つめてみたい…。



みんなのルール



- ・気分や体調によっては無理に参加しなくてもいいですよ
- ・話をしたくない時は「パス」をしてもいいですよ
- ・うまく話ができなくてもいいですよ
- ・他の人が話している時はみんなで聴きましょう
- ・プライベートなお話になっても個人情報は外へ持ち出さないようにしましょう
- ・この時間を楽しみましょう

～見つめてみたい私の笑顔～

日々の忙しい生活の中で ふと自分を振り返ってみる
そっと鏡の中の自分をのぞき込んでみると

気付かない自分に出会う瞬間

顔は心の窓
笑顔は心のかけ橋
心と心をつなぐ 大切なきづな
笑顔は みんなの宝物

「笑顔」の豆知識

人の印象の8割は第一印象で決まると言われています。第一印象が良いと感じる条件として、「笑顔が素敵」が89%で1位なんですって。出逢ったその時に最高の笑顔ができれば良いイメージが残りますよね。普段からそうならきっと家族や初めて会う人との人間関係が円滑えんかつになることでしょう。(MSN産経ニュースより)

「相手の声を聞いて好感を持つのは会話している最中に笑顔がある時だけ」だそうです。笑顔の時の声の高さ・音質・リズムは生き生きとした好感をあたえるそうですよ。(『トリックの心理学』三笠書房より)

様々な表情の中でも「笑顔」はコミュニケーションをスムーズにするための潤滑油じゆんかつゆのような役割を果たしているそうです。つまり「笑顔」は相手の人や周囲の人の心にとっても良い影響を及ぼすということなんです。 (『続・仕事辞典』より)



笑顔が素敵な人になるための



ワンポイント
レッスン

- ☺ 目じりが下がっている。
- ☺ 口角がキュッとあがっている。
- ☺ 逆かまぼこ型で上の歯が見えている。
- ☺ 頬の表情筋が左右バランスよく上がっている。

～笑顔はみんなの宝物～ 『ニコニコママさんとみっちゃん』



ペア・サートの実演

みっちゃんのママは、明るくて元気で明るくてよく笑うお母さんです。みっちゃんもよく笑う女の子です。ご近所さんや幼稚園では、『ニコニコ親子』と呼ばれて親しまれています。みっちゃんもママも笑うことが大好きです。あれ…？でも、今日のママは、いつもと様子が違います。何かあったのでしょうか？みっちゃんも不安そうな顔をしています。どうしたのかな、ママ。



ママはどうしたのでしょうか？



このとき、みっちゃんは
どんな気持ちだったでしょう？

みっちゃんの様子を見て、
ママはどんな気持ちに
なりましたか？



もし、あなたがみっちゃんのママだとしたら、このあとどうしますか？
グループで話し合ってみましょう。

グループで素敵な意見があったら、書きとめておきましょう。



～あの日の笑顔に会いたい～



あなたが印象に残っている「笑顔」を思い出してみましょう。

その時、どんな気持ちになりましたか？

**あなたが笑顔になれるのはどんなときですか？
みんなで話し合ってみましょう**



～自分に笑顔を届けましょう～

子育てをしていると、楽しいことばかりではありませんよね。
時に孤独になったり、悲しくなったり…。
笑顔になれることばかりじゃない…。
でも、そんなとき鏡をのぞいてみませんか？
あなたの笑顔が、あなたを元気にしてくれます。