

# 「コロナうつ」に打ち勝とう

残暑の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

遅がけの猛暑で、お盆を過ぎても連日35度越えです。皆様、熱中症に気をつけてください。さて、コロナの感染の話ばかりで感染対策疲れ、行動自粛疲れの方も多いと思います。表題は、こんな状況で「元気を出す」にはというアイデアを少しお伝えしたいと思います。



代表取締役社長 吉田治伸

まず第一は、「うそでも笑顔」「とにかく笑う」、「少し面白い事を言う」です。昔、テレビ局の社員だった頃、テレビ局の一番素晴らしいと思ったことは、「いつも誰かがギャグを言ってみんなで大笑いする」が常態化していたことです。「笑い」がもたらす効能は、

1. 脳の働きを活発にする。
2. 血行を促進する。
3. 自律神経のバランスを整える。
4. ストレス発散に有効。
5. 幸福感と鎮静作用。
6. 免疫を高め、病気のリスクを遠ざける。
7. 印象が良くなる。…とたくさんの事が研究によって証明されています。

まずは、「笑い」。がんばりましょう。

二つ目は、「ほめる」でしょうか。これは、一番は、「他人にほめてもらう」ですが、そんな人がいなければ、「自分でほめる」そして、できるだけ「他人をほめてあげる」が大切です。昔、支店長時代、落ち込むと八千代病院の事務長に会いに行きました。当時、私と大の仲良しでいつもお会いすると10分ぐらいほめてくれます。気分を高めて、難しい事に立ち向かいました。やはり、「ほめてもらう」これが一番元気が出ます。そして、できるだけまわりの人も心からほめてあげて、元気にしてあげて下さい。

まだまだ、書きたい事はありますが、紙面の都合でこのくらいしておきます。

暑さは続きますが、9月からも感染防止のスマイルコニーでお願いします。