「TIP」には、よいヒントという意味があります。福祉活動TIPSでは福祉活動団体にとって活動上取り



きます。 ストレス解消になり、 「笑い上手」になることができる。

できる。

心身を最適な状態にリセットできる。

前向きな気持ちになる

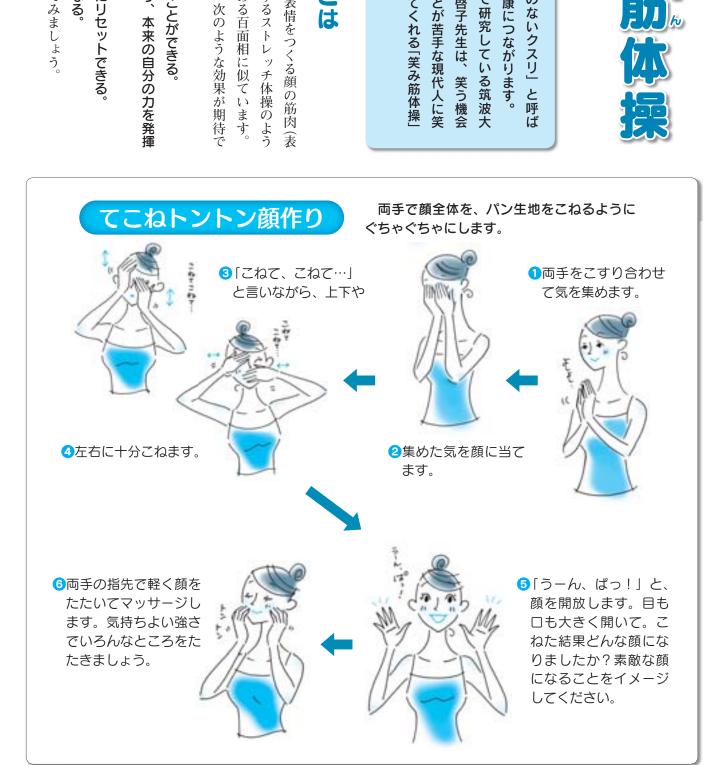
実際にやってみましょう。

入れるとよい数々のヒントを紹介していきます。

この体操によって、 筋

笑み筋体操とは なものです。 「笑み筋体操」とは、表情をつくる顔の筋肉 の動きをよくするストレッチ体操のよう 昔からある百面相に似ています。

うきつかけを与えてくれる「笑み筋体操 が少なく、 学大学院教授の林啓子先生は、 を考案しました。 笑い」について研究している筑波大 笑いは副作用のないクスリ」 笑うことは健康につながります。 笑うことが苦手な現代人に笑 笑う機会 と呼ば



笑み筋体操のすすめ方

大人が集まる場所では

- 進行役の人がお手本を示します。
- ・各体操は3回ずつ繰り返します。
- ・面識のない人の集まりの場合、恥ずかしいという思いが先にきてしまうので、全員が前を向いて、人に見られない状態で始めます。
- 慣れてきたら、最後のところだけ(てこねトントン顔作りなら5.の「うーん、ぱっ!」)隣の人と顔を見合わせると、会場が盛り上がります。

子どもが集まる場所では

- 進め方は大人の場合と同様ですが、自由 に動き回れる安全な場所で行いましょう。
- お母さんの膝の上に子どもを寝かせて、 お母さんが子どもの顔を体操してあげる のもおすすめです。

もっと知りたい場合は

「簡単にできる笑み筋体操」

(林啓子・林隆志、法研)

※本屋さんでお求めいただけます。定価1.365円(税込)

「笑み筋体操」ホームページ

http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~khys/emikin.htm

ちょっと応用してみましょう

「てこねトントン顔作り」を応用し、「てこねトントンパン屋さん」をやってみましょう。

(1~4は「顔作り」とまったく同じです。)



食パン

①「こねて、こねて…食パン!」 両手で囲んで四角い顔にしま しょう。

あんパン

②「こねて、こねて…あんパン!」 ほっぺをふくらませて丸い顔に。



カレーパン

③「こねて、こねて… カレーパン!」 ほっぺをヨコにつ まんでみましょう。

フランスパン

④「こねて、こねて…フランスパン!」 おでことアゴをタテにのばしてみましょう。



イラスト/野田和美