

専門的なアイディアをカジュアルに紹介
ぱんだ先生のスマイルアッププロジェクト②

スマイルup活動

解説編

～うれしい・たのしい / 達成感 / リラックスで
こころの元気をチャージしよう～

どんな一日を過ごしているかな？
スマイルup活動のコツで
ほっこり笑顔になる時間を
大切にしていきましょう♪

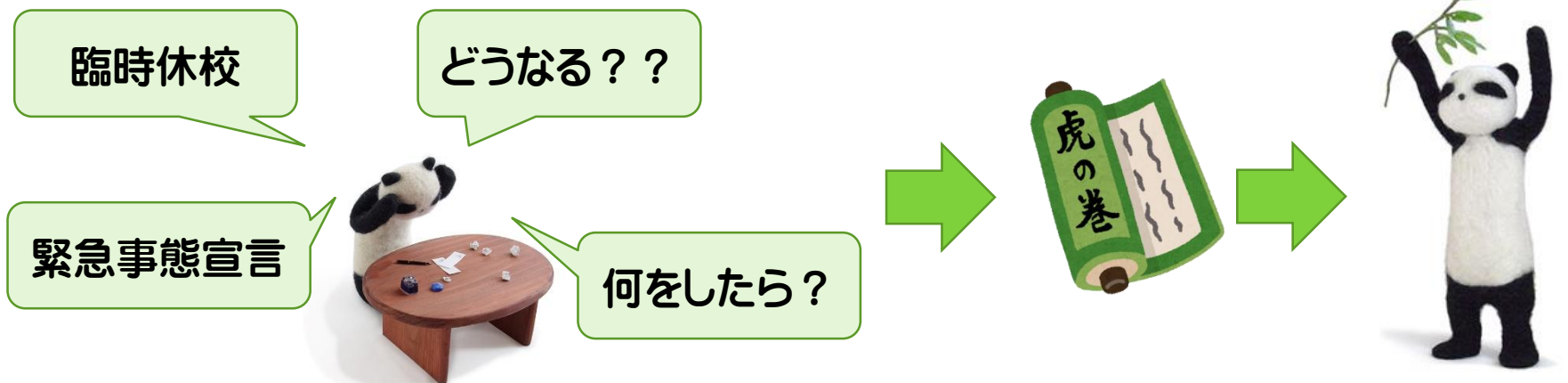


専門的アイディア協力：
青木俊太郎先生 (福島県立医科大学)

さっぽろCBT counseling space ころsofa
公認心理師・臨床心理士・認定行動療法士 太田 滋春

ぱんだ先生の スマイルアップ プロジェクト

- 未知でよくわからない見通しも立たない現在の事態は、不安で落ち着かないきもちになってしまうのはとっても自然なこと
- 落ちつかない中で、どうやってこころ穏やかに、笑顔で、たくましく乗り切っていったらいいか、そんなこころのスキルを届けていきたいと思っています。
- 事態が落ち着いた時に、こころがタフにたくましくすてきな笑顔に満ち溢れた姿でお会いできるのを楽しみにしていますね。



こころの元気チャージ スマイルup活動

こころが疲れてくると…

意欲や気力は低下し、普段よりも不安や心配に過敏になってしまいがちです。こころの疲れを感じたら、スマイルup活動を取り入れてこころの元気をチャージしてみよう♪

しんどいなあ

そわそわ



やる気が…

スマイルup活動

- ①うれしい・たのしい
- ②よっしゃー(達成)
- ③リラックス

スマイルdown活動

- ①つらい・くるしい
- ②だめだめだあ(挫折)
- ③ちゃんと○○せねば(気負い過ぎ・緊張)



スマイルupポイント① うれしい・たのしい

「うれしいな♪」、「たのしいな♪」ってどんな時に感じるかな？
自分にとっての **うれしい**、**たのしい** を大事にしよう！



うれしい・たのしい活動の参考例

かわいい♡って反応がうれしいから、愛猫ちゃんのほっこり写真を撮って、友達に送る
好きな○○に浸るのが何よりたのしい時間♪ (やること済ませた後だとよりたのしい)

スマイルupポイント② 達成感・満足感

「よし！できた♪」、「なんかいい感じ♪」、「よっしゃー！」など
小さな達成感や、ふとした満足感を大切にしよう。

次スライド
で補足

やること宣言

遂行

加点法で評価

課題

お部屋の掃除！



60%達成
ココロした！



自分なりの「○○したい」、「○○をできるようにしたい」を大事にしよう

補足スライド 加点法 できたところに注目しよう

できなかったところに注目する減点法はほどほどにして、
加点法でできたところに注目して、自分にほめっせーじ♪

やること宣言

遂行

加点法で評価

課題

プリント10枚！



6枚終わった！
スマホタイムも
あったけど、
集中してできた！



減点法で評価

「できるレベル」以上やったら○
という課題もおすすめ

例) プリント5枚以上やる！



10枚できなかった×
勉強の時間だったのに
スマホいじっちゃった×

スマイルupポイント③ リラックス

緊張が続くとところは疲れて弱っていきます。
リラックスを大事にして、おだやかなところを取り戻そう♪

◆ からだをほぐす



◆ ほっこり・のんびり活動



リラクセーションもおすすめ ※詳しいリラクセーションは改めて紹介します。

リラックス呼吸: ゆっくり10数えながら口から息を吐いて、鼻から吸う<3分間>
ストレッチや室内でできる軽い運動・筋トレで筋肉をほぐしてみよう
好きな音楽をかけてのんびり過ごす、推しの動画でほっこり癒される

1うれ、1たの、1よっしゃー、そして、リラックス

一日ひとつはうれしい時間を過ごしたいですね

一日ひとつはたのしい瞬間を味わいたいですね

一日一回は、「よっしゃー！○○できた」と振り返りたいですね

夜はこころ穏やかにリラックスした時間を過ごしたいですね。

スマイルup活動に取り組んでみてくださいね。

うれしい・たのしいチャレンジ、達成感・満足感実験、
リラックス探求、できるところからやってみよう♪

