

専門的なアイデ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

実践編

～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～

自分なりのスマイルupを探してみよう！

うれしいこと、たのしいこと！

よし！できた♪と満足する瞬間♪

ほっこり、まったり、リラックスタイム

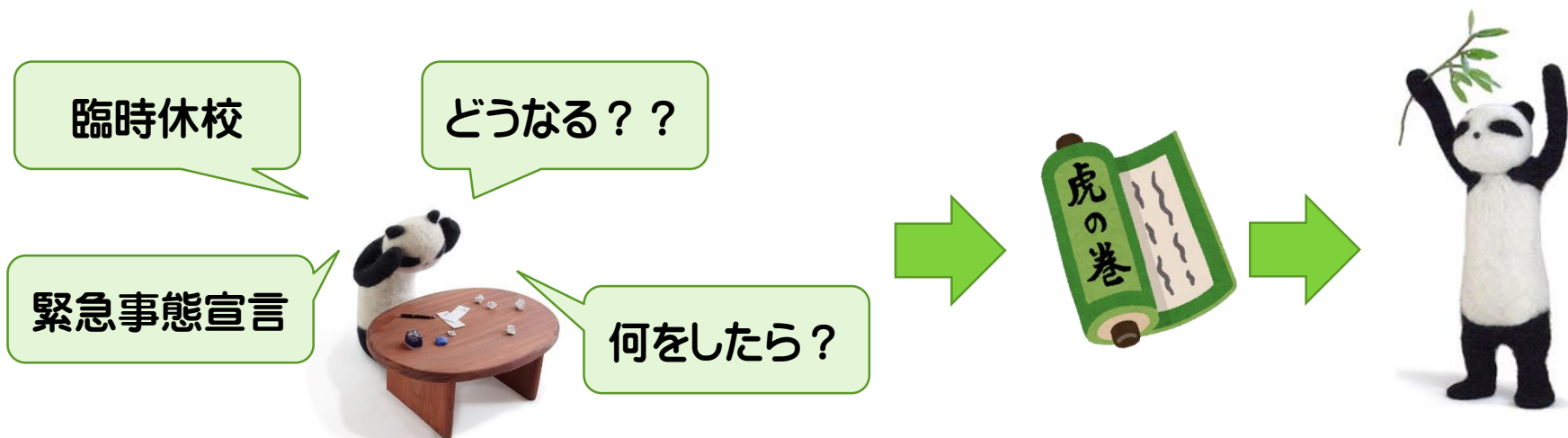


専門的アイデア協力：
青木俊太郎先生（福島県立医科大学）

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活動に取り組んでみよう

うれしい・たのしい活動



よっしゃー(達成感・満足感)活動

ほっこり・のんびり・リラックス活動



自分にとっての
スマイルup活動をベスト3を探してみよう！

おすすめのスマイルup活動がみつかったら、
友達にもすすめてみよう♪



スマイルup活動リスト

見つからない人は以下のリストから気になったものを試してみよう♪

家族に笑顔で挨拶する

ペットを愛でる

友達に連絡しておしゃべり

推しの動画を見る

気になった本を一気読み

ジグソーパズル

プラモデル

お菓子作り

半身浴で汗をかく

部屋の掃除

模様替え

お手伝いをする

本棚の整理

ゲームのレベル上げ

けん玉の練習

写真の加工

日記を書く

家族と話す

絵を描く

歌を歌う

空を眺める

アロマを楽しむ

したかった勉強をする

スポーツ観戦

映画やドラマをみる

筋トレする

プロテイン飲む

リストは暫定版です。

みなさんからおすすめを教えてください

バージョンアップしたいなあ



おすすめスマイルup活動

あなたにとってのスマイルup活動ベスト3は？

- 1位： うれしい・たのしい・達成感・満足感・リラックス
- 2位： うれしい・たのしい・達成感・満足感・リラックス
- 3位： うれしい・たのしい・達成感・満足感・リラックス

ちなみにぱんだ先生は・・・

- 1位：コパンダ(娘)と遊ぶ うれしい・たのしい・満足感・リラックス
- 2位：空腹という最高のコンディションでラーメン 満足感・リラックス
- 3位：半身浴でデトックス リラックス



ぱんだ先生@こころsofa