

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規  
自己肯定感アカデミー認定教室  
笑いヨガリーダー  
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



## 「笑いは、自己肯定感を育む心の栄養剤」 1.5H

1. 日本人は自己肯定感が低い 「自己肯定感に関する意識調査」 から
2. 自己肯定感の基礎知識
  - ① 自己肯定感とは？
  - ② 自己肯定感の特徴
  - ③ 自己肯定感を構成する6つの感について  
【ワーク】あなたの自己肯定感をチェック
  - ④ 自己肯定感を下げる2つの原因
  - ⑤ 物の見方にゆがみが生じる「ゆがんだ思い込み」
  - ⑥ 思い込みから抜け出す方法 ※感情・思考・行動を好循環させる
3. 自己肯定感を育むために 笑いは心の栄養剤「4つの幸せホルモンを分泌」  
★笑うことは、心や感情に肯定的な変化を及ぼし、自己肯定感を育む効果がある
  - ①セロトニンを分泌 精神を安定させる・気分をポジティブにする
  - ②エンドルフィンの分泌 気分を高揚させる・幸福感をもたらす
  - ③ドーパミンの分泌 集中力の向上・やる気が出る
  - ④オキシトシンの分泌 安らぎをもたらす・他者への愛情や信頼を形成
4. 笑いヨガについて 歴史や特徴  
【笑いヨガ体験】 15分
  - ・ウォーミングアップと笑いヨガ4つの要素
  - ・笑いヨガエクササイズ
  - ・笑い瞑想とリラクゼーション

★1H~2Hの内容に編成します ※笑いヨガを、自己肯定感を高めるテクニックに変更可  
自己肯定感とは、大切な存在だと、自分のことを肯定できる感覚のこと。  
本講演では、自己肯定感についてご理解頂き、ご自身がいつもイキイキと元気に過ごせるように、参加者全員で笑い合って自己肯定感を高め、幸せ気分を満喫して頂きます。