

みんなねっと九州ブロック精神保健福祉研修会 in 宮崎

「笑顔笑顔でSDGs」

参加報告

読谷村家族会会長 當山 幸子

みんなねっと九州ブロック宮崎大会に、オンラインで参加しました。

笑顔のコンサートは、バイオリンとピアノによる姉妹のデュオ。「音の華、咲かせる」という思いを込めて「カトレア」というデュオ名にしたそうで、結成10年目の姉妹の演奏は、**優美で美人で艶やかで魅力的**でした。

復興支援応援ソング「花が咲く」は心にすごく響きました。**戦争があっても地球は休まず動いている**。私たちができることとして、助け合い支え合って生きていきたいと思いました。

市来真彦さんによる講演は、「笑いは人を元気にする」。

人はそれぞれ自分自身の「健康を判定する基準」を持っており、その基準のことを「健康のものさし」と呼びます。大半の人は人生の途中から病気を



持って生活をするようになります。では、そうして「病を持って生活をするようになった人」は、もう一生健康になることはできないのでしょうか？ いえいえ、そんなことはありません。**健康度をはかるものさしのひとつは「笑い」**です。

「笑い」は健康度を高める道具になるのです。人生はなかなか思い通りにはいかない。思いもかけない事態に直面したとき、心がくじけそうになったとき、そんなとき困難とどう向き合い、どのように考えれば再び立ち上がれるか。困難を乗り越え、前向きに生き抜くために「笑い」は健康度を高める道具になります。秘訣は「**元気、陽気、やる気、強気、勇気**」の5つの気で、気持ちを前向きにくじけない心で、

笑う門には福来たる 笑いは人を元気にする を意識して毎日笑っていききたい！

つらいとき、笑え
悲しいとき、笑え

