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

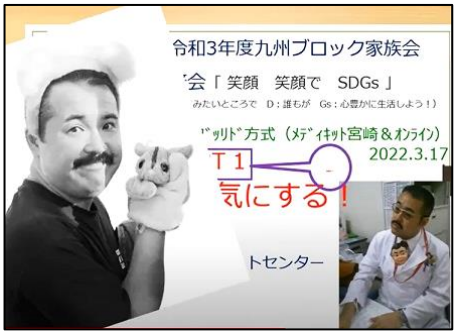
みんなねっと九州ブロック宮崎大会に、オンラインで参加しました。

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たい！

つらいとき、笑え
悲しいとき、笑え