

自分にとって、「わらう」とはどんなことかな？（2025年10月4日）

- ・ユーモア
 - ・講座（緊張、伝えないうけないという指名感）
 - ・毎日気をつけようと心がけている。
 - ・心穏やかに。人に対して気持ちを荒げることがない。
 - ・無理なことを要求されてもおもしろがる。
 - ・愛でる
 - ・笑いのもち帰り
 - ・メンタルケア（職員向け）
 - ・支える人を支えたい。職員の権利は？対話する、笑う向き合う職員も感情を持つ
 - ・人の人間業務から少しでも切り離して対話し、笑い合える居場所づくりが私にとっての笑い
 - ・仕事で笑う、スマイル⇔あざ笑うとは違う。お腹の底から笑うことが気持ちいい。
 - ・中学3年生の時の記憶。笑うだけで救われる人がいることの想定外。
 - ・自分ができていないからこそ意識
 - ・窓口での対応時
 - ・困難なケースをチームで対応しているとき「どうしよう？」とチームで悩みながら、推測して困りながら笑うことが業務の中であります。
 - ・物忘れの父親が母親からもらった小遣いの額をしっかりと覚えていたことを家族で笑ったこと
 - ・保育園勤務未知の世界、児に癒されている
- 笑うようにしている、笑わせるようにしている、笑うから幸せ、笑門大福
- ・苦手、困った、最後にその中で強みを見つける→しゃーないかと心落ち 着かせて、次のエネルギーにしている。
 - ・笑顔は常に自然に、怒ってる人に自分も話しかけたくないから、笑顔の人のほうが利用者さんも話しかけやすい。
 - ・ストレスを感じにくい体質、今はストレスを感じる前に話す。
 - ・病気をしたことで周りに感謝している。今は自分も笑顔で返して行きたい。
 - ・微笑づくり
 - ・自身を開示していく
 - ・笑顔はステキだ、でも笑顔を見せない。
 - ・何を笑うかでその人の人柄がわかる。
 - ・結局、余裕ゆとりがあるかどうか、それ自体も客観視できるようになる。
 - ・無理して笑う必要はなく人に与えられるものはある。
 - ・なるべく笑顔を絶やさないようにする
 - ・笑うことは意識してないが、自分が上機嫌になることで笑わせる。
 - ・機嫌
 - ・失敗談
 - ・自己開示
 - ・妻とのやり取り
 - ・相手に対して open する事が大事、腹のうちを話すことが大事。
 - ・人と生きて人と暮らしている。喜怒哀楽をモットーに生きる人に生かされている人と生きている
 - ・みんながうれしくなる笑いは、幸せにつながる。

