



マイルール

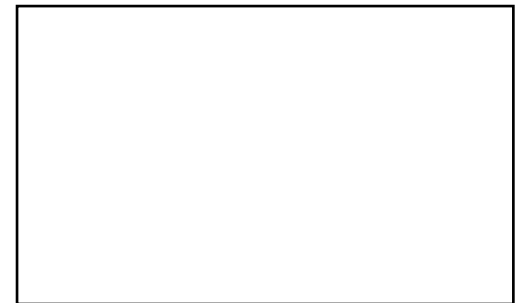
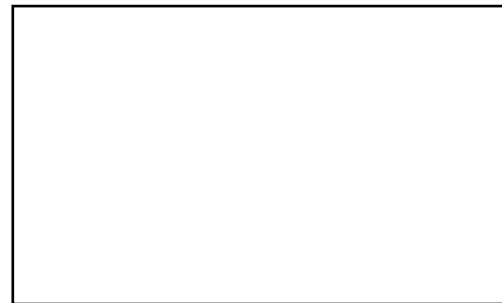
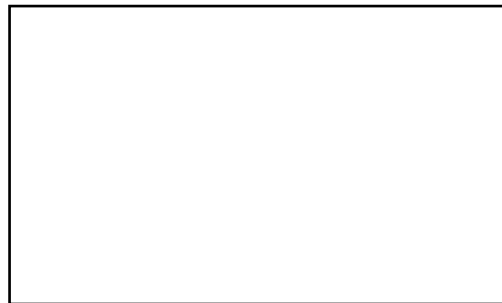
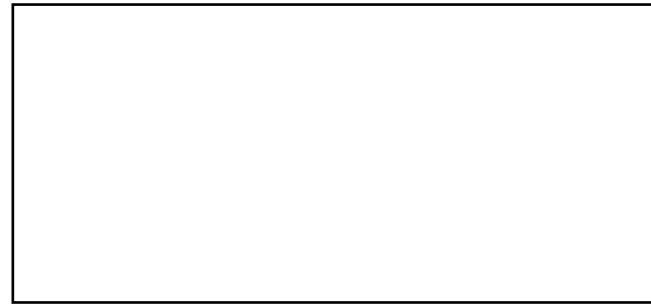
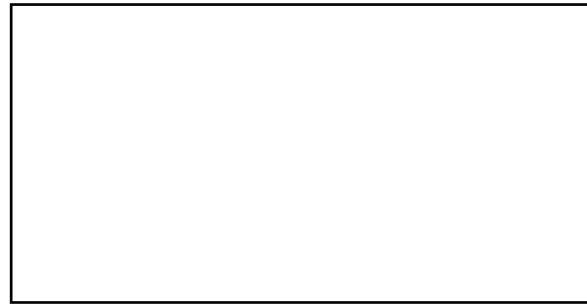
柳原 知奈

項目

- ①感情のコントロール（表情に出さない）
- ②気持ちを落ち着かせる
- ③目でも笑う（口だけではない）
- ④息抜き
- ⑤終わりに

①感情のコントロール（表情に出さない）

- 感情をコントロールする7つのポイント



②気持ちを落ち着かせる

①行動する前に深呼吸



②好きな音楽を聴く



③人に話す



③目でも笑う（口だけではない）



マスクのデメリット

- ①表情が抑制されている
- ②表情をサボってしまう
- ③目だけで笑うと不自然になってしまう



目元で笑うコツ

- ①眉毛を上下に動かして表情を作る
- ②口角を上げる
- ③まぶたを動かす



④息抜き

①好きなものを食べる



③LIVE参戦・鑑賞



②休日は睡眠をとれる限り取る



④帰省する



効果

集中力を高める
生産性を上げる

おわりに

- 自分の中での感情のコントロール方法を決めておく
- マスクでも表情は目で作れる
- 息抜き方法を見つけ、ストレスを発散する