

# わらおう!

わらうときに筋肉が動いたり力が入ったりすると、  
エンドルフィンという化学物質が脳の中で出るのを  
科学者たちは発見したんだ。  
エンドルフィンが出ると、人は幸せな気分になりリラックスする。  
そして体のストレスホルモンをへらす。  
なので、わっはっは! えっへっへ! うっふっふ! クスクス、いっ  
ひっひ……と、笑ってみよう。するとなやみがどっかにいっちゃうよ。

この四角の中に、何かおもしろいことを書いてみて。  
絵でもいいよ。

バカバカしい言葉



動物がしたこと  
人間がしたこと  
何でも

さいごにおなかがいたくなるくらいに  
わらったときのことを思い出して。  
それはどんなことだった?

ここにキミの好きなジョークをかいてみて。  
キミが作ったのもいいよ。