

みどりの風

(URL) <http://www.ginzado.ne.jp/~k-iskwj/> (E-mail) k-iskwj@educet.plala.or.jp

石川(笑)学校になろう！創ろう！

～「笑い」の効果を最大限に生かす～



保護者、家族、地域の皆さん、夏休みの間、本当にありがとうございました。子どもたちは、大きな事故や怪我もなく、無事に2学期を迎えることができました。2学期は、学校にとって最も大事な学期と言われます。学ぶ日が一番多く、また大きな行事がたくさんあるからです。今学期も、よろしく願いいたします。やる気いっばいに登校してくれた子どもたち。ウイルスや熱中症に気を付けながら、頑張ってもらいたいという願いを込めて、始業式では、以下のような話をしました(子どもたちには、より分かりやすく伝えました)。

今年の夏休み、短かったけれど、今日みんなが無事に来てくれて本当に良かった。2学期はね、学校で一番大事な学期と言われます。日にちが一番長く、大事な勉強や行事が多くあるからです。初めて運動会も2学期に行われる予定です。困難な時代ですが、2学期もよろしく願いします。

この大変な時代。生きていくのに何か良い方法はないでしょうか。

『笑う門には福来たる』という諺(ことわざ)を聞いたことがあるでしょう。「笑い」は一般的に、「嬉しい、楽しいなどの陽性の感情に伴い、表情が特有の緊張をすること(笑顔)、同時に特有の発生(笑い声)を伴うこと」と定義されています。

新生児(赤ちゃん)もほほえみます。この新生児微笑は、養育者や周囲の人間の注意を引き、関心を維持させる機能を持っています。生まれつき身に付いているものです。それを見ると、周囲の人間は高い確率でポジティブな応答(笑顔・声掛け・触れ合うなど)を返します。これが繰り返されると、乳児は、2か月頃から社会的な関わりを持とうと自発的に微笑を向けるようになります(社会的微笑)。



ここに生きていくヒントが！それは…、『笑う』ということ！

【笑い(笑うこと)の効果】

- ① 癒やし効果
辛いときこそ笑顔をつくることで自分の気持ちを和らげ、相手の人も笑顔になる。
- ② 医学的效果
免疫力アップ(例：血糖値を下げる、痛みを和らげる効果。皮膚病を改善させたり自己免疫病もコントロールしたりする)。

③ 脳の活性化

脳の血流を増やし頭をリラックスさせる。記憶力や思考力をアップさせるとも言われている。

④ 運動効果

30秒笑うと(少し難しいですが)3分散歩したのと同じ運動効果、また、1日100回笑えばエアロバイク15分こいだのと同じ運動効果があると言われている。

ただ、「笑い」は万能ではありません。人を不愉快にさせる笑いもあります。笑いの話題に入れず取り残されてしまうこともあります。「笑い」を扱う者としての人間性を高め、これをうまく活用できれば、生きていく上でのとても大きな武器となります。「笑うことは誰にでもできる」ことも魅力の1つです。

2学期は、「石川(笑)学校」をみんなで創り上げ、この困難な時代を生き抜いていきましょう。

笑い(笑顔)は自分や周りの人を元気にします。笑顔でいると、人も集まってくる。だから、校長先生の「ダジャレ」も笑っていいのです(笑)。

