



横浜市立相沢小学校

# 学校だより

6月号

令和元年5月31日

## 笑顔の効果

副校長 今野 敏晴

朝、学区の横断歩道に出て校長先生と交代で学援隊の方とともに登校指導をしています。子どもたちを見守っていると子ども達の表情や仕草から様々なことを感じます。大きな声でおはようございますと元気にあいさつをしてくれる子、ちょっとはにかみながらもニコニコとあいさつをしてくれる子、また、高学年の子が低学年の子の手をつないで登校してくる姿もよく見かけます。どちらも笑顔になっています。子ども達のあいさつや笑顔に元気をもらっていますが、私もできるだけ子ども達一人ひとりに笑顔であいさつするよう心掛けています。

この笑顔ですが、「笑う門には福来る」ということわざにもある通り、笑顔には多くのプラスの効果があるとされています。NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化して免疫力がアップしたり、血圧や血糖値を下げたり、自律神経の働きを整えてリラックス状態にさせるほか、表情筋が鍛えられホルモンバランスも整うので、美容効果まであるのだとか。笑顔を積極的に利用することは、よりよい生き方につながりそうです。

学校では、どんな笑顔を大切にしているかという「目標を達成したときにでる笑顔」と「思いやりの笑顔」などがあります。一つは、上手になったと実感したとき、学習が分かったときなど、試行錯誤してやり切った「達成感」という形でたどり着く「笑顔」です。もう一つは、「思いやりの笑顔」ですが、例えば、何人かいるとその場を和ませようとジョークを言ったりする人がいます。それは「人や場に対する思いやり」の表れです。思いやりのないところには、笑いも生まれません。笑いを投げかけることで、笑いが返ってきます。つまり笑いとは、コミュニケーションの中から生まれてくる気遣いだと思うのです。本校では、1・6年、2・5年、3・4年のペア学年で自分の相手となるペアを組み1年間を通して活動していく中でお互いを思いやる笑顔が生まれています。人のつながりは、自然にできるものではありません。相手のことを考えて、自分から笑顔をつくることで自ら相手との距離を縮め、つながりを育んできている結果の笑顔だと考えています。このピア・サポートの笑顔が本校の特色ともなっています。

ある調査によると、子どもは1日400回笑うのに対して大人になるとわずか15回にも減ってしまうそうです。子どもは、面白かったり楽しかったりしたことに対して純粋に無条件で笑えるが、大人になると経験から雑念が入るからだそうです。作り笑いであっても効果があることは研究で実証されています。「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ」（米心理学者／ウィリアム・ジェームズ）という言葉もあります。また、笑顔は周りに伝染します。笑顔はブーメランです。笑顔を発信し、相手も笑顔になる。そして自分にまた返ってきます。よりよい環境で子ども達を育てていくためには、まず、子ども達を取り巻く私たちが笑顔でいることが大切かと思えます。辛いことがあって気持ちが沈むこともあると思います。こちらが思うように子どもが育たない、言うことを聞いてくれないと日々思われているかもしれません。しかし、最後は笑顔になるよう教職員・保護者・地域の方々で知恵を出し合い、笑顔あふれる学校にしていきたいと考えています。