



## 「笑い」の効果

中学部副校長 池上 太郎

寒さが一段と厳しくなり、霜柱も見られる季節となりました。年末年始のコロナウイルス感染者の数が毎日のように増え続け、留まることを知らない状況がある中、学校は冬期休業を終え、1月6日（水）に授業が始まりました。緊急事態宣言も出され、活動を制限されることが増えてきましたが、チーム霧が丘の力を発揮して、前進していきたいと思えます。

さて、12月に発行した「ほけんだより」に風邪やインフルエンザ、今年はコロナウイルス感染症の流行もあるため、より一層の予防対策が必要であるとお知らせしています。予防の基本は、規則正しい生活・栄養をしっかりとること・適度な運動・十分な睡眠時間の確保・手洗いうがいなどですが、さらに、感染症予防の一説として「笑い」～心を豊かにすること～があるそうです。また、授業中、適度に笑いがあると集中力や記憶力がよくなることもあるそうです。笑うことでリラックスし、ストレスが軽減され、脳にとってもからだの健康にとっても良い効果があるということです。

ことわざ「笑う門には福来る（わらうかどにはふくきたる）」は、縁起が良いためお正月にもよく使われ、座右の銘としても人気です。いつも笑いが絶えない家には自然と幸福がやってくる、いつも明るく朗らかであればおのずと幸せがやってくるという意味です。また、悲しいことや苦しいことがあっても、希望を失わず朗らかに生きていれば幸せが訪れるという意味もあります。

- ・笑う＝笑いが絶えない、いつも笑顔でいる、いつも明るく朗らかでいる
- ・門（かど）＝家、家族
- ・福＝幸福、幸せ
- ・来る（きたる）＝こちらにやって来る

いつも明るく朗らかでいることで免疫力を高め、家（霧が丘のまち）に自然と幸福が訪れることを願いたいと思えます。

令和2年度も残り2か月となりました。3月に9年生が卒業証書授与式、6年生は前期課程修了証書授与式が行われ、それぞれ卒業・進級し、新しい環境へ出発します。できる範囲でできることに全力で取り組み、記憶に残る時間を過ごしてほしいと思えます。そして、笑いがあり、明るく過ごすことができるチーム霧が丘でこの難局を乗り越えていきたいと思えます。