



【自主 敬愛 勇健】～生徒も教師も生き生きと活動する学校～

<校長講話より> ～素敵な「笑顔」が学校中にあふれることを楽しみにしています～

連休があつという間に終わってしまいましたが、生活の様子や学級のお便りから、どの生徒もそれぞれ有効に休みを過ごすことができたことが分かりました。疲れているような表情も見られずに、私は安心しています。長い休みは、夏休みまでありませんので、体調を整えながら1学期の生活を過ごしてほしいです。

さて、先週の連休明けに、校長講話を行いました。講話のテーマは「笑顔」です。本校では学校生活を過ごす上で、意識していきたいキーワード「思考・感謝・笑顔（S・K・E）」を設けています。私は今まで話す機会がある度に、このキーワードについて触れてきましたが、中学校卒業後も、社会に出て働き始めてからも、大切な習慣としてほしいと思い、今年度は時間をとって、改めて一つ一つについて生徒に伝えることにしました。仲間と楽しく生活し、仲間とよい関係を築いていく上で「笑顔」は欠かせないものなので、最初に伝えました。下記に講話の要旨を記載しますので、ご家庭におかれましても、折に触れてお子さんとの会話の話題にしていただけると幸いです。

■君たちは一日にどのくらい笑顔になっているか。一日にどのくらい笑っているか。もし笑顔がなかったら、私たちの住む世界はどうなってしまうだろうか。きっと寂しく、居心地がとても悪い世界になってしまうであろう。「笑顔を絶やさずに」「笑顔を大切に」「美しい笑顔をつくりなさい」などと、私は色々な人から言われてきたが、笑顔の効果を感じてからは、自分も色々な人にその大切さを伝えてきた。

■昔、ある先輩から、「気分が浮かない時は、口角を上げて笑顔をつくると気持ちが切り替わる」と教えてもらい、何度も試すうちに、その効果を実感できるようになった。調べてみると、笑顔をつくると、脳は「楽しい」と勘違いし、幸せホルモンを分泌するということが分かった。まさに、笑顔は「心のスイッチ」と言える。ぜひ、試してみてください。

■「ミラーニューロン」という言葉がある。「鏡の神経細胞」とか「ものまね細胞」とも言われ、「人は周りの人の表情や動作を無意識に真似する」という脳の働きのことである。「人のあくびにつられて自分もあくびをしてしまう」とか「泣いている人の姿から自分も涙を誘われてしまう」などがその例である。このことと同じように、笑顔も人に伝染していくのである。朝、交通安全指導をしていると、ニコニコ顔で挨拶してくれる生徒に会う。ミラーニューロン効果で、私も笑顔になり、爽やかな気持ちまでもらっている。

■私はよくコンビニエンスストアに行くが、笑顔で応対してくれる店員さんがいるお店は「また来たいな」と思えるお店である。ある学校で「笑顔で挨拶運動」を行ったところ、最初はぎこちなかった生徒も、続けていくうちに自然と笑顔が増え、学校全体の雰囲気がよくなったそうである。これらのことから、笑顔は自分や周りの人を幸せにする魔法のような力をもっていることを感じる。また、「笑顔の多い人は、人から好かれやすく信頼されやすいので、仕事が上手くいく」というデータもあることから、笑顔は未来を明るくすることにもつながっていると感じる。

■笑顔を増やしていくコツを3つ紹介する。「①鏡をみて笑顔をつくってみる」「②友達や家族、知り合いに会ったら『にこっと』する」「③笑顔で「ありがとう」を伝える」これだけで周りのたくさんの笑顔が広がっていくはずである。

■「笑う門には福来る」ということわざがある。笑顔のある場所には幸せがやってくるという意味である。笑顔になることはいいことだらけである。君たちの素敵な笑顔が学校中にあふれることを楽しみにしている。

