



がっこう 学校だより

がっこう
2月号



**Challenge
Dream
Interaction**

れいわ ねん がつ にち
令和4年1月31日
よこはましりつかみいだしやうがっこう
横浜市立上飯田小学校

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/kamiida/>

「笑い」の効用

こうちょう よこやまよしあき
校長 横山美明

やす じかん こうてい こ たち げんき こえ わら ごえ き たいへん じょうきょう つづ
休み時間になると、校庭から子ども達の元気な声や笑い声が聞こえてきます。大変な状況が続い
てはいますが、子ども達の笑い声を聞いたり笑顔に出会えたりすると、こちらも自然と笑顔になり、元
気が出てきます。放課後には、職員室から先生達の笑い声が聞こえてきます。小学校は他の職場に
比べて、いつもどこかで笑い声が響いています。この仕事をしていると、こんな状況でも笑顔でいら
れる時間がとても多いと感じています。

おおさかふ ねんじょう まえ おおさかはつ わら いがい し わら こうよう だい わら
大阪府では、10年以上も前に「大阪発 笑いのススメ～意外と知らない笑いの効用～」と題して「笑
い」が健康に及ぼす影響や医療・福祉の現場で行うプログラムの具体例を載せた冊子を作成してい
ます。その中には、漫才を鑑賞した人のNK細胞（がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞）が大
笑いた後に活性化されると書かれています。このNK細胞の活性化により人の免疫力は高まりま
す。自治体として「笑い」の効用に取り組んでいるとは、さすが「笑い」のまち大阪だと感じました。

ほかにも「笑い」と健康に関する医学的な研究があります。2019年に山形大学が2万人の健診デー
タをもとに、笑う頻度と死亡や病気のリスクを分析したところ、ほとんど笑わない人は、よく笑う人
に比べて死亡リスクが約2倍高く、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率も1.6倍高かった
そうです。また、笑うことは腹式呼吸の時と同じように、体内に酸素がたくさん取り込まれ、血の巡
りがよくなり新陳代謝が活発になります。それだけでなく、笑うことで幸せホルモンと言われている
セロトニンやドーパミン、エンドルフィンなどの体に良い脳内物質が分泌され幸福感が得られるとい
う結果も報告されています。それが、リラックス、ストレス軽減など、心の健康にもつながります。

せんじつ ねんせい ほけん びょうき よぼう がくしゅう さんかん なか せいじんびょう
先日、6年生の保健「病気の予防」の学習を参観しました。その中では成人病にならないようにす
るためにどうすればよいかということをお勉強していただきました。子ども達は自分の生活を見直し、規則正しい
生活習慣（食事・睡眠・運動）の大切さについて話し合っていました。その中に「笑い・笑顔」
も加えてもらえるといいと思います。子ども達はわざわざ入れなくても日常生活の中で笑っていると
は思いますが、こんな時だからこそ、意識的に「笑う」ことを大切にしてほしいと思います。

いま じょうきょう ひともえ おお こえ だ わら はばか こうかく あ えがお
今はこんな状況なので、人前で大きな声を出して笑うのは憚られますが、口角を上げて笑顔にな
ることはできます。年齢を重ねると、「笑うと目尻にしわができる」なんていう声も聞かれますが、目
尻のしわは笑顔の多い生活をしてきたことを示す勲章です。人相学でも目尻のしわは吉相だそうで
す。「笑う門には福来る」で心身ともに免疫力をアップして大変な状況を乗り切りたいものです。