学校だより

令和2年　1月　31日

２　月　号

めざす子ども像

ともに学び、よりよい生き方を見つけ出すしろさとっ子

横浜市立城郷小学校

笑顔の効果

副校長　神田　智昌

We shall never know all the good that a simple smile can do.

（単なる笑顔であっても想像できないほどの可能性がある。）

これはマザー・テレサの言葉です。笑顔の効果は古くから心理学的に調べられています。楽しい感情には、問題解決を容易にしたり、記憶力を高めたり、集中力を高めたりする効果があることが報告されています。「笑う門には、福来る」笑顔を積極的に利用することは、よりよい生き方に繋がりそうです。

この一節は最近、私が読んだ「脳には妙な癖がある」池谷裕二著の文章です。さらにこの続きが興味深いものでしたので、紹介します。

笑顔の効果として一つ目は、「笑顔を見るのは心地よい」ということでしょう。楽しそうに笑っている人を見るのは、よほどひねくれた気分でないかぎり、嫌な気にはならないものです。

そしてもう一つは、笑顔は伝染するということです。こんな奇妙な実験が行われています。日頃からあまり笑わない、どちらかといえば仏頂面で近寄りがたいタイプの人を笑わせるにはどうしたらよいかという実験です。どんなに冴えたギャグでも100％の確率で笑わせることはできません。かえって不機嫌にさせてしまうことがあるでしょう。こんなときは隣に座って、ただ根拠もなくケラケラと笑い続けるというのが、もっとも確実な方法です。

「怒れる拳、笑顔に当たらず」という諺があります。怒って拳を振り上げても、相手が笑っていると殴れない、という意味です。これこそが笑顔の力です。笑顔はコミュニケーションにおける最強の武器です。

笑顔でいると、人とのコミュニケーションが取りやすくなるということです。笑顔の効果は他にもたくさん言われています。人から好感を持たれる。気持ちを明るく、前向きにしてくれる。その場の雰囲気を明るくする。ストレス解消効果がある。笑顔でいることはいいことずくめと言っていいです。

城郷小学校の子どもたちが、さらに明るく、前向きになるために、学校では笑顔が増えるように努めていきます。そして、ご家庭や地域でも、さらに笑顔の輪が広がればと思います。

いちょぽん

さくぽん

東京２０２０
城郷０１２０