

学校だより



平沼

横浜市立平沼小学校
令和元年8月30日

Mail ; y3hiranu@edu.city.yokohama.jp

URL ; <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/hiranuma/>

スマイルシンデレラ

校長 長谷川 絹子

7月末、雨が続く中で入った夏休みでしたが、年々気温が高くなっていくことがあたりまえのようになり、今年は最高気温が40度を超える地域もあった中、皆様はお変わりなく過ごされていらっしゃったでしょうか。

私は、暑い、暑いとぼやきながらも、いろいろなスポーツの熱戦やかくれたドラマに感動しながら、スポーツを通じた人間の素晴らしさに魅せられていました。高校野球で平沼小学校、岡野中学校出身の古澤怜大さんが明德義塾の一番打者、外野手として大活躍する姿は大変誇らしいものでした。惜しくも2回戦敗退となってしまいましたが、今後の活躍を期待しています。世界水泳選手権での瀬戸大也選手の金メダル、今までの生き方を感じた入江陵介選手、スポーツクライミング世界選手権で金メダルの榎崎智亜選手、バドミントン、テニス、バスケット…そして、一番心に残ったのは全英オープンゴルフで優勝した渋野日向子選手でした。

私は、日頃、ゴルフに関心や知識があまりないのですが、何気なく見た初日の渋野選手の姿や期待したい成績に惹かれ、連日深夜になりながらも（夏休みだからこそできたのかもしれませんが）楽しみにしながら観戦しました。最終日は睡魔に抗いつつも、ドキドキ、わくわくしながら応援し、力強いショットでカップインした時には、驚きと感動でした。

なぜゴルフファンではなかった私の心にこれ程残ったのかと考えてみると、笑顔と自然体の構え、清々しさではないかと思います。ボギーを出した後でもにこにこ気持ち切り替えたり、ラウンド中に人目を気にすることもなくもぐもぐタイムをとったりとプレッシャーを感じていないかのような様子でした。優勝後のインタビューでも勝ち誇った様子もなく笑顔で楽しそうに話している姿は、見ている私も思わず顔がほころびました。後のお母様へのインタビューでは、小さいときから笑顔を大切にと育てていたということをお話されていました。

笑うと心が明るくなり前向きになれる、ストレスの解消にもなっていたりしていると実感しています。現在では「笑い」については多くの研究が進められ、心や体によいことが証明されてきています。とても困ったり驚いたりしたときに、つい「笑うしかない」と笑ってしまうことがあります。笑ってしまうと何となく落ち着くことができ、笑ってしまうことができました。それは、自分の置かれた状況を客観的に見る「メタ認知」の回路が働き、たとえ、苦しいことや辛いことがあっても少し離れたところから見ることで、前向きに生きるエネルギーに変えることができるのだということを知り、納得しました。さらに、笑うことで脳が刺激され、体だけでなく、心の痛みも和らげてくれる物質が放出されるのだそうです。がんに関しては、笑うことによりある細胞が活性化し、進行の遅延や痛みが軽減することも報告されています。

また、笑いは伝染します。笑顔の人を見ると自分も思わず笑顔になったり、楽しい気分になったりすることができます。心が明るく元気が湧いてくると、どんな問題でも解決しようとする「生きるエネルギー」もあふれてきます。

夏休み明けから、さらに充実した学校生活が始まります。笑顔をキーワードにして、生きるたくましさ、課題に挑戦するエネルギー、そして、一人一人が、必要なときはみんなで前向きに力強く学び、生活する子どもたちであってほしい、私達おとなでありたいと思っています。