

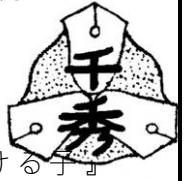
# 千秀だより

横浜市立千秀小学校 令和3年(2021)1月29日

## 2月号

URL : [www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/senshu/](http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/senshu/)

学校教育目標『自分で考え 表現し 挑戦し続ける子』



### 笑顔

副校長 佐藤 直子

休み時間になると、その時間を「待っていました！」とばかりに昇降口に向かう子どもたちの笑い声が聞こえてきます。外はまだまだ寒いですが、校庭で元気に楽しそうに遊んでいる子どもたちの姿を見ると自然とこちらにも笑みがこぼれます。

6年生の国語の教科書に「笑うから楽しい」という教材があります。「楽しいから笑う」じゃないの？と不思議な感じになりますが、私たちの行動と心の動きは連動していて、楽しいことがあると笑うというのはもちろん、反対に頬を上げたり、口を横に開いて笑顔のような表情を作ったりすると脳が筋肉の信号を受けて楽しいと思ひ、気持ちも楽しくなってくるそうです。また、このことは「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。」と心理学者のウィリアム・ジェームズが唱え、笑うから楽しくなるというのは、科学的に多くの実験によって証明されているということです。

ということは、笑顔を浮かべていると脳が楽しいと勘違いをして前向きな気持ちになり、反対にしかめっ面のような顔をしていると前向きな気持ちになりにくいということになります。緊張したときや、何か気分が乗らないときは、数字の2を言うときのように口を横に開いて口角をあげると、リラックスしたり楽しい気分になったりするかもしれません。

また、「笑顔」には相手を安心させるというコミュニケーションを図るうえで大切な役割もあるそうです。そして、相手が笑っているとこちらでも無意識にまねをして笑ってしまいます。笑顔には笑顔で…と笑顔も伝染していくそうです。

今、各所で感染症対策がなされ、今までよりも多くのことに気をつけて生活する毎日が続いています。学校でも子どもたちは一日中マスクをつけ、給食の時は前を向いて静かに食べています。友達と遊ぶ時にもあまり近づかないように距離を考えながら遊ばなくてははいけません。マスクをしていて相手の口元が見えないので、表情が読み取りにくく、お互いの気持ちがしっかり相手に届いているかも不安になってしまいます。子どもたちもたくさん我慢をして生活しています。でも、こんな時期だからこそ、積極的に笑顔をつくって接することで、少しでもお互いが安心して楽しく過ごせるようになるのではないかと考えます。

今年度もあと2か月となりました。子どもたちが笑顔で過ごせるよう、職員も笑顔で接し、子どもたちの声に耳を傾けていきたいと思ひます。保護者・地域の皆様、今月もどうぞよろしくお願ひいたします。