

菅田中学校だより

第3号 令和8年(2026) 6月

横浜市立菅田中学校

「互いを認め合い、夢をつくる」 <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/sugeta/>

「顔」

～微笑み(ほほえみ)～

校長 山口 毅

6月を迎えます。春に咲き誇っていた桜はその役目を終え、校内や周辺の木々は、みずみずしい緑に覆われています。梅雨の気配も感じられ、草花のたくましさが一層感じられる季節です。

この時期、ふと足元に目を向けると、小さな白い花をつけたドクダミを見かけます。控えめな姿でありながら独特の強い香りをもつこの植物は、まさに梅雨の訪れを知らせる存在ともいえるでしょう。自然の移ろいの中で、私たちは季節の変化とともに、日々の生活の在り方を見つめ直す機会を得ています。

さて、ここで一つ問いを考えてみてください。

「人は一日にどのくらい微笑むのでしょうか。」

近年の研究では、子ども(赤ちゃん)は一日に約400回微笑むのに対し、大人は20回から40回程度にとどまると言われています。また、現代の調査では、6割近くの人が「自分はあまり笑顔ではない」と感じているという結果も報告されています。

子どもたちの自然な笑顔の多さと比べると、私たち大人は、知らず知らずのうちに微笑む回数が減っているのかもしれない。

では、なぜ微笑みはこれほど大切なのでしょうか。

科学の分野から、その理由が明らかになっています。

笑顔をつくると、脳内ではドーパミンやセロトニン、エンドルフィンなどのいわゆる「幸せホルモン」が分泌され、気分が前向きになります。同時に、ストレスの原因となるコルチゾールが減少し、心身のバランスが整えられます。

さらに、笑顔には免疫力を高める効果も報告されており、日常的に笑うことが健康の維持にもつながると考えられています。興味深いことに、微笑みは自分自身だけでなく、周囲の人にも影響を与えます。

人の脳には「ミラーニューロン」と呼ばれる仕組みがあり、相手の表情を見ると無意識に同じような反応が引き起こされます。

つまり、笑顔は伝わるのです。学校という場において、この「伝わる力」はとても重要です。一人の笑顔が、教室全体の雰囲気明るくし、安心感や信頼感を生み出します。

また、研究では、笑顔でいる人は「親しみやすい」「信頼できる」と感じられるだけでなく、「能力が高い」といった印象も持たれやすいことが分かっています。

微笑みは、単なる表情ではなく、人と人をつなぐ大切なコミュニケーションの手段なのです。

皆さんは、日々の学校生活の中で、自然な笑顔を多く見せてくれています。教室での学びの中、友人との会話の中、何気ないあいさつの中に、温かな微笑みがあふれています。

その一つ一つが、周囲の人の気持ちをほぐし、学校全体を明るく健康的な場所にしていくと強く感じています。

「笑顔は結果ではなく、行動である」

この言葉の通り、必ずしも気分が良いときだけ微笑む必要はありません。たとえ意識して作った笑顔であっても、やがて本当の笑顔へとつながり、自分自身の心も整えてくれます。

梅雨の時期は、気分も沈みがちになりますが、そんなときこそ小さな微笑みを大切にしてほしいと思います。

皆さん一人ひとりの微笑みが、学校を、そして周りの人たちを元気にしています。

これからも、互いに微笑みを交わしながら、温かな学校生活を築いていきましょう。

1年生 遠足 < さがみ湖 MORI MORI >を終えて



澄み切った青空が子どもたちの頑張りを優しく見守るような、校外学習にふさわしい爽やかな一日となりました。今回の校外学習では、相模湖の豊かな自然に囲まれた さがみ湖 MORI MORI にて、カレー作りとオリエンテーリングを行いました。

活動はクラスごとの班に分かれて行き、「集団で行動する力を身につけること」や「コミュニケーション力を育てること」を目的として取り組みました。カレー作りでは、班の中でさらに細かく役割分担を行い、一人ひとりが自分の役割を自覚しながら協力して活動する姿が見られました。声を掛け合いながら準備や調理を進める様子から、仲間と協力することの大切さを学ぶことができたように感じます。

また、オリエンテーリングでは、施設内に設置されたポストを、地図や方位磁針を使って探しました。班ごとに相談しながら効率よく目的地を目指し、周囲と協力して行動する姿が多く見られました。どの班も役割を意識しながら意欲的に活動することができていました。

行き帰りのバス内でも、レクリエーションを通して周囲とのコミュニケーションを深め、学年全体で楽しい時間を過ごすことができました。

2年生での遠足や、3年生での修学旅行では、今回以上に班で計画を立てて行動する場面が増えていきます。今回の経験を、これからの学校生活や将来にもつながる大切な学びとして生かし、今後も仲間と協力しながら成長して行ってほしいと思います。



一学年校外学習担当

2年生 東京校外学習を終えて

2年生初の校外行事、東京校外学習では「認め合い 東京の良いところ、仲間の良いところ」をスローガンに、そして平和をテーマに学習しました。また、スローガンには「褒められる学年に Step Up!!」という思いも込め、その一つとしてスマホ NG という大きなルールもつくりました。

なんでも便利になった今、スマホがないと待ち合わせをすることも大きな試練、そこから班で協力し、計画通りに行程を進める中で、仲間との絆が深まり、トラブルがおきても改善策を考え実践することで、達成感を得ることができ、体育祭などの今後につながる貴重な経験をすることができました。

二学年校外学習担当

