

# 校長室から平成31年4月26日

## 笑顔になることを 選べるのは人間だけ

4月24日(水)6校時に全校集会で、前期奉仕委員、学年委員、中央委員に選出された生徒への委嘱状交付式を行いました。生徒会執行部(今年度から生徒会事務局から執行部へ名称変更)が企画・運営を行い、どの学年も私語がなく、立派な集会となりました。生徒会執行部から委嘱状交付される生徒の呼名がなされましたが、どの学年の生徒もとてもはっきりとした大きな声で「はい」という返事をしてくれました。長い間の教員生活で、多くの生徒がこれ程しっかりとした返事をしてくれた事はあまり記憶になく、とても感動しました。それぞれの生徒の頑張ろうとする意欲が伝わってきましたし、きっと最初に呼名された3年生の生徒達の返事がすばらしかった事がとても大きかったと思います。3年生の生徒たちの行動からは、自分達がリーダーとして頑張らなければという強い意欲が伝わってきます。とてもうれしく思います。

ステージ中央から見ていると、1年生と3年生の間に座っている2年生の落ち着きがとても印象的でした。2年生は、授業でも感じますが、様々な事に対して意欲的に頑張ろうとする姿が伝わってきます。5月には、職場体験がありますので、その成長ぶりを大きな行事でも示してほしいと思います。

1年生は、集会時の最後に先生方からの連絡で、体を先生の方に向けて座り直したのが、とてもすばらしいと思いました。ずっと続けてほしいと思います。3週間目になりましたので、疲れが出始めていると思います。10連休で、リフレッシュしてほしいと思います。

今回の集会や通常の授業、そして部活動等で皆さんの様子を見てみると、新しい年度のスタートを頑張ろうとしている姿がとても印象的であり、1日の活動の中でも笑顔が目立っているような気がします。授業中も、グループ学習での話し合い活動や発表学習等でも明るくはつらつとした様子が見られ、このような明るくて穏やかな雰囲気や雰囲気をずっと継続してくれるとうれしいです。先日、ある書物を読んでいたらとても印象的な文章に出会いました。(以下要約です。)

「笑顔になることを選べるのは人間だけ。」笑顔で使う筋肉は、自分の意思で動かせる随意筋で、うれしいとき、犬なら尻尾を振り、猫ならのどを鳴らしますが、随意筋ではないので、うれしくもないのに自らの意思で笑顔を作り出すことはできません。しかし、人間は「笑顔をつくる」ことを選ぶことができ、様々な効果が得られます。意図的に笑顔を作ると、顔にあるツボが刺激され、脳に伝わり、脳波が緊張型からリラックス型に変わり、その結果、潜在能力を発揮できます。笑顔になると血流がよくなり、疲れにくくなります。自律神経もバランスがよくなります。そして、プラスのホルモンが分泌され、その結果、心からの笑顔が自然に出てきます。ただ、自分の本音を隠したりするための「かくれみのの笑顔」であってははいけません。心からの笑顔でプラスの言葉を話したいけど、今は辛い、緊張している、怒っている・・・。そんな時は笑顔を意図的に作り、プラスの言葉を使うことから始めて、「心からの笑顔」を目指すのです。

今のこの時期の皆さんは、きっと努力して笑顔をつくり、意識的に明るく振る舞い、環境に適応しようと思っている人も多いと思います。それでも少しずつ、その努力が自然なものとなり、生活しやすい空間や穏やかな雰囲気ができるとよいと思います。明日から10連休です。心からの笑顔で10日間を過ごし、また元気な姿で学校に戻ってきてくださいね。

