

## 『よさ、とりえ、輝く個性を伸ばし、笑顔あふれる学校』



# 長野中だより

### 学校教育目標

よく考え進んで学ぶ生徒  
誠実で思いやりのある生徒  
心身ともにたくましい生徒

平成30年12月3日発行 第8号 行田市立長野中学校 TEL 048-554-2240

ホームページアドレス <http://www.gyoda-naganochu.ed.jp/news/>

## “ 笑顔の効用 ”

校長 漆原 亮

師走の声を聞き、年の瀬に向け気ぜわしくなっていく今日この頃です。この時期になるとこの時期ならではのイベントが行われます。その一つに今年流行った『新語・流行語』を取り上げるものがあります。その中で「ひょっこり」という言葉が挙げられているようですが、われわれ昭和世代にとって「ひょっこり」と言ったら、「ひょっこりひょうたん島」が浮かんできます。この人形劇の主題歌は井上ひさし氏が作詞しています。この歌詞の中で印象深い部分が、

丸い地球の水平線に	何かがきつと待っている
苦しいこともあるだろさ	悲しいこともあるだろさ
だけどぼくらはくじけない	泣くのはいやだ <b>笑っちゃおう</b>
進め ひょっこりひょうたん島	ひょっこりひょうたん島 ひょっこりひょうたん島



のところ。「泣くのはいやだ 笑っちゃおう」。作り笑顔で空元気を出そうというのかなと思わせるフレーズです。

こんな新聞コラムを読みました。(2018. 9. 4. 天声人語)

池谷裕二著『脳には妙なクセがある』で、こんな実験が紹介されている。箸を横にして歯でかみ、笑顔に近い表情を作る。すると脳内でドーパミン系の神経活動に変化が出るという。ドーパミンは快樂に関係する。人は楽しいから笑うが、笑顔をつくるから楽しくなるという逆の因果関係もあるようだ。同じように箸をかみながら漫画を読むと、より面白く感じるとの実験結果もある。…(中略)…笑ってみると、少しだけ前向きになる気がするのだ。…(中略)…笑い顔は周りの人に「感染」するという研究もあるそうだ。

あらためて『笑顔』のチカラに驚かされます。さらに、この分野の心理学レポートをひもといてみると、

- 人は周りの人の表情に似せる傾向があるという。笑顔は笑顔を呼び、喜びを呼ぶ。
- 笑顔だと若く見える。しかめ面だと年老いて見える。口角を上げると、ほお、あご、首など顔全体が持ち上がる。(表情筋を刺激しているということ。)美容整形に 15,000 ドルもかけるのなら、ただ笑顔を作るようにすればよい。
- 笑顔は気分を盛り上げ、喜びの感情を作り出す。
- 笑顔になると、ドーパミン、エンドルフィン、セロトニンが気持ちをかき立て始める。エンドルフィン天然の“痛みの緩和剤”として役立ち、“鎮静剤”として働く。
- 笑顔の方がチョコレートより脳内により多くの喜びを引き起こす。笑顔一つで 2,000 個ものチョコレートバーと同じレベルの脳内刺激を生み出す。
- 作り笑いでさえ気分上昇へとつながる。笑顔を作ることで喜びを感じるようになる。
- 笑顔は、思いやりがあって礼儀正しいと思わせたり、好感が持てると思わせたり、有能

だと思わせたりする。

□笑顔は寿命にも関わる。野球選手の写ったベースボールカード。笑顔で写っている選手の平均寿命が 80 歳。そうでないと、72.9 歳であった。ということは、笑顔は 7 年多く生命を延ばしてくれる。

□笑顔は人から人へと伝染していくものである。周りの人に手を貸して、気分を盛り上げたいなら、ただ笑顔でいればよい。

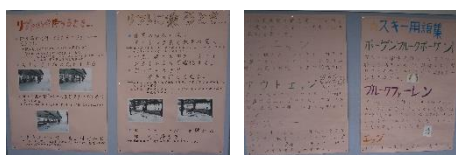
◎笑顔は、健康、人間関係、外見に好影響を与えるものである。

巷間、笑うことでウィルスや細菌などから身体を守ってくれる「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」が活性化されるという話も聞きます。心がけて「笑顔になる、笑顔にする」よう日々を送っていききたいものです。もちろん、ここで取り上げているのは純粋な『スマイル』『笑顔』ということであり、冷笑、嘲笑といったネガティブなものはさにあらずということです。

新しい年を迎える時、『笑う門には福来たる』とよく言われます。『笑顔』が絶えない家庭、そして『笑顔』あふれる学校をめいめいひとりひとりが心がけ、楽しい我が家、楽しい学校を創りあげていきましょう。どうぞよい年をお迎え下さい。

### 1年生

・ただ今、1/16 ~ 1/18 に実施される「スキー学校」の取組を行っています。廊下側の壁面には各係からのメッセージの記された掲示が貼られています。この大きい行事を成功に導くためには、一人一人の自覚と責任のある行動と協調性が不可欠です。



### 2年生

・同じく 1/16 ~ 1/18 に実施される「職場体験学習」の取組を行っています。43の事業所にお世話になり、実社会での仕事に携わります。学年だよりもあるようにここで求められるのは『コミュニケーション能力』、『社会人としてのマナー』、『根気強さ』などが大切です。この機会に一層の成長を図っていきましょう。



### 3年生

・三者面談も終わり、いよいよ進路に向けて具体的に進む時期となります。入試日程、出願期間、出願方法、発表、手続きなど、きちんと把握し、適切に対応しなければなりません。もちろん、受験に向けてしっかりと学力を身につけていくこと、そのためにはわからないところ、できなかったところを繰り返し復習し、マスターしておくことは必須です。焦らずに今やるべきことをこなしていきましょう。

## 12月行事予定

## 12月4日~10日 人権週間です

4	火	生徒集会 (引き継ぎ式)
5	水	小中連携あいさつ運動、特別支援学級合同発表会、道徳授業研究会
6	木	A短、小中連携あいさつ運動、専門委員会、酉の市
7	金	A短
11	火	A短、まきば園訪問、2年生職場体験事前訪問
12	水	A短
13	木	A短、1, 2年PTA、安全の日
18	火	A短
19	水	給食終了、午前4時間
20	木	③大掃除、
21	金	2学期終業式
25	火	冬季休業日(~1/7)
28	木	仕事納め

世界人権宣言が採択された日である 12 月 10 日は「人権デー」です。そして、12 月 10 日を最終日とする 1 週間 (12 月 4 日から同月 10 日まで) が「人権週間」と定められています。



長野中には左のような記念碑があります。記された『敬愛』とは「尊敬し、親しみの心を持つこと。」という意味です。

長中生一人一人がこの『敬愛』の精神を持ち、お互いを尊重し親しく交流して学校生活を送ってほしいと思います。

「みんなで築こう 人権の世紀 ~考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心~」