

# 三心を磨く

学校だより NO. 19

令和元年 9月13日(金)発行

須坂市立東中学校

文責：金井 勝久 教頭

<http://www.azuma-school.ed.jp/>

## ◇ 9月校長講話 「笑顔と行動」～「心」と「動き」が結果を決める～

9月11日(水)朝、校長講話が行われました。東祭まで2週間余り、校内は東祭一色に染まっている中ですが、生徒たちは切り替えがしっかりとでき、学校長の講話に耳を傾け、講話に学ぶ時間となりました。

今回の講話も、やはり学校長の問いから始まりました。その問いは、「楽しいから笑うのか?」「笑うから楽しいのか?」というものでした。保護者の皆さん、地域の皆さんはどうしてだと思われませんか?

学校長の作成したオープニングの画像は「渋野日向子さん」の写真でした。渋野日向子さんは、皆さんもよくご存じかと思いますが、今を時めく女子プロゴルファーであり、今年度の「全英女子オープン」で日本人女子選手として樋口久子さん以来、42年ぶりのメジャー優勝を果たした「女子プロゴルファー」です。

渋野選手は、プレー中にも笑顔を見せ、常にファンを大切に交流することから『笑顔のシンデレラ』として国内外のゴルフファンから注目を集めました。そして、海外メディアからは「ゴルフに笑顔を取り戻した」「恐れを知らないスマイリング・シンデレラ」などと讃えられ、多くの人たちの心をつかみました。

学校長は、この渋野選手の「笑顔」をキーワードとし、話を進めていきました。

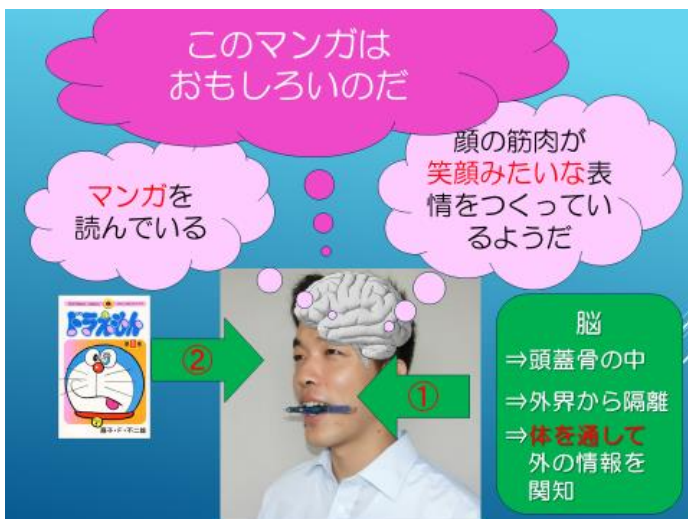


写真は「実験」です。左はペンを唇で立てに咥え、右はペンを歯で横に咥えています。この状況で同じマンガ本を読んだ時、どちらの状況で読んだ方がより「おもしろい」と感じるのか?という実験です。

皆さんはどちらだと思いますか?

写真2枚は、8月末から赴任した速水牧人先生です。その表情から読み取ってください。結果は…

「右側」、ペンを歯で横に咥えている方がおもしろく感じるのだそうです。それはどうしてなのでしょう?



ペンを歯で横に咥えることで、顔の筋肉が「笑顔みたい」な表情をつくり出します。すると脳が、「このマンガはおもしろいのだ!」とその身体状況(笑っている)を通して外の状況を判断し、関知するのだそうです。つまり、笑顔になることで脳は、「このマンガはおもしろいぞ」と指令を出し、それによって心(気持ち)も「おもしろいなあ」「楽しいなあ」と感じていくわけです。

ではここで、学校長の「問い」にもう一度戻ります。私たちは、「楽しいから笑うのか?」、それとも「笑うから楽しいのか?」、どちらでしょうか?

【問い】

「楽しいから笑う」のか  
「笑うから楽しい」のか



【答え】

「楽しいから笑う」し、  
「笑うから楽しい」  
＝笑顔を作ると楽しくなる」のだ



正解は、「楽しいから笑う」のであり、そして「笑うから楽しい」のです。それは「笑顔を作ると楽しくなる」という結論になるのです。

学校長は、「笑顔に似た表情をすれば、『脳』が活動を始めて、楽しくなったり、楽しいものを見出す能力を高めたりする」のだと話されました。そして、「渋野選手は、意識的に笑うことで、笑顔を作ることによって気持ちを切り替え、それがよいプレーにつながっている」のだとまとめました。

追い込まれたり、苦しかったり、辛かったりして絶体絶命な場面であっても、渋野選手は意図的に「笑顔」を作り出すことで、筋肉をリラックスさせ、スムーズな動きができるのです。さらに呼吸も安定し、集中力も向上するのです。「笑顔」には、そんなパワーが秘められているというのです。

「笑顔」の効用はそれだけではありません。「笑顔」になることで、ストレスの低下、免疫力の向上、血糖値の上昇抑制、脳の活性化、痛みの軽減、気分の改善などにも効果があります。

「笑顔」の効用はそれだけではありません。「笑顔」になることで、ストレスの低下、免疫力の向上、血糖値の上昇抑制、脳の活性化、痛みの軽減、気分の改善などにも効果があります。

この「笑顔」の実験で実証されているように、「行動を起こす」ことが人の心や気持ちを大きく変化させます。「行動を起こす」ということは、「やる気になる」ということです。そして「やる気になる」ということは「やる気スイッチ」が「ON」、入ったということになります。

この「やる気スイッチ」は、脳の「即坐核(そくざかく)」にあるのですが、即坐核は何かをやり始めないと活動しません。つまり、まずはやる気にならないとスイッチは入らず、活動が始まらないのです。そこで大切なことは「とりあえず始めよう!」という行動です。この行動により「やる気スイッチ」が入ります。スイッチが入れば、即坐核は活動を始めるのです。

学校長はこの「脳」のメカニズムより、「笑顔に似た表情をすれば脳が活動をはじめ、楽しくなるし、楽しいものを見出す能力が高まっていく」、だから「自分の行動や表情、姿勢(身体が完治した情報)を意識すれば、脳が反応する。つまり、君たちが、主体的な行動や笑顔、積極的な姿勢などを意識して行けば、『やる気』が芽生え、『楽しくなる』といったサイクルが生まれるはずである」と結論づけられました。



生徒たちは大きくうなずき、隣の友だちと「笑顔って意味があるな」「良いこと知ったな」「そうか、やる気になったらプラスイメージで動かなきゃダメだな」「思ったらとりあえず実行あるのみだ」等と伝え合っていました。

生徒たちは大きくうなずき、隣の友だちと「笑顔って意味があるな」「良いこと知ったな」「そうか、やる気になったらプラスイメージで動かなきゃダメだな」「思ったらとりあえず実行あるのみだ」等と伝え合っていました。

渋野選手がメジャー大会・大舞台で結果が出せた理由を、「笑顔」に焦点をあてて読み解いていただいた校長講話でした。



笑顔で行動

楽しい ⇄ やる気



東中の生徒の「笑顔」はとても素敵です。その素敵な「笑顔」で行動し、さらに進化してほしいと願います。