

笑顔かがやく光っ子

みんなで育てる光っ子

# 学校便り

第350号  
平成28年1月8日

練馬区立光が丘第八小学校  
校長 鈴木 隆志

## 笑う門には福来たる

校長 鈴木 隆志

新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。『笑顔かがやく光っ子』です。今年もよい一年にしていきましょう。

風邪やインフルエンザが流行る冬場は健康管理も難しいところです。その予防には、しっかり栄養をとることはもちろん、汗の始末をすること、睡眠時間をたっぷりとること、手洗い・うがいを欠かさずにとること、そしてたくさん遊び、たくさん笑うことです。

子供の笑顔は、何物にも代えがたい宝物です。保護者の皆様も、これまでの子育ての中で、何度も子供の笑顔に幸せを感じたり励まされたり癒やされたり救われたりしてきたのではないのでしょうか。人間は、生まれながらに笑顔を見せます。これは、新生児微笑と言い、「笑顔を見せることで周りがさらに優しく接してくれる」という、赤ちゃんの本能的な自己防衛手段なのだそうです。赤ちゃんは新生児微笑によって周囲の反応を確認し、笑顔の意味を理解していきます。周囲が反応することで、赤ちゃんは、嬉しい・楽しい・面白いといった感情を発達させ、情緒も豊かになっていくのです。

笑顔については医学的にも研究が進み、脳を活性化し、やる気や活力が生まれる／ストレスを緩和するはたらきがある／免疫システムのはたらきがある／痛みを軽減するはたらきがある／がん細胞やウィルスをやっつけるナチュラルキラー（NK）細胞を活発にする、等の効能が報告されています。自分自身にとっても大切な笑顔ですが、なんと言っても笑顔はコミュニケーションに欠かせません。笑顔でいるときは、心が解放されています。この状態は、相手を受け入れる準備ができているということです。優しさや思いやり、相手を包み込む感情、そして、人のために時間を使うこと、人の役に立つことの根源は、笑顔にあるのです。

学校に登校したとき、笑顔で「おはようございます。」と挨拶をしてくれると、嬉しくなります。今日も一日楽しく勉強したり生活したりしてほしいと、願わずにはいられません。それでも、子供の喜怒哀楽は多様に変化します。ちょっとしたことで、怒ったり悲しんだり泣いたりするものです。友達とケンカをすることもあってしょう。大人から叱られて落ち込んでしまうこともあるでしょう。そんなときも、セルフ・エスティーム（健全な自尊心）とレジリエンス（折れない心）を働かせて、笑顔を取り戻してほしいものです。自力で笑顔に戻れないときは、友達の力や大人の力も必要です。周囲の笑顔がその子の笑顔につながります。大事なことは、「楽しいから笑顔になる」のではなく、「笑顔でいるから楽しくなる」ということだと思います。

『笑う門には福来たる』という言葉も、「笑顔でいるから楽しくなる」ということを表しています。「門」とは家や家族の意味ですが、ここでは、光八小も含めることとしましょう。家でも学校でも、いつもにこやかに笑って過ごせば、自然と幸せに包まれます。そんな一年にしていきたいものです。今年もどうぞよろしく願いいたします。