

はしど



平成29年 1月10日
学校便り 第9号
練馬区立橋戸小学校
校長 河崎 晃二

<http://www.hashido-e.nerima-kyo.ed.jp/>

☆学校教育目標

考える子・思いやりのある子・たくましい子

笑う門には福来たる

校長 河崎 晃二

今年、暖かく穏やかな年明けとなりました。保護者、地域の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと存じます。昨年中は、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末に年賀状を作成している折に「笑門来福」という言葉が目にとまりました。「笑う門には福来たる」という縁起のよい諺です。人間にとって笑うと言うことはとても大切なことで、自分の気持ちを高揚させたり、周囲の雰囲気や和ませたりすることができます。声に出さなくても、誰かと笑顔を交わすだけで優しい気持ちになります。海外でも「3回菓を飲むより1回笑う方がよい」「たくさん笑って、たくさん寝れば医者はいらない」などの諺もあるようです。

本当に笑いが福を運んでくれるのでしょうか。調べてみました。

まず、ストレスを軽減すると言われている「α波」についてです。頬骨の下あたりには、脳をリラックスさせるつぼがあり、笑顔になるとこの「α波」が発生するとのこと。心から笑っていなくても口角を上げ目尻をにっこりさせればよいということです。楽しい気分だけでなくなるべく笑顔をつくるようにするとリラックスできるのだそうです。

次に登場するのは「ナチュラルキラー細胞」です。ちょっと恐ろしそうな名前ですが、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞を見付け次第攻撃してくれる大切な細胞です。ある実験の結果、漫才や落語などを見て笑った直後に血液検査を行ったところ、約8割の人に「ナチュラルキラー細胞」の活性化が見られたということです。それも、わずか5分間笑うだけでも効果があることが分かったそうです。注射などで活性化しようとする3日もかかるそうで、「笑い」の力はすごいということが分かりました。

笑 い

おばあちゃんの家で わたしが大笑いしていると
お母さんが「なんで笑っているの」と聞いてきた
なんで笑っているのか忘れてしまったけど
おばあちゃんの笑い方がおもしろくて
笑いが止まらなくなった
気がつくと お母さんも大笑いしていた
わたしの笑い方がおもしろいからと言っていた
変なの…
でも 笑っているとあったかい (児童詩より)

「平和は、微笑みから始まります」これはノーベル平和賞を受賞したマザーテレサの言葉です。今年も、平和で健康な笑顔いっぱい的一年であることを願っています。