

国語の主張発表会②

3年 A 組

みなさんは、一日、どのくらい笑うか、人によって違うと思う。「一日の中で笑顔になる回数は多いですか」という質問に対して、6割近くの方が笑顔になる回数が少ないと答えた。また、人が一生で笑う時間は、24時間にも満たないらしい。人は、そんなにも笑わないのか。人は、もっと笑ったほうが良い。なぜなら「笑うと健康に良い」ということが医学的に証明されているからだ。

まず、脳の働きが活性化する。脳には新しいことを学習するときに働く海馬という器官がある。笑うと脳が活性化されて、記憶力がアップする。また、笑いによって脳波の中でもアルファ波が増えて、脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になる。また、血行が促進する。思い切り笑った時の呼吸は、深呼吸と同じような状態で体内に酸素がたくさん取り込まれる。よって、血の巡りが良くなって、新陳代謝も活発になるのだ。さらに、自律神経のバランスを整えてくれる。自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経がある。両者のバランスが崩れると体調不良の原因となる。笑うとどうなるのかというと、交感神経が促進し、その後、急激に低下することにより、リラックス効果をもたらす。よって、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整う。しかし、笑うことにもデメリットはある。つらいとき、笑いを無理に引き出そうとすると、感情を無視してしまいかねない。それにより、心の疲れが蓄積され、逆にストレスになる場合もある。

ここから分かるように、無理に笑うといけな。しかし、笑うことは幸せホルモンの分泌量が増え、ストレスが減り、ポジティブ思考になれる。笑うことで平均寿命が約7歳伸びる

という研究も出ている。笑うことは、心にも体にも良い影響をもたらす。だからたくさん笑うべきだ。

愛をもち続けて

3年 B 組

みなさんは将来の夢や、なりたい職業はありますか？または、受験や漢検、英検に合格したいなど、近い目標でもいいです。おそらく、皆さん何かしら、目標をもって、そのために練習や勉強に励んでいると思います。しかし、時々誰かと比べて、自信を失ってしまうことがあるのではないのでしょうか。そんなとき、私は、皆さんが目標や夢をもった時に感じた「その事が好きだ」という気持ちをいま一度、思い起こしてほしいのです。

私はときどき、周りのみんなと比べて自信を失ってしまうことがあります。すると、緊張して、100%の力が出し切れません。このような経験は、みなさんにもあるのではないのでしょうか。しかし、そのことは、自分の可能性を狭め、成長を妨げているのではないのでしょうか。また、100%の力が出せなかった自分に、満足はできないと思います。

私は、インターネットで日本人が自分自身に満足できているか、という事について調べました。すると、どちらかといえばそう思わない、そう思わない、と答えた人が55%と過半数を占めていることが分かりました。この結果を他の国と比較しても、日本人が自分自身に満足できている人が、非常に少ないという事なのではないのでしょうか。なぜなら、みんなが自分自身に満足して、自信をもっている方が、楽しく明るく過ごす事ができると思うからです。また、自信をもつことによって、自分の限界に挑戦をすることができ、夢や目標を叶える道に直結すると思います。

では、どうしたら自信がもてるようになるのでしょうか。私は、なぜ自分がミュージカル俳優になりたいと思ったのか、思い返しました。すると、実力や才能に圧倒的な自信があるがあるわけではないけれど、ミュージカルへの愛は、誰にも負けない自信がある、という事に気付きました。よく、オーディション HP に「熱い気持ちをぶつけてくれればいい」と書いてあるのですが、私は、これを今まで半信半疑で見っていました。なぜなら、気持ちだけでは、出演させてもらえないと思っていたからです。しかし、「好きだという気持ちが自信につながっている」と気付けた時、大事なものは、実力や才能だけでなく、そのことへの熱い気持ちや愛も大切なんだということが分かりました。このようなことから、みなさんにも、実力や才能だけに目を向けるのではなく、「その事が好きだ」という気持ちを持ち続ける事を忘れないで欲しいです。