

# かけはし



尾張旭市立三郷小学校 第5号 令和元年9月3日(火)

## 笑顔ってすごい!

校長 井田 寿

9月2日(月)2学期がスタートしました。子どもたちは、夏休み中の様々な経験をエネルギーにして、明るく笑顔で元気よく登校していました。

全英女子オープンゴルフ最終ラウンド18番ホール、グリーン上で下りのラインを読み切って勢いよくカップにウィニングパットを決めた洪野日向子選手。ラウンド中、笑顔でプレイしていたので海外メディアから

「シンデレラスマイル」と呼ばれ、多くのファンを魅了しました。5年旭高原林間学校では、すべての活動(美しい自然を満喫しながら歩いたハイキング、歌って踊って大いに盛り上がったキャンプファイヤー、班のみんなと苦労して作り上げたカレーライスなど)に子どもたちの笑顔が多く見られ、とても楽しそうに活動していました。笑顔がもたらす効果は大きく、笑顔の大切さを実感しました。さて、笑顔がもたらす効果をインターネットで検索してみると次のように書いてありました。



【笑顔でハイポーズ!林間学校にて】

- ① 笑顔によって、脳内に幸せホルモンという「セロトニン」が多く分泌される。人の心のストレスは解消され、プラス思考になる。
- ② 笑顔でいると、笑っている自分も明るい気持ちになり、その笑顔を見ている周りの人も明るい気持ちにさせることができる。
- ③ どんなに落ち込むことがあっても、笑顔でいることを心がけていれば、その落ち込んでいた気持ちは徐々に晴れていく。そして、ポジティブになれる。
- ④ 「話しかけやすい」「そばに行きやすい」「もっと話をしたい、聞きたい」というような『人を惹きつける』効果がある。
- ⑤ 「歯を見せて笑う」など、効果的に使うことで、人間関係を良好にすることができる。

昔から「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑顔にはたくさんの幸せをもたらす力があると考えられています。「心からの笑顔」であることも必要です。しかし、笑おうとしても笑えないこともあるかと思えます。そんな時は無理をせずに自分の心声を聞いて、自分を休ませてあげましょう。そして回復したら、また心から笑えるようにしていきましょう。「何もないのに笑顔になるなんて」と難しく考えることはありません。朝、笑顔で「おはよう!」と声をかけるところから始めてみませんか。

### 令和元年度 三郷小学校運動会

日時 令和元年9月28日(土)  
9:00~14:00  
場所 三郷小学校運動場

子どもたちの活躍をぜひご覧ください。校地に限りがありますので、節度をもって譲り合ってお観覧くださいませようお願いいたします。

なお、前日や夜間の場所取りはおやめください。



**明日もニッコリ笑顔であいさつ!**