

## 大志の学び舎



## 世田谷区立太子堂小学校

『教師は授業 家庭は愛情 地域で育つ 11年間』

## 10月の目標

人格の完成を目指して  
「公共心」

## &lt;安全&gt;

・乗り物の安全な利用の仕方を考えよう。

## &lt;保健&gt;

・目を大切にしよう。  
・姿勢を正しくしよう。

## &lt;給食&gt;

・よい姿勢でよくかんで食べよう。

## &lt;あいさつ&gt;

・返事やあいさつをきちんとしよう。

## 笑顔の効能

校長 廣瀬 維謙

朝晩はめっきり涼しくなり、ようやく秋らしい風情が感じられるようになりました。落ち着いて学習や運動に取り組めるこの季節に、一層充実した学校生活となるように努力して、豊かな実りの秋にしていきたいと思います。

さて、以前読んだ本の中に、『笑顔の効能』という話がありました。その話には、昔からの生活の知恵を表す言い伝えやことわざには、今でも役立っている笑顔に関するものがたくさんあると書かれていました。

例えば、“笑いは人の薬”は、笑うということは人にとって薬と同じように役立つという意味です。他には、“笑う顔に矢立（やた）たず”は、穏やかな笑顔で接してくれるには、こちらが抱いていた悪意さえも消え失せてしまうという意味です。さらに、よく知られている“笑う門には福来たる”は、いつも明るく笑い声の絶えない家には、自然に幸福がやってくるものだという意味です。

また、笑顔の効能として、“ストレス解消、プラス思考に変わる” “脳の働きを活発にする” “免疫力アップ” “血行促進” “人間関係の潤滑油” “自律神経の安定”

“美容効果” “印象がよくなる”などが挙げられていました。

そして、笑顔になるため、笑顔でいるためには、

- ①言葉は言霊、ポジティブな言葉を使う。
- ②自分を褒める。
- ③ピンチはチャンスと考える。
- ④小さなことに感謝する。
- ⑤ありがとうの一言を忘れない。

など、日頃から前向きな気持ちで過ごすことが大事だと書かれていました。

今は、社会の価値観やライフスタイルが大きく変化するとともに、何が起きるか予測することが大変難くなっている時代です。そのため、私たち大人は日々の生活において様々な課題に対応していかなければなりません。そのような中で、つい笑顔を忘れてしまう場面が出てきてしまいます。でも、子どもたちにとっては、身近な大人が笑顔でいないと、家庭や学校が安心して生活できる環境でなくなってしまいます。

ある脳科学者は「身近な大人の笑顔には、子どもの能力を伸ばす力がある」と話しています。それは、子どもに笑顔で勉強を教えると、学習能力が10%アップし、笑顔で育てられた子は、そうでない子に比べて、脳の海馬（記憶をつかさどる部分）の成長スピードが2倍早いなど、笑顔が子どもの能力を伸ばすことはすでに明らかになっているそうです。

子どもを笑顔にして、成長させていくためにも、御家庭でも学校でも、私たち大人ができるだけ笑顔でいることを心がけたいものです。

今月も、どうぞよろしくお願いいたします。



〒154-0004

世田谷区太子堂5-7-4

電話 03(3413)4621

FAX 03(3413)4799

Email:dai004@setagaya.ed.jp