



梅の香だより

令和7年12月1日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿 健一郎
令和7年度 第8号

笑顔について

年の瀬も近づく12月、日々肌寒さを感じるようになってきましたが、学校では毎日変わらず生徒たちの明るい声が聞こえています。休み時間には和やかに談笑する様子があり、どのクラスでも穏やかな雰囲気が広がっています。



楽しいことがあると、自然と笑顔になります。そして、笑っているとさらに気持ちが楽しくなってきます。「たまごが先か、にわとりが先か」ではありませんが、「楽しいから笑う」のでしょうか、それとも「笑うから楽しくなる」のでしょうか。

心理学、脳科学の立場では、「笑うから楽しくなる」という説が有力なのだそうです（抹消起源説またはジェームズ・ランゲ説）。簡単に言うと身体の反応（笑う、笑顔になるという行動）が脳に伝達されて、脳がその反応を「楽しい」という感情として解釈するというものです。

一方、「楽しいから笑う」とする説もあります（中枢起源説またはキャノン・バード説）。こちらはまず脳が活性化し（楽しいと感じる）、そこから身体反応が生じるという説です。

さらには、「顔面フィードバック説」というものもあるそうです。ペンを咥えて（くわえて）笑顔に近い表情でマンガを読むと、何もせずに読んだときよりも面白く感じるということです。本当でしょうか（授業中にペンを咥えないようにご注意ください…）。



笑顔にまつわるいろいろな説を紹介しましたが、最後にもう一つ。「笑顔は笑顔を呼ぶ」（これは私の説です）。誰かが笑顔で接してくれるとこちらも自然と笑顔になります。誰かの笑顔は周りの笑顔につながります。梅丘中学校は「笑顔のあふれる学校」です。みんなの笑顔で梅丘中学校を誰にとっても過ごしやすい、明るく、楽しい学校にしましょう。

2学期が終わりに近づき、特に3年生にとっては進路を控えて大切な時期になっています。忙しいとき、大変なときでも人と接するときの笑顔を忘れずに…。きっと自分の気持ちも穏やかになりますよ。

避難所運営訓練

11月8日（土）に梅丘中学校で避難所運営訓練が開催されました。松原5・6丁目自治会、松原まちづくりセンターの方々には前日からご準備いただき、当日は、世田谷消防団、世田谷消防署の方々のご協力の下、様々な訓練が行われました。梅丘中からは、2年生が参加をさせていただきました。3クラスが、体育館・格技室・校庭の三か所に分かれて、それぞれ「応急救護訓練」、「避難所体験」、「初期消火・煙中体験訓練」を行いました。10月に行った「HUG体験（避難所運営ゲーム体験）」の記憶も新しく、中学生にとって、学びの多い体験となりました。

災害は起こらないことが一番ではありますが、もしも起こってしまったとき、今回の体験を思い出して、慌てず騒がず、落ち着いて行動ができる梅中生であってほしいと思います。災害時、中学生には避難所運営の担い手としての行動も求められています。

今回の避難所運営訓練では、保護者、地域の方のご参加も多数いただきました。運営の皆様方を始め、ご参加いただいた保護者、地域の皆様、中学生にとって貴重な体験の機会をいただきましたこと、改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。