

笑う門には福来たる

学年主任 長 山 正 二

「笑う門には福来たる」ということわざがある。いつもにこやかに笑っている人の家には自然に幸福がやってくる、という意味だ。先日、NHKの「チョコちゃんに叱られる」で、エクボが出来る理由は「人類が平和と幸せを求めて進化してきたから」という話があった。笑いや笑顔には不思議な力が秘められていると思い調べてみた。

『笑顔がもたらす、6つの効果』

1、免疫力がアップする。

笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があり、既に病気の予防に活かす取り組みも広がっている。

2、最強のエイジングケアになる。

笑顔が素敵な人は、表情筋の動きがスムーズで、顔のリフトアップ効果も期待できる。

3、表情筋が刺激を受け、ポジティブな気持ちになる。

笑顔になることで顔の表情筋が刺激を受け、それが脳にフィードバックされるとポジティブな感情が生まれる。心と表情は密接に連携している、

4、コミュニケーションがスムーズになる。

笑顔の人を見ると気分がよくなる。重要なのは笑顔が多いかどうかよりも、笑顔のキャッチボールができること。笑顔は人生をよくする最大のコミュニケーション術。

5、笑顔はまわりに伝染する。

笑顔になると快適性に関する神経伝達物質が分泌され、気分がよくなる。相手もまた、笑顔につられて笑顔になり、笑顔もいい気分も伝染する。

6、幸福度がアップする。

幸せだから素敵な笑顔になるのではなく、笑顔が素敵だから幸せになっている。

・・・菅原徹氏の「笑顔の仕組みと創出に関する研究」より

3月の行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	月	考查返却授業①	* 1 6	火	生徒休業日
2	火	考查返却授業②	1 7	水	1年球技大会、特色類型集会
3	水	考查結果個票配布、人権LHR	1 8	木	GTEC
4	木	カウンセリングデー、総合学習	1 9	金	教科書購入、個人写真撮影、LHR
5	金	職業人インタビュー	* 2 0	土	(祝) 春分の日
* 6	土		* 2 1	日	
* 7	日		2 2	月	学年集会、LHR、大掃除
8	月	大掃除、ワックス掛け	2 3	火	終業式、体育館イス並べ
9	火	進路行事	2 4	水	春季休業開始
1 0	水	追悼行事、欠点者集会、会場準備 17:00完全下校	2 5	木	カウンセリングデー
* 1 1	木	生徒休業日	2 6	金	
* 1 2	金	学力検査、生徒休業日	* 2 7	土	
* 1 3	土		* 2 8	日	
* 1 4	日		2 9	月	
* 1 5	月	生徒休業日	3 0	火	
			3 1	水	

＊百人一首大会結果・・・クラス優勝 3組（平均 21.2 枚／人）、準優勝 1組（平均 20.7 枚／人）

個人最優秀賞 代表の部 3組 井村有希（38 枚）、一般の部 3組 中野みさき（51 枚）

・緊急事態宣言は 2 月末で解除されましたが、新型コロナの変異株の流行が心配されています。これからもマスク、手洗い、3密を避けるなどの感染対策は万全に！

「人生は苦である」などと言う。「人生は苦しい」と訳す本もあるが、実は少し違って、「人生は思い通りにならない」という意味であるらしい。仏陀が説いた「苦」とは「苦しい」ではなく、「思い通りにならない」なのである。思い通りにならない現実を思い通りにしたいと願うから「苦しい」のだ。

人生で、思い通りになることは少ない。ほとんどない、と言ってもいい。しかし、それでも人は思い通りになってほしいと願う。思い通りにならない時、なぜ思い通りにならないのかと憤り、悩み、もだえ苦しむ。

仏陀のように悟りを開いた人たちも、思い通りにならないことはあっただろう。それを苦しいと感じないのはなぜだろうか。

私が思うに、悟りを開いた立派な人は思い通りにならなくても少しも動じない。予測していたかのように、いかなる結果であろうと受け入れる。「人事を尽くして天命を待つ」の心境で事に臨んでいるからだろうか、決してへこたれないし、落ち込まない。思い通りになった時でも、心を乱さず淡々とそれを受け入れるのだろう。口でいうほど簡単ではないが、目指すべきはそこではないか。思い通りにならないことを数多く経験し、理不尽にも耐え、乗り越えて、人は少しずつ成長する。成長の先にその心境がきつとある。

「思い通りにならないから人生は楽しい」と、いつか心の底から思えるように、もうしばらくは、この人生をもがき苦しんでみようと思う。