

## 校長式辞



皆さん、令和 6 年度 3 学期がいよいよ終わります。1 年経ってみて、本校のキャッチフレーズにある「ワンランク上の自分磨き」ができましたか？ もしまだ足りないと思うようなら、4 月からの新学年新学期からは是非心がけてください。

この前、機会があつて吉本新喜劇を久々に劇場で見ました。(間寛平さん出演)やはり、生で見ると臨場感あふれ、演者の表情や息づかいがはっきりわかる。舞台は大爆笑の連続で、久しぶりに涙流して大笑いしました。そして舞台を見終わったあと、なぜか幸せな気分・満足感が高まりました。

そこで思い出した言葉が、「人は笑うと幸せになれる」というものです。笑い(笑顔を作る)には、「(1) 脳の働きが活性化 (2) 血行促進して新陳代謝も活発になる (3) 自律神経のバランスが整う (4) 筋力がアップする (5) 幸福感と鎮痛作用がある」などの効果があると医学的にも証明されているそうです。それだけでなく、周囲が明るくなり人間関係もよくなります。

また、別の記事には、次のような内容が書かれていました。

『微笑む気分でない時でも微笑む。笑顔をつくることによって、脳の中の肯定的な感情をつくる部分が反応し、活性化される。落ち込んだ時に元気を出したい場合や普段の生活を今より愉快にしたいなら、とにかくもっと微笑むこと。テレビや劇場でコメディやコントを見たり、ジョークの本やユーモア小説を読んだりする。ユーモアセンスあふれる人と友達になって一緒に過ごす。人生にもっと幸せがほしいなら、もっと微笑むこと。自分の微笑みを改良するには、微笑みに使う筋肉を鍛え、目を使って微笑むように気をつける。楽しく感じていいときなのに、気分が陰鬱なときには、無理矢理でも笑顔をつくってみよう。』

自分のことを幸せではないと思っている人は、一日に笑顔の回数が 5 回未満といわれています。一方、小さな子どもは一日に 400 回以上笑うともいわれています。

私たちは、いつも笑顔でいる小さな子供たちを見ているだけで、幸せな気分にもなれます。笑顔には他の人にも影響を与えることができるすばらしいパワーが秘められているのです。』

どうですか皆さん、新学年新学期を迎えるときには是非笑顔で、そして楽しい学校生活を送れるようにしてください。

あと、いつも伝えていますが「死ぬな、けがすな、病気すな」です。この言葉は、西宮市にある中学校に立っている碑に記されています。皆さんが元気に 4 月 8 日に登校してくれることを願い、式辞とします。



校歌斉唱



終業式同日 午後からの合格者説明会