

届け 世界の果てまでも

令和4年1月14日 No. 55 文責 校長 飯久保一男



通信タイトル「1月通常バージョン」

笑う門には



年の始まりは、笑顔で過ごしたいものです。また、1年を通して、笑顔で過ごしたいと思います。かく言う私たち教職員の仕事は、周りに子どもたちの笑顔があり、子どもたちに笑わせてもらえるステキな仕事だと思っています。

ところで、笑うことで、免疫力が高まるのだそうです。本当なのかなと疑ってしまいますが、これは科学的にも証明されています。

20人の学生を「なんば花月^{※1}」に連れて行きました。

そこで3時間、お笑いの若手の漫才を聞いてもらいました。

お笑いを聞く前に、20人の大学生の血液をとっておきました。

お笑いを聞いた後に、もう一回血液をとって、調べました。

調べたことは、お笑いを聞く前と後での、血液中の「ナチュラルキラー細胞^{※2}」の動きの比較です。

□ NK細胞^{※2}が、お笑いを聞く前は、平均して40%働いていました。

□ NK細胞が、お笑いを聞いた後には、平均70%働いていました。

つまり、お笑いを聞くことで、免疫力が30%も上がったのです。

笑うことで、免疫細胞が活性化するのです。



※1 なんば花月…お笑い芸人のマネジメントをしている吉本興業が経営している演芸専用劇場です。

※2 ナチュラルキラー細胞 = NK細胞…がん細胞を見つけてやっつけてくれるという細胞です。

大阪府の「元気で長生き研究所」所長の昇幹夫医師は、著書「笑顔がクスリ」の中で、NK細胞を元気づけたり、免疫力を向上させたりする方法を提唱しています。

○心の底から楽しく笑うこと。

○悲しいときに、大粒の涙を流して泣くこと。

○顔を見ただけで、声を聞いただけでホッとする人に悩みを聞いてもらうこと。

○歌を歌ったり聴いたりなど、好きなことをすること。

好きなことをしたり、イメージしたりすることが大切なのだそうです。そうすることで、NK細胞が元気になるとのことです。好きなことをして、満足感が得られれば、免疫系に好影響を与えると昇医師は書いています。



上智大学のデーケン教授は、「にもかかわらず笑う」ことを推奨しています。苦しいときでも笑顔をつくることによって、自分も周りも楽しい気持ちになり、NK細胞が元気になっていくということです。

職員会議・校内研究会・様々な打ち合わせなど、本校の教職員の話し合いは、まじめで真剣です。仕事ですので当たり前ですし、子どもたちのための話し合いですので当然のことです。ときには深刻な内容を話し合うこともありますし、深刻な状況に対処しなければならない場合もあります。お叱りを受けるかもしれませんが、そういうときでも、職員室では笑顔になる話もしますし、私などはすぐふざけてバカなことを言い出してしまいます。

本校の職員室は笑いがよく起きています。それがとてもいいと思っています。もちろん、切り替えるべきときは切り替えます。クヨクヨして落ち込んでばかりいても、笑顔で楽しく過ごしても、流れる時間は同じです。それならば、笑顔で過ごした方がいいに決まっています。楽しい時間の方が時間の流れを早く感じるのは誰しも同じです。

笑顔で過ごせる家庭はステキです。毎日笑顔で過ごせる家庭があると、子どもの心は穏やかです。笑いにも種類はありますが、嘲笑などを除き、笑うということは、その場を肯定しています。おいしいものを食べたときの笑顔、ステキなものを見たときの笑顔、心地よい言葉を聞いたときの笑顔…、その場は必ず肯定されているはずです。



まずは、家庭で親が心穏やかに過ごすことが大切だと考えます。気持ちのよいあいさつを交わす、「ありがとう」と感謝を伝えあう、みんなで食卓を囲む、居間などの同じ空間に家族がそろう…、こういう家庭の中で、自己肯定感の高い子どもが育っていきます。



パソコンやスマホの入力をしていると、妙な誤変換が起こることがあります。そのままにしてしまい、恥ずかしい思いをしたことがあるでしょうか。最近では、パソコンには学習機能があり、スマホでは変換候補が出てきますので、私は誤変換が少なくなったように思っていますが…？

我が家のパソコンは「こうちょう」と入力すれば普通は「校長」と変換されますが、文脈により「好調」と変換され、気付かないこともあります。「お食事券」⇔「汚職事件」など、そんな誤変換を集めてみました。

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|------------------------|
| ① 500円でおやつ買わないと | → 500円で親使わないと | …500円もらえるなら使われますけど。 |
| ② 言わなかったっていいじゃん | → ^{17才} 岩魚食ったっていいじゃん | …どうぞ食べてください。 |
| ③ 帰る途中 | → カエルとチュウ | …王女のキスでカエルの王子が人間に戻る話？ |
| ④ 人気のある芸能人 | → 任期のある芸能人 | …人気があっても活動期間は限定のようです。 |
| ⑤ 短期アルバイト募集 | → 短気アルバイト募集 | …期間が短くても雇いたくありません。 |
| ⑥ よくできた内容です | → 欲で汚いようです | …裏取引の結果よくできた内容でしょうか？ |
| ⑦ 学校へ行こう | → 学校閉校 | …行きたくても行けません。 |
| ⑧ 副操縦士 | → 服装重視 | …スーツにネクタイなら機長に昇格ですか？ |
| ⑨ ギフトセット | → 義父とセット | …結婚には同居が条件のようです。 |
| ⑩ ソフト部 | → 祖父飛び | …年をとると羽が生えるのかもしれませんが…。 |

…昨年の紙面で「ホンダ シビック」と「ほんだし ビッグ」の話を書いたことを思い出しました。
 …⑤を「雇いたく…」と修正するため「やとう」と入力したら「野党」と変換されました。