届け 世界の果てまでも

令和５年１月１３日　Ｎｏ．５７　文責　校長　飯久保一男

笑顔の効果

一昨年も，昨年も，年のはじめに，笑顔や笑いに関わる内容で，本紙面を書いています。令和５年もそれに倣い，笑顔に関わって書いてみます。

心理学に「笑顔優位性効果」という言葉があります。「笑っている人」数人と「怒っている人」数人の写真を見せて，それぞれの顔を覚えてもらいます。数日後に同じ人たちの「無表情」の写真を見てもらい，「この顔の人を覚えていますか」と質問すると，記憶に残っているのは，圧倒的に笑っている人のほうの写真です。このように記憶への優位性は笑顔のほうがはるかに高いということが立証されています。初対面であっても笑顔でコミュニケーションをすると，顔を覚えてもらうだけでなく，それ以外のプラスの効果がたくさん期待できます。「笑う門には福来る」の言葉の通り，表情に乏しい毎日を送るよりも，笑顔で毎日を送るほうが，幸せなことに巡り合う機会が増えていきます。

また，笑顔には，ストレスホルモンを軽減させる効果があることも立証されています。アメリカのカンザス大学のクラフト教授とプレスマン教授は，口にさまざまな形で箸をくわえさせるという実験を行いました。

【実験】　被験者に１分間，氷水に手をつけてもらい，ストレス値を上げました。その後

① 軽い笑みになるように箸をくわえる

② 口角が上がって大きな笑顔になるように箸をくわえる

③ 無表情で箸をくわえる

と違った箸のくわえ方をする３つのグループをつくりました。

そして，心拍数やストレスの度合いを計測しました。

【結果】　②のくわえ方をしていた被験者たちの心拍数やストレスがもっとも低くなりました。

この実験では，実際に笑わなくても，笑っているような表情をつくるだけで，ストレスが軽減されるということが証明されました。ということは，本当に笑顔でいたり，笑っていたりすれば，さらによい効果がもたらされるといえるのです。

また，山形大学医学部が，「笑う頻度と死亡（新年早々に何ですが…）や病気のリスク」を分析した結果があります。約２万人の検診データを収集して，７年間にわたって調査・分析したそうです。すると，ほとんど笑わないという人は，よく笑うという人と比べて，死亡率が約２倍になり，脳卒中などの発症率も高いことが明らかになりました。

ストレスにしても，病気のリスクにしても，笑顔をつくるだけで違ってくるようです。
笑顔で楽しい気持ちでいることが，心と体の健康のために，よい効果となります。
子どもたちに毎日元気をもらっている教職員は，健康（あなたが思うより）です。

インターネットで見つけた話です。笑顔になっていただければ…

小学生のとき，体育館に全校児童が集められ，ときどき絵や習字などのコンクールの表彰式をした。
賞に入った人は名前を呼ばれ，ステージに上がって，校長から賞状をもらうのが恒例だった。
あるとき，なぜか俺の名前が呼ばれたような気がして，ステージに上がってしまった。
数人が賞状をもらったが，もちろん俺は賞に入っていないので，一人だけ賞状をもらえなかった。
それでも，ステージで入賞した人と並んで，お辞儀をしてクラスの列に戻った。
そのあと何人も「どうしたの，賞状もらえなかったの？」と聞いてきた。
恥ずかしすぎて，具合が悪くなり，早退した。

バイクに乗ったひったくり犯への注意を呼びかけるチラシが回覧板で回ってきた。
数日後，母が青い顔をして，息を切らして家に帰ってきた。
犬の散歩に出かけた母は，犬が排便したときのために袋を持っていこうとしたのだが，
適当な袋が見当たらなかったので，有名デパートの紙袋を持って出かけたとのことだった。
犬が排便したので，その💩を紙袋に入れ，手に持っていたところ
後ろから来たバイクに乗った男に紙袋をひったくられたそうだ。
母に怖い思いをさせた犯人に怒りがわいたし，
母にけががなくてよかったと思ったのだが…，
その紙袋の中を見たときの犯人を想像するとおかしくてしょうがない。
後日，犯人が逮捕されたそうだが，母のところに警察は何も聞きに来なかった。
さすがに犯人も犬の💩をひったくったことは警察に言わなかったらしい。

ある役所でのこと。かなり混んでいて，だいぶ待たされていた。周りの人もイライラしていた。
隣にいた母親が抱いていた赤ちゃんが，泣きはじめて，どんどん激しい泣き声になっていった。
母親が赤ちゃんをあやすのかと思っていたら，
「こんなに待たされてるんだから，おまえには泣く権利がある。
　泣け，泣くんだ。３年分くらい泣いとけ！」
って言い出した。その後，すぐ赤ちゃんは泣き止んで笑い出した。
待たされてイライラしていた周りが，和やかなムードになった。

中巨摩校長会の理事をしていますので，中巨摩教育協議会の新年互礼会に招待され，参加してきました。
何着かあるスーツのうち，一番上等なものを着ていこうと，シャツ（一番新しい）→ズボン（一番上等の）→ネクタイ（一番新しい）と着用しました。
最後に上着を着るときに，いつもの着古した上着（一番よれよれで，ズボンと柄が違うヤツ）を着てしまい，それに気づかずに出かけていきました。
多くの方々と新年の挨拶を交わし，家に帰って着替えたとき，スーツの上下が違っていたと気づきました。

高学年の担任がスキー教室の下見に行ってきました。今は教員がスキーの指導をしないようになりましたが，
以前は指導をしていましたので，下見のときは実際にスキーをし，先輩が指導法を伝授する研修もしました。
計画性のない私は，当時の下見に行く朝，大慌てでスキーウエアや手袋をバッグに詰め込んで出勤しました。
下見を終えて「さあ滑るぞ」となったときに，持っていったウエアが，妻のものであることに気づきました（色が似ていたのです）。

それでも，後輩の指導法の研修のため（ただ滑りたかっただけ？）普段着で滑ってきました。