

あかるく かしこく たくましく

令和6年4月17日 No. 3 文責：校長 佐野紳二

今年もキーワードは「スマイル」です

本校の学校教育目標などをワンペーパーにまとめたグランドデザインは、本校のホームページの「学校教育目標」でご覧いただくことができますが、その中にある「令和6年度 具体的な取り組み」については、もう少しわかりやすい形で子どもたちに紹介をし、「こんな学校をみんなで作っていきましょう」と呼びかけています。前校長先生は在任中の3年間、子どもたちに「カッコイイ」をキーワードにして具体的な取り組みを説明していらっしゃいました。私は昨年「スマイル」をキーワードに、笑顔あふれる楽しい学校をつくろう！と子どもたちに呼びかけをしています。昨年度は笑顔いっぱいの学校をつくるためのキーワードとして「全力」「協力」「挑戦」の3つを示し、具体的な取り組みを子どもたちに説明をしましたが、今年「魔法のこぼれ」いっぱいの学校にしよう、「よい行動」いっぱいの学校にしようの2つの言葉で具体的な取り組みを説明しています。

今日の学校通信では、この「スマイル」についてちょっと話題にしてみようと思います。

今年めあて
令和6年度 小笠原小学校

スマイル

もっと えがお がっこう
笑顔いっぱいの学校にしよう

「魔法のこぼれ」いっぱいの学校にしよう

「ありがとう」「おねがいます」
「おはよう」「こんにちは」「さようなら」
「いいね」「ナイス」

「よい行動」いっぱいの学校にしよう

すすんでんきょうする
ともだちときょうりょくする
ともだちにやさしくする
そうじをする くつをそろえる
ろうかをしずかに歩く

スマイリーフェイス

私もいろいろなところで使わせていただいているスマイリーフェイス（ニコちゃんマーク、スマイルマークなどいろいろな呼び方があるようです）ですが、生まれたのは1963年、アメリカなのだそうです。マサチューセッツ州ウースター市にある「ステート生命保険」の関連会社で、年明けからの社内キャンペーンとして、ポスターやカード、バッジ等で使うデザインを地元の商業美術家であるハーベイ・ボール氏に依頼し、ボール氏によってデザインされたのが最初だということです。



*笑顔のマーク自体は、紀元前1700年頃のヒッタイト遺跡から出土したポットでも見ることができるなど、随分前からあったようです。（上写真）

ボール氏はこのスマイリーフェイスに関して、最初の保険会社から受け取った45ドル以外の収入を全く受けていないそうです。現在のスマイリーフェイスの普及ぶりを考えれば、このマークを世界中で商標登録して、それをビジネスとしていけば、かなり巨額の収入を得られたと推測できますが、ボール氏にはそのような考えは全くなかったようです。



1963年に創作されたスマイリーフェイス

日本にスマイリーフェイスが持ち込まれたのは1970年（佐野少年が小学校1年生の頃です）で、サンスター文具やリリックといった文具メーカーが、その年のアメリカの「文具ショー」を訪問し、アメリカで大流行しているスマイリーフェイスを真似て、「ニコニコマーク」「ラブ・ピース」として流行らせようとしたのが最初なのだそうです。

今はどうか分かりませんが、確かに私たちの世代はスマイリーフェイスを「ピース」と認識していた記憶があります。

笑顔のパワー

笑顔のもつ力については、前校長先生が何度か学校通信に書かれています。

令和4年度・57号(笑顔の効果) 令和3年度・55号(笑う門には) 令和2年度・58号(笑う門には…)
いずれも本校のホームページ「学校だより」で閲覧することができます。

改めて笑顔のもつ力(心身にもたらされるプラスの効果)をまとめてみると、以下のようなことが挙げられます。

①免疫力をアップさせる

体内にあるナチュラルキラー細胞とB細胞が笑顔によって活性化され、免疫力がアップします。

②心臓病・糖尿病・リウマチなどの病気を軽減する

笑顔には心拍数を抑えたり、血糖値の上昇を軽減させたりする効果などがあります。

③認知症を改善する

笑顔になると交感神経が刺激され、記憶に関する神経伝達物質の生成を促進し、認知症を改善します。

④ストレスを解消してプラス思考へ導く

笑顔には副交感神経の働きを活発化させ、神経のバランスを整え、ストレスを解消させます。

⑤心へ作用する脳内ホルモンの分泌を増加・調整する

笑顔にはエンドルフィンという脳内ホルモンの分泌を促進する効果があります。エンドルフィンには幸福感を増進させたり、痛みや不安などの感覚を抑えたりする働きがあります。

⑥美容効果もある

笑顔には別名「幸せホルモン」というセロトニンやドーパミンという脳内ホルモンの分泌をよくする効果があり、髪や肌のツヤがよくなります。

⑦しわやたるみが軽減される

笑顔をつくるために必要な表情筋が鍛えられることにより、しわやたるみが軽減されます。

⑧笑顔は人に伝染し、集団のストレスを軽減させる

人は笑顔の人を見ながらしかめっ面をすることが難しいという研究結果があり、周りにいる人にも広がっていき、①～⑦のようなプラス効果を広げていきます。

⑨笑顔が持つ「引き寄せ」の効果

仕事の時に笑顔心をかけていると周囲の人にも自然と笑顔になり、よい雰囲気の仕事ができるようになるように、笑顔には人と人との間に良好なコミュニケーションを引き寄せる効果があります。

⑩笑顔が多い家庭の子どもは強い

笑顔が持つ免疫力を高める効果が身体を強くし、子どもを病気から守ってくれます。また、笑顔が多い家庭で育った子どもは精神的に安定していて、自己肯定感が身に付きやすいと言われています。



このように、笑顔にはさまざまなプラスの効果があることが近年、医学や心理学の実験・研究によって明らかになっています。また、中には「いろいろなことがある今の世の中で、なかなか笑顔をつくる気持ちになれない」なんていう人もいるかも知れませんが、ここに紹介したプラスの効果は、作り笑いでも同様な効果が得られることが分かっているそうです。たとえ作り笑いでも「笑う」という行動をとることで、人間の脳は自動的に「今、自分は幸せなんだ」と判断するようになってきているのだそうです。ぜひ、子どもたちと一緒に笑顔いっぱいの毎日をつくっていきましょう！

