

第85号 「笑顔」

令和2年8月31日

人間には様々な顔の表情があります。内面から自然にあふれる表情、成長するにつれて覚える恣意的な表情、そして泣き顔、笑顔、怒り顔、ふて顔、本当に様々です。自分の感情を表出する顔の表情は人間特有のものと言われています。

私は、教職員と生徒に「一人一人が笑顔で過ごせる心温まる学校を作りたい」と訴えています。周りの人の笑顔、特に子どもたちの笑顔を見ると非常に嬉しくなりますし、幸せな気分になります。

昔から「笑う門には福来る」と言われるように、笑顔には幸せをもたらす力があります。私も常に笑顔を忘れぬよう、できれば周りの人を笑顔にするよう心がけているつもりですが、仕事が忙しくなったり思うように事が運ばなかったりすると、心に余裕がなくなり、笑顔を忘れてしまうこともあります。そんな状態に陥っている自分に気付く余裕さえなく、周囲に不快な思いをさせていることがあるのではないかと考えています。まだまだ私は未熟者です。

一般的に、大人は子どもの時と比べて笑うことが大幅に減るそうです。不安や雑念が多くなり、純粋に楽しいと感じることができなくなるからだとされています。自分の感情を素直に表現する子どもたちを見ると、ある意味羨ましくも感じてしまいます。

一言で笑顔と言っても、爆笑、微笑み、照れ笑い、思い出し笑い、苦笑い、愛想笑い、含み笑い、作り笑いなど、様々な種類があります。他者との関わりの中で、子どもの時にはなかった笑顔を大人になるにつれて自然に身につけていきます。コミュニケーションツールとして笑顔を捉えることには若干の抵抗はありますが、笑顔がもたらす効果は大きいことも事実です。

科学的にも証明されているようですが、笑顔によってセロトニンと呼ばれる脳内物質が分泌され、ストレス解消に効果があるとされています。また、自律神経が安定し、免疫力がアップするとも言われています。精神的にも肉体的にも効果があるということです。そして何と言っても、自分はもちろんのこと、周りの人を幸せな気持ちにさせることができるのが笑顔なのです。

自分のためにも、周りの人のためにも、笑顔を心がけることは大切なことです。心がけるというより、自然に笑顔を出せる自分でありたい。そんな自分であることができる環境を、自分で作っていくことが大切だと考えます。

笑顔は音楽同様、世界共通のもので、私はこれからも、幸せな気持ちになる笑顔と音楽を大切にしていきます。