



新しい年を迎え、気持ちも新たに今年1年がスタートしました。

1、2年生のみなさんは、学習や部活動、趣味など、いろいろなことに取り組みたい、3年生のみなさんは、いよいよ迫った高校受験に向けて精一杯頑張りたいなど、一人一人大きな目標を立てたことと思います。

みなさんにとってこの1年が、健康で笑顔いっぱいの年になりますよう心から願っています。

「笑う門には福来たる」

私は落語が好きで、機会があれば落語を聞きに行くことがあります。好きな落語家と言えば、桂文珍さんと今は亡き桂枝雀さんです。

枝雀さんが考える笑いとは・・・

おもしろくなくても「あははっ」と笑う。

笑うからおかしいんだそうです。

おかしいことを聞いたり、見たりして笑う前に率先して笑うんです。

率先して笑っていくうちに、何だかおかしくなってくるんだそうです。



「率先して笑う」って、すてきですね。

「笑い」というのは、体や心にとってもよい影響を与えていると言われています。笑いによって、“幸福ホルモン”とも呼ばれるオキシトシンというホルモンが分泌されます。また、免疫機能が活性化して自然治癒力が高まる効果があると言われるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）も増加し、がん細胞を壊す働きをしてくれます。このNK細胞を元気にするものが「笑い」なのです。

「笑い」は、快感神経を刺激することで感情が豊かになる効果もあり、ストレスを解消してくれます。人は悩んだり、悲しんだり、怒ったり、当然嫌なこともあるはず。そんな時、率先して笑って、ストレスを笑い飛ばしてみませんか？くよくよとネガティブに考えても解決しません。些細なことは気にせず笑って、大概のことは吹き飛ばしてしまう、そんな強い心でありたいものです。

日々の生活の中で、友だちの楽しそうな笑い声や笑顔を見ていると、場が和み、楽しくなり、さらにつられてこちらまで笑ってしまいます。笑いは人と人を結びつけ、心を解き放ってくれる魔法の力があります。

このすばらしい力を持った「笑い」で、この1年明るく元気に過ごしましょう。



☆1月のスクールカウンセラー来校日☆

10日（金） 17日（金） 24日（金） 31日（金）

☆相談の申し込みは、担任または教育相談担当川崎教諭まで
お問い合わせください。



