

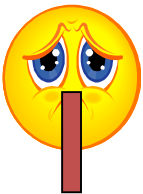

【校長室便り】

No.50



H31年2月26日(火) 土佐町小中学校 谷内宣夫

土佐町小中が笑顔あふれる学校にしよう!

最近、児童・生徒の皆さんの様子を見ていて気になることがあります。それは、元気・笑顔で挨拶が少なくなりました。23日の黒岩禅さんの講演と、他の研修会に参加して、講師の先生が言っていたことを皆さんに伝えたいと思い紹介します。

【A】  【B】  「問題です。」
AとBはそれぞれ口に棒を加えます。この状態で勉強した時、どちらの方が学んだことが定着するでしょう?

どちらだと思いますか?

答えは、断然【B】です。

それは、笑顔に近い方が脳内のドーパミンという物質がよりたくさん分泌され脳が活性化し記憶力や発想力が増していくということだそうです。

また、「笑う門には福来たる」ということわざですが、これは脳科学からすると事実なのです。どうということかという、笑顔に似た表情をつくると、ドーパミンが活性化します。

ドーパミンは、脳の「快楽」に関係した神経伝達物質なので、楽しくなくても笑顔をつくれば、しあわせ物質が脳に出てくるのです。つまり、「楽しいから笑顔になる」ではなく、「笑顔を作ると楽しくなる」という逆効果が人間の脳にはあるということなのです!

さらに、笑顔でいると、楽しいものを見つける能力も高まるのだそうです。

そして、「笑顔は感染する」という事実。目の前の人笑顔だと周りの人も自然と笑顔になります。笑顔を見た相手の脳に「快反応」が生じ、好意が生じるということです。

無表情より笑顔で接する方が好感を持たれるということです。もっと言うと、

笑うことで身体の免疫力もアップします。

心も体も健康になるということです。



これらのことが脳科学的にも証明されています。笑顔を見ると脳に快反応が生じ、相手に好意を持つという仕組みが、人間の脳に生まれつき備わっているということです。

笑顔⇒快⇒好意を持つという反応は、

社会的に学習するものではなく、

遺伝的に獲得された性質なのです。



同様に、怒りの表情を見ると不快な感情が生じ、相手に恐怖や警戒心を抱くというのも生まれながらの反応です。

表情は、自分の好意や敵意を表現する最も有効な手段であると同時に、相手の好意や敵意を読みとる際には最も分かりやすいサインになります。

だから、表情はとっても大事なんですね。

今すぐしあわせになりたいなら、まず笑顔になる、がおすすめです。



【脳科学で確かめられた笑顔の効用】

「つらい時こそ笑顔を作りなさい」ということを心がけてみてください。

つらい時につらい顔をしていると、余計につらくなります。

悲しい顔をすれば不快な感情反応が増して、余計に悲しくなります。

意識的に笑顔を作ると快い感情反応が

強くなり気分が改善されます。



もうひとつ、

脳科学で、ネガティブ感情を打ち消す方法があるそうです。

「自分は幸せ」と思い込め、と言われてもできない!

と思う方はぜひお試しください。紹介します。

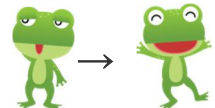


人間の「基本感情」ってご存知でしょうか?

「喜び」「驚き」「怒り」「恐怖」「悲しみ」「嫌悪」の6つだそうです。これを見て何か気づきませんか?

そうです、ポジティブなのは、「喜び」だけなのです!

あとは全てネガティブ感情ですね。



なぜかという、ヒトの進化の過程で、危険を察知する能力が特に育ってきたからだそうです。ネガティブ感情を打ち消すには、たったひとつのポジティブ感情、

「喜び」しかないそうです。つまり笑っているから楽しい、とヒトは自分を判断するんです。

脳に、楽しい、と信号を出し続け「喜び」になるわけです。

だから、しんどい時、悲しい時に笑顔を作る。これが大切です。ちょっと試してみませんか?

「しんどい」「悲しい」「つらい」「もうイヤ」等

ネガティブ思考になりやすい生徒のみなさん、



意識して、笑顔を作っていこう!

皆さんの輝く笑顔があふれる土佐町小中にしていこう!