



大始良の風

鹿屋市立大始良中学校 令和4年11月18日発行

生徒数〔令和4年11月18日現在〕

1年	2年	3年	全校
60	64	88	212

笑顔の効用

校長

師走の声を聞き、年の瀬に向け気ぜわしくなっていくこの頃です。この時期になるとこの時期ならではのイベントが行われます。その一つに今年流行った『新語・流行語』を取り上げるものがあります。その中で「ひょっこり」という言葉が挙げられているようですが、われわれ昭和世代にとって「ひょっこり」と言ったら、「ひょっこりひょうたん島」が浮かんできます。この人形劇の主題歌は井上ひさし氏が作詞しています。この歌詞の中で印象深い部分が、

「丸い地球の水平線に 何かがきっと待っている 苦しいこともあるだろさ 悲しいこともあるだろさ だけどぼくらはくじけない 泣くのはいやだ笑っちゃおう 進め ひょっこりひょうたん島 ひょっこりひょうたん島 ひょっこりひょうたん島」

のところです。「泣くのはいやだ笑っちゃおう」。作り笑顔で空元気を出そうというのかなと思わせるフレーズです。

また、こんな新聞コラムを読みました。(2018. 9. 4. 天声人語)

「池谷裕二著『脳には妙なクセがある』で、こんな実験が紹介されている。箸を横にして歯でかみ、笑顔に近い表情を作る。すると脳内でドーパミン系の神経活動に変化が出るという。ドーパミンは快楽に関係する。人は楽しいから笑うが、笑顔をつくるから楽しくなるという逆の因果関係もあるようだ。同じように箸をかみながら漫画を読むと、より面白く感じるとの実験結果もある。…(中略)…笑ってみると、少しだけ前向きになる気がするのだ。…(中略)…笑い顔は周りの人に「感染」という研究もあるそうだ。」あらためて『笑顔』のチカラに驚かされます。

さらに、この分野の心理学レポートを紐解いてみると、

- 人は周りの人の表情に似せる傾向があるという。笑顔は笑顔と呼び、喜びを呼ぶ。
- 笑顔だと若く見える。しかめ面だと年老いて見える。口角を上げると、ほお、あご、首など顔全体が持ち上がる(表情筋を刺激しているということ。)
- 笑顔は気分を盛り上げ、喜びの感情を作り出す。
- 笑顔になると、ドーパミン、エンドルフィン、セロトニンが気持ちをかき立て始める。エンドルフィン天然の“痛みの緩和剤”として役立ち、“鎮静剤”として働く。
- 笑顔の方がチョコレートより脳内により多くの喜びを引き起こす。笑顔一つで2, 000個ものチョコレートバーと同じレベルの脳内刺激を生み出す。
- 作り笑いでさえ気分上昇へとつながる。笑顔を作ることで喜びを感じるようになる。
- 笑顔は、思いやりがあって礼儀正しいと思わせたり、好感が持てると思わせたり、有能だと思わせたりする。
- 笑顔は寿命にも関わる。野球選手の写ったベースボールカード。笑顔で写っている選手の平均寿命が80歳。そうでない選手はと72.9歳であった。笑顔は7年多く生命を延ばしてくれる。
- 笑顔は人から人へと伝染していくものである。周りの人に手を貸して、気分を盛り上げたいなら、ただ笑顔でいればよい。

笑顔は、健康、人間関係、外見に好影響を与えるものです。

笑うことでウィルスや細菌などから身体を守ってくれる「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」が活性化されるという話も聞きます。心がけて「笑顔になる、笑顔にする」よう日々を送っていきたいものです。もちろん、ここで取り上げているのは純粋な『スマイル』『笑顔』ということであり、冷笑、嘲笑といったネガティブなものではありません。

生徒会の役員が変わるこの時期だからこそ、一人一人が『笑顔』あふれる学校、楽しい学校にするためにアイデアを出し合って、笑顔の絶えない学校生活を送れるようにしましょう。

修学旅行

2年生が11月8日(火)～10日(木)の2泊3日の日程で

長崎・福岡・熊本へ修学旅行に行きました。

1日目は平和祈念公園、原爆資料館を訪れ、被爆体験者の講話の聴講など平和学習を行い、平和について肌で感じ取り、考えた1日となりました。

2日目は「福岡市科学館」, 「ヒルトン福岡」でのランチバイキング,

北九州市の「いのちのたび博物館」など、福岡県内を中心に活動しました。福岡市科学館では、最新テクノロジーを駆使したコーナーが多数あり、生徒は楽しそうに活動していました。ランチでは、メイン料理より、「デザートは別腹です!」と言いながらケーキをたくさん食べている生徒が大勢いました。とても美味しかったです。

3日目は、熊本のグリーンランドでの活動が中心となりました。笑顔溢れる時間となりました。

3日間、好天に恵まれ、快晴の中怪我無く実施できました。1日目には、皆既月食中の天王星食もあり、記憶に残る修学旅行となりました。



文化祭

11月2日(水)に文化祭を実施しました。今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

体育館への入場を制限させていただいたの実施となりましたが、生徒は今まで練習してきた成果を舞台上で思う存分発表していました。また、展示作品も総合的な学習の時間でテーマにそってまとめたものや各教科で作成した作品が並び、どれもとってもよくできた作品ばかりでした。



12月の行事予定

日	曜	主な行事等
1	木	3年三者面談(~7日)
2	金	1・2年授業参観・学年学級PTAエイズ予防講演会
6	火	2年教育相談(~9日)
10	土	《土曜授業日》人権教育講演会
15	木	学校運営協議会
17	土	青少年育成の日
18	日	家庭の日
19	月	生徒会専門部会
23	金	終業式、大掃除
26	月	大始良地区巡回広報
28	水	仕事納め
29	木	年末・年始の休日(~1/3)
31	土	大晦日

生徒の活躍

○ サクラクレパス 図画コンクール

- 最優秀賞 1年
- 入賞 2年
- 1年