

「笑い」や「微笑み」の持つ力と効用について

校長 博田 英明

皆さん、おはようございます。校長の博田です。

今年度の始まりである始業式にあたり、生徒の皆さんに気持ちを新たにして「笑顔」でこの1年を過ごしてほしいと願い、今日は皆さんに「笑い」や「微笑み」についてお話ししたいと考えています。実はこのテーマを選んだのは、今年1月の台湾への海外修学旅行で出会った、ある印象的な場面を思い出したからです。それは旅行3日目の夕食会場で、有志の生徒たちのグループが、全員の前で漫才を披露してくれた「S1グランプリ（Sは翔陽）」の場面です。ステージでの有志生徒のパフォーマンスを見ていた会場の生徒たちや先生方の楽しそうで和やかな表情に私自身、大変感慨を覚えたのです。なぜなら私はあの時、改めて人と人をつなぐ「笑い」や「微笑み」の大切さを実感したからです。

『箸が転んでもおかしい年頃』という言葉があります。辞書を引くと、「何でもないことでもおかしがって笑う年頃。女性の十代後半をいう」とあります。女性の十代後半というと、ちょうど皆さんと同じ年頃です。ですから、「笑い」と少し性質は違いますが「微笑む」という人間の表情は、若い世代の皆さんには特に関係がありそうです。今回、「笑い」や「微笑み」についていろいろ調べてみると、予想以上に深くて広いことが分かりました。短い時間ではとても話し尽くせるものではありませんが、いくつかご紹介します。

最も美しい笑い、あるいは最も純真な笑いとは何でしょうか？ ロシアの作家ドストエフスキーは『罪と罰』という有名な小説の中で、「神は幼児の両眼に宿る」と言っています。皆さんも経験があると思いますが、例えば学校で何か嫌なことがあって、心がムシャクシヤしている、そんな時に電車で出会った目の前の赤ちゃんが手足をパタパタさせながら微笑みかけてくる。この赤ちゃんの微笑みに、それまでの自分の心の中にあった嫌な気持ちも吹き飛んでしまっ、つい「かわいい」とあやしたくなるものです。このように幼児の微笑みは人間の心を和ませ、純粋に変えてくれるのです。ドストエフスキーが「神は幼児の両眼に宿る」と言ったのも、こうした人間の素直な心を表現したものかもしれません。

では赤ちゃんの微笑みがこんなにも私たちの心を和ませ、純粋にしてくれるのはなぜか？ その理由について大脳生理学者の時実（ときざね）利彦さんは、『人間であること』という本の中で、「微笑む幼児の顔は左右対称になっているからだ」と書いています。つまり大人が笑う時の顔は、左右対称ではないということです。それは相手を軽蔑するとか、相手の機嫌を取るなどの複雑な心理作用が、大人の笑いの背後にあるからだと言っています。ニタッと笑う、あるいはニヤッと笑う、その笑顔に私たちはある種の下心を感じてしまうのです。

また『笑う門には福来たる』ということわざがあります。このことわざの意味は「いつも笑い声が満ち、和気藹々（あいあい）とした家には、自然と幸福が巡ってくるものである」という意味です。笑いがもたらす健康への効果と理想の笑い方について、医学博士の國本正雄先生の話をご紹介します。笑って健康効果を得るためには、笑うこと自体を習慣づけることが大切だそうです。特に忙しい時や気持ちがつらいときなどに、「大したことじゃない、大丈夫」と笑い飛ばしてみてください。笑う際は、口角を上げるだけでなく、目尻を下げて目を細めるようなイメージで、目元でもにっこりと微笑んでみましょう。重要なのは、声を出して笑うこと。腹式呼吸を使う「大爆笑」や「おなかがよく揺れるほど」の笑いで、おなかのマッサージをしてあげるのが効果的だそうです。大きな声で笑えない時も、くすくす笑いやにっこり笑顔を適度に取り入れれば、それだけでもストレスが緩和されるため、効果が期待できます。

今日は人間が持つ「笑い」や「微笑み」という現象について触れました。皆さんもただ「笑う」だけでなく、そのような人間独自の行動や心理について考えたり調べたりすると面白いかもしれません。今日最初に紹介した修学旅行での「S1グランプリ」の話に戻ると、「笑い」が夕食会場にいた生徒たちや先生方の気持ちを和ませ、心と心を繋ぎ、海外にいるという緊張感をほぐしてくれたように感じました。改めて笑いの持つ力を感じた次第です。これから始まる第1学期、新2年次生はクラス替えで新しい仲間と出会うでしょうし、新3年次生はクラスメイトの今まで知らなかった面を発見するかもしれません。その際、この「笑い」や「微笑み」を有効に使ってみてはいかがでしょうか？ 何よりもいつも笑顔を心がけることで、相手から皆さんに寄って来ることも多くなると思います。

最後になりますが、3月の修了式でお話した「自分を見つける旅」、皆さんは春休み期間中にどこかに出かけましたか？ 私はこの3月末に関西に行く機会がありました。京都の宇治にある平等院などを回り、改めて日本の歴史の奥深さを感じました。また時間があったので、ちょうど開催中だった春の選抜高校野球大会の決勝戦、智弁和歌山高校対横浜高校を観戦するため、兵庫県西宮市にある甲子園球場にも足を延ばしました。皆さんと同じ世代の高校生のグラウンド上で見せるプレーの一つひとつが実にきびきびとっていて、とてもスピード感があり、見ていて気持ち良かったです。優勝の瞬間に球児たちが笑顔いっぱい、マウンド付近で飛び上がっている姿にも感動しました。

それでは、今日から始まる第1学期、気持ちを新たにスタートしてほしいと願っています。また繰り返しの話になりますが、この後、生活指導部の先生からも話があるとおり、自転車通学の生徒は必ずヘルメットを着用してください。生徒の皆さんの「笑顔」の前提となる安全と健康を第一に考え、始業式での私からの挨拶とします。