

# こころの天気図

## 第4号

令和2年9月4日(金)発行

敦賀気比高校・同付属中学校 教育相談室

メールアドレス [sodan@tsurugakehi.ed.jp](mailto:sodan@tsurugakehi.ed.jp)



## 笑顔でいこう！



皆さん。今年の気比校祭はどうでしたか。

例年とは状況の異なる中で、皆さんのほじける笑顔をたくさん見ることができた2日間となり、本当によい時間を過ごせたと思います。しかし、その一方で、こうした皆さんのほじける笑顔を保護者の皆さんにお見せできなかったことが、とても残念でした。

ところで、この時期の話題として取り上げなくてはならないことは、「中高生の自殺がもっとも多い日は、2学期が始まる9月1日である。」ということです。

この話題は、教育相談室の一員として、皆さんの心の健康に関わっているのですが、なおさら敏感に反応してしまうのですが、本校においては、ほとんどの人が順調に2学期を迎えており、大きなトラブルを抱えるケースは少ないように感じます。

どうしてこのような結果になるのかを考えると、その要因はいくつもあるのですが、大きな要因の1つが最初に書いた気比校祭の存在だと思のです。

準備期間も含め、**気比校祭の期間中**は、今まであまり話さなかった同級生ともそうですが、上級生や下級生とも話をしながら、共同で活動することを通して、**様々なことを経験し、様々な価値観を持った人がいることを実感したのではないかと思います。**

そして、自分自身では気がつかないことかもしれませんが、こうしたことを通して、**少し心が成長したはず**です。たとえば、これまでは自分自身の価値観にこだわった受け止め方しかできなかった人も、何か1つのことにとらわれることなく、柔軟に受け止めることができるようになったのではないのでしょうか。

さらに、こうした心の成長は、**表情を豊かにしてくれます。**具体的にいえば、**笑顔が増えたはず**です。

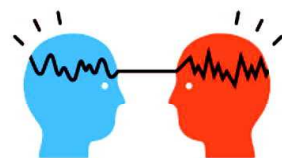
この笑顔は、心の健康にとっては**非常に大切なビタミン**であるといえます。

心の健康の大敵は「ストレス」ですが、これに関わる神経として、自律神経があります。自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあり、交感神経には心をリフレッシュさせて身体を活動的にさせる働きが、副交感神経には気分をリラックスさせてストレスを軽減する働きがあり、これらが交互に働いて心のバランスを保っています。**笑顔は、副交感神経を優位にして、心をリラックスさせて穏やかにする効果があるのです。**



そして、副交感神経が優位になると、脳内には幸福感を高めるホルモンであるエンドルフィンや、やる気を高めてくれるドーパミンというホルモンが分泌されます。つまり**笑顔は、必要以上に暗い考えにはならず、チャレンジ精神が備わり、プラス思考を高めてくれる効果があるのです。**

また皆さんにも、「つられて笑ってしまった。」という経験があると思います。これは、人にはミラーニューロンという、他者の行動を見た時、自分が同じ行動をしている時と同じ活動を示し、相手の行動を瞬時に理解する上で役立つ神経組織があるからです。つまり**笑顔は当人だけではなく、その周囲にいる人間にも良い効果をもたらす働きがあるのです。**



このほかにも、笑顔には様々な効果があるようです。

「楽しいから笑顔になるのか、笑顔になっているから楽しいと感じるのか。」という話があります。**楽しいことがあれば笑顔になるのは当然ですが、楽しいことがなくても、笑顔でいると脳は楽しい気分になるのです。**

嫌なことは誰にとっても嫌なことです。もしやらなくてもいいのであれば、やる必要はありませんが、たとえば教科学習のように、中高生ならば嫌でもやらなければならないことがあります。

こうした時、どうせするのなら楽しくやりたいものです。そしてその時に大切なのは、**笑顔をつくることではないでしょうか。**

## スクールカウンセリングのご案内

今月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話をしてみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 9月8日(火)

第2回 9月29日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。