

校外学習、林間学校、修学旅行、プール学習、音楽会、ロードレース大会・・・
多くの行事があった忙しい2学期も本日で終了です。

それぞれの行事の教育的効果は高く、一つ一つを乗り越えて、子供たちは成長してきています。

2学期と令和6年の締めくくりに、今後も子供たちのウェルビーイングがますます実現するようにと願いながら、次のように話をしました。

12月24日 2学期終業式でのお話

今日で、今年、令和6年、西暦2024年の皆さんの学校での学習は終わりです。
今度皆さんに会うときには、新しい1年が始まっています。

今日、私が皆さんの前で話すのは、今年最後の機会です。
2学期終業の節目の今日、今日は皆さんに、「笑う」ことに関するお話をします。
2学期の間、様々なことがありましたね。
その中で、皆さんはどのくらい笑ったでしょうか。

皆さんは、「笑う門には福来る」という言葉をしていますか。
これは、日本で昔から人々の間で言いならわされた言葉、「ことわざ」で、「いつも笑いが絶えない家には自然と幸福がやってくる」、「いつも明るく朗らかにいればおのずと幸せがやってくる」ということを表しています。
さらに、「悲しいことや苦しいことがあっても、希望を失わず朗らかに生きていれば幸せが訪れる」という意味もあります。

日本だけでなく、フランス人のアランという哲学者が「幸福論」という本の中で、『幸福だから笑うわけではない。笑うから幸福なのだ。』と言っています。

さて、皆さんの周りに赤ちゃんはいますか。
赤ちゃんの笑顔は、本当に周りの人を幸せな気持ちにしますね。
けれども赤ちゃんは、楽しいから、嬉しいから笑っているわけではないそうです。
赤ちゃんの笑顔は、生まれてから3~4ヶ月くらいまでは、気持ちから生まれる笑いではなく、例えば、筋肉を動かしたときにたまたま笑っているように見えたり、周りの人の表情を真似して笑っているように見えたりするということが分かっています。
でもその笑顔を見て、周りの人が笑って、その笑った顔を見てまた赤ちゃんも笑う。笑

顔の連鎖、つながりが生まれるわけです。

このことから、笑うことが幸せにつながっていることが分かりますね。

また近年、「笑いの効能」(ききめ)について、多くの研究結果が発表されています。

なんでも、体と心が健康になり、気持ちがリラックスでき、実際の年齢より若く見えて、病気を寄せ付けないために必要な「免疫」が上がるのだそうです。

笑うことは幸せにもつながりますし、このとおり体にも心にもいいことづくめなので、是非とも毎日笑って過ごしたいところです。

さて明日から、14日間の長いお休みに入ります。規則正しい生活を送り、宿題や学習を頑張って、家族や友達と大いに遊び、楽しく過ごし、笑って笑って、健康で豊かな日々を過ごして欲しいと思っています。

それでは西小学校の皆さん、令和7年、西暦2025年1月8日、笑顔で会いましょう。

1年間、お世話になりました。よいお年をお迎えください。