

CKJSだより

第69号

校長 松平 昭二

shoji_matsudaira@hotmail.co.jp

一笑一若

中国にこんな言葉があるそうです。「一怒一老、一笑一若」。つまり、1回怒ると一つ歳をとり、反対に1回笑うと一つ若返るという意味です。「そんなことはないよ。それは気持ちの問題だよ。気分だけ若返るんだよ」と思われるかもしれませんが、最近、これは医学的にも正しいと言われていています。昔の人は、よくわかっていたのですね。

最近の医学の説明によるとこうです。人間は、怒ると脳内にある種のホルモンが分泌されるそうです。具体的には、怒ったり緊張したりすると「ノルアドレナリン」というホルモンが分泌されます。この「ノルアドレナリン」というホルモンは、人間の体には有害で、体を老化させるそうです。「一怒一老」の謂れです。反対に、笑うと脳内に分泌されるホルモンがあります。「エンドルフィン」というホルモンがその代表的なものです。笑ったときや気持ちの良いときに分泌される「エンドルフィン」というホルモンは、若さを保ち、がんをやっつける最強の脳内ホルモンです。つまり「一笑一若」というわけです。

また、「笑いは体内のジョギングだ」という人もいます(川北義則『人生愉しみの見つけ方』PHP)。よく笑う人は、ジョギングしたのと同じくらい肉体を使い、それによってストレスを解消する効果が得られ、心身が健康になるということです。

笑いは自分の健康に役立つばかりではありません。周囲の人も笑わせていけば、その人たちも「エンドルフィン」という脳内ホルモンを分泌し、体内ジョギングと一緒にやることとなります。ですから、周囲の人も若返らせているわけです。このことを日本では「笑う門には福来たる」と言ってきたのだと思います。笑い声の絶えない家には、いいこと、幸せがやってくる、というわけです。

同じことは、学校においても当てはまることだと思います。教室がいつも笑い声で一杯なところでは、みんなが生き生きとして若々しくなります。いつも怒り、緊張ばかりしていると老け込んでしまいます。幸福は教室の入り口で回れ右し、逃げてしまいます。一人一人においてもそうです。私たちはいつもしくじったり、失敗したりしてくよくよし、落ち込んでしまいます。そうすると老け込んでしまいます。しくじったり、失敗したりしても「もっとしっかりした人になるために、神様が私を試しているんだ」と前向きに受け止めて、明るく元気にチャレンジしてほしいと思います。

そうすると、心も体も若返り、幸福が向こうから駆け足でやって来るに違いありません。



“楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいだ”

We don't laugh because we're happy, we're happy because we laugh.

ウィリアム・ジェームズ(米国の哲学者・心理学者/1842~1910)

【お知らせ】

本校で17年間勤務していた事務のヒルベリー康子さんが、先週の11日でご退職されました。長きにわたって本校のために尽力していただき、ありがとうございました。

なお、今週からは伊藤友美さんと西川直美さんが事務を担当します。よろしくお願ひします。以下、挨拶文を掲載します。

ヒルベリー康子

この度、11月11日をもちまして退職させていただくことになりました。17年間という長きにわたっての勤務でしたが、今となればあっという間の感じがします。その間、保護者の皆様や先生方からいただきましたご厚情に心より感謝いたします。また、児童・生徒の皆様とは、教室で共に過ごすことはありませんでしたが、校舎内で元気に挨拶をしてくれた皆さんの笑顔は忘れません。これからも未来に向かって前進することを祈念しています。現地校との勉強の両立はさぞ大変だとは思いますが、ぜひ頑張ってください。陰ながら応援しています。17年間、本当にありがとうございました。



伊藤 友美

今週から平日の事務室で勤務することになりました。縁の下の力持ちとして、補習校に関わる全ての皆様を支えていけるよう努力していきます。事務室へお越しの際はお気軽に声を掛けてください。これからもよろしくお願ひいたします。

西川 直美

今週から土曜日の事務室で勤務することになりました。不慣れなことも多いのですが、全力で取り組む所存です。どうぞよろしくお願ひいたします。

