

6月20日「笑顔の力で自分も周りも幸せにしよう」



みなさん、おはようございます。

今日は笑顔についてのお話です。

マスクを付ける生活が続いています。マスクをしていない時は、口元を見れば笑顔であることが分かりますが、マスクをしていると口元が見えないので、笑顔なのかそうでないのかが分かりにくいです。人と挨拶をしたり話したりする時に、相手が笑顔なのかそうでないのかが分からないと、少し不安な気持ちになりますね。みなさんも、マスクをした自分の顔を見て、ちゃんと笑顔が伝わるか確かめてみてください。もし、笑顔なのに笑顔に見えない時は、三日月目を意識すると相手が安心するような笑顔になります。

さて、今日の朝会で笑顔の話をしたのには理由があります。笑顔には驚くような力があるからです。たくさんある笑顔の力のうち、今日は3つお話しします。

まず1つ目は、「**笑顔は健康につながる**」ということです。笑うことで、体の中の血液の流れがよくなったり、免疫細胞の働きが活発になったりして、病気を予防し免疫力を高める効果があることは医学的にも証明されています。いつも笑顔でいることが健康や命を守ることにつながるのですね。

2つ目は、「**笑顔は人を前向きな気持ちにさせる**」ということです。顔には脳につながる神経が多くあり、笑うことで脳に信号が伝わって楽しいという気持ちになると考え方も前向きになると言われています。不機嫌そうな顔や暗い顔をしていると、前向きな気持ちになりにくくますます暗い気持ちになってしまうなど、笑顔は心のあり方にも大きく関係しているのです。

3つ目は、「**笑顔は周りも笑顔にする**」ということです。人は相手の表情に敏感に反応します。人の笑顔につられて笑顔になれば、自分も楽しく前向きな気持ちになれるので、笑顔は人から人へと伝染するように広がっていきます。笑顔の人と一緒にいると楽しい気持ちになりますが、自分の笑顔もまた人を楽しく前向きな気持ちにしているのです。

このように、笑顔でいることは心にも身体にもよいことがいっぱいです。

滝坂小学校のみなさんが笑顔や幸せでいっぱいになることを願っています。今日から、ぜひ三日月笑顔を実行してみてください。

今日は、笑顔の力、三日月笑顔で自分も周りも幸せにしようというお話でした。

それでは以上でお話を終わります。(礼)