



さわやかな笑顔の効果と効用

校長 水室 武志

夏の甲子園で県立岐阜商業が旋風を巻き起こしました。数々の劇的なプレーとともに“選手たちのさわやかな笑顔”が話題になりました。テレビの試合中継からも、大ピンチの際に県岐商の選手が笑顔で会話を交わしている姿とともに、帽子のひさしの裏に『笑顔』と書かれているピッチャーの子の映像も映し出されていました。

今年度の坂本中学校でも笑顔が増えていると感じます。授業中の仲間との交流の時間、グループごとで給食を食べる時間、現在行っている体育祭に向けての取組の時間。ホームページでも紹介しているように、一生懸命になって向かっている姿の中に、仲間同士で交わすさわやかな笑顔が随所に見られます。右下の写真は 10/2 に行われる体育祭に向けて、各団で団を牽引している団長と副団長の写真です。「やるぞ!」という意気込みの中に、さわやかな笑顔があるリーダーたちです。

「笑う門には福来たる」という言葉のように、『笑顔優位性効果』という言葉があるそうです。京都大学の吉川氏の研究によると、笑っている人と怒っている人の顔と名前を見せ、数日後に写真だけ見せると、圧倒的に名前が思い出されるのは笑っている人の写真であるということから『笑顔優位性効果』という言葉を出したとのこと。

最近、何かとはやりの AI サービスを利用し、「笑顔の効果と効用は何ですか?」と聞くと、以下のような答えが返ってきました。

笑顔は、ストレス軽減、免疫力向上、精神安定、脳の活性化、そして人間関係の円滑化など、心身の健康と社会生活に多くの効用をもたらします。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンや快感をもたらすβエルドルフィン分泌を促し、自律神経のバランスを整えます。また、細胞を活性化させ免疫力を高めたり、笑顔の伝播によって人間関係を良好にしたりする効果があります。

笑顔が増えている坂本中では、例年に比べ一日の欠席率が減っています。免疫力向上やストレス軽減が関係しているかもしれません。また現在、体育祭の取組の中で、笑顔の伝播による仲間関係の向上が窺えます。学年関係なく集団演舞に向かい、笑顔で教え合い、完成度を高めている姿、一つのことみなで一生懸命になり、笑顔で頑張りを認め合う姿など、さわやかな笑顔が個や集団の取組を高めていると感じます。

10/2 の体育祭では、一生懸命に頑張る生徒たちの本当のきっかけとともに、団長、副団長、その他の生徒たちのさわやかな笑顔が伝播し、クラスや団、全校のまとまりを創り上げた笑顔のすばらしさも感じていただけたら幸いです。ぜひ坂本中体育祭へ多数のご参観をお願いします。



体育祭の駐車場について

以前にもご案内いたしました、今年度の体育祭では、坂本小学校の運動場を駐車場としてご利用いただけます。ただし、午前8時以前の駐車および運動場への立ち入りはできませんので、ご注意ください。また、引き渡し時と同様に、駐車場への進入は一方通行となります。混雑や事故を防ぐため、駐車場案内図を今一度ご確認ください、右左折の指示に従ってご通行くださいますようお願いいたします。駐車は一家庭につき一台までとし、近隣にお住まいの方は、できる限り徒歩でのご来場にご協力をお願いいたします。

10月の予定

日	曜	行事予定	下校時刻
1	水		16:00
2	木	体育祭	15:35
3	金	体育祭(予備日)	15:15
4	土		
5	日		
6	月	委員会 ⁷ 衣替え	15:15
7	火	PTA 挨拶運動 市教育研究会	13:15
8	水	秋の高校見学(3年希望者)	16:20
9	木	期集会(Ⅲ期のまとめ・認証式)	15:15
10	金	前期終業式 通知表配付【学費等口座引落日】	15:00
11	土		
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火	後期スタート 後期清掃学活	16:40
15	水	⑥主任児童委員会(参観)	16:20
16	木	⑤教員のたまご発掘授業(3年)	16:20
17	金	委員会 ⁸	16:40
18	土	駅伝	
19	日	第2回リフレッシュスポーツフェス2025	
20	月	三者懇談①(短縮日課)	14:35
21	火	三者懇談②(短縮日課)	14:35
22	水	三者懇談③(短縮日課)	14:35
23	木	三者懇談④(短縮日課)	14:35
24	金	三者懇談⑤ ⑤生徒総会 漢字検定	14:35
25	土	坂本小運動会	
26	日	坂本小運動会(予備日)	
27	月	三者懇談⑥(予備日) テスト週間	14:35
28	火	3年実力テスト ⑤⑥リニア石詰め	16:00
29	水		16:20
30	木		16:20
31	金		16:40

おしらせ

■三者懇談のご案内

下記の日程で三者懇談を実施いたします。
 ・期間：10月20日(月)～27日(月)
 懇談では、お子様のご家庭での様子や学校生活の様子について情報を共有し、今後の見通しを一緒に考えていきたいと思っております。特に3年生につきましては、進路に関するご希望を確認し、今後の方向性を決めていく大切な機会となります。懇談時間は15分程度と限られておりますので、事前にご家庭で進路について話し合ってください。通知表もご持参ください。

■第2回資源回収のご協力のお願い

以下の通り、第2回資源回収を実施いたします。
 ・日時：11月8日(土)
 ・時間：午前8時～
 ・場所：坂本中学校グラウンド
 第1回同様、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

■資源回収後の「親子環境整備作業」について(1・3年生対象)

資源回収後、1・3年生の保護者と生徒による環境整備作業を予定しております。
 ・日時：11月8日(土)
 ・時間：午前10時～11時
 ・内容：グラウンド周辺の溝さらい、草刈り など
 詳細につきましては、後日改めてご案内いたします。ご参加・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

■11月の主な予定

- 4日(火) 後期中間テスト PTA 挨拶運動
- 5日(水) 職業講話(2年生)
- 7日(金) 坂本中中間発表会(1-2、2-3、3-1)
- 8日(土) 資源回収 親子環境整備作業(1・3年)
- 14日(金) 入試説明会(3年生保護者)
- 21日(金) 合唱祭 お弁当の日
- 25日(火) 3年三者懇談(～12/1日まで)
- 27・28日 職場体験(2年生)

<学校ホームページの最近のブログ記事を随時更新しています!>

<URL>https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/soshikkarasagasu/school/sakamoto_jhs/index.html または「坂本中学校」で検索ください。