

高雄中だより

令和元年 12 月 23 日

京都市立高雄中学校

なかま 夢 成長

未来を創造したくましく生き抜く力の育成



笑顔の効用

師走の声を聞き、年の瀬に向け気忙しくなっていく今日この頃です。過日TVを見ていると女子プロゴルファーのMVPに全英選手権を日本人として42年ぶりに勝ち取った渋野ひな子さんが選ばれていました。彼女の代名詞は母親の教えもあり“しぶこスマイル”と言われる『笑顔』です。



池谷裕二著『脳には妙なクセがある』で、こんな実験が紹介されています。箸を横にして歯でかみ、笑顔に近い表情を作るとすると脳内でドーパミン系の神経活動に変化が出るという。ドーパミンは快樂に関係する。人は楽しいから笑うが、笑顔をつくるから楽しくなるという逆の因果関係もあるようだ。同じように箸をかみながら漫画を読むと、より面白く感じるとの実験結果もある。...(中略)...笑ってみると、少しだけ前向きになる気がするのだ。...(中略)...笑い顔は周りの人に「感染」するという研究もあるそうだ。

渋野さんの活躍を見て改めて『笑顔』の力に驚かされます。さらに、この分野の心理学レポートを紐解いてみると次のようにあります。

人は周りの人の表情に似せる傾向がある。笑顔は笑顔を呼び、喜びを呼ぶ。笑顔だと若く見える。しかめ面だと年老いて見える。口角を上げると、頬、顎、首など顔全体が持ち上がる。美容整形に大金をかけるのなら、ただ笑顔を作るようにすればよい。笑顔は気分を盛り上げ、喜びの感情を作り出す。笑顔になると、ドーパミン、エンドルフィン、セロトニンが気持ちをかき立て始める。エンドルフィンは天然の“痛みの緩和剤”として役立ち、“鎮静剤”として働く。笑顔の方がチョコレートより脳内により多くの喜びを引き起こす。笑顔一つで2,000個ものチョコレ



ートバーと同じレベルの脳内刺激を生み出す。作り笑いでさえ気分上昇へとつながる。笑顔を作ることによって喜びを感じるようになる。笑顔は人から人へと伝染していくものである。周りの人に手を貸して、気分を盛り上げたいなら、ただ笑顔でいればよい。

世間では、笑うことでウィルスや細菌などから身体を守ってくれるナチュラルキラー細胞が活性化されるという話も聞きます。心がけて「笑顔になる、笑顔にする」よう日々を送っていききたいものです。もちろん、ここで取り上げているのは純粋な『笑顔』ということで、冷笑・嘲笑といった否定的なものではありません。



新しい年を迎える時、『笑う門には福来たる』と言われる。『笑顔』が絶えない家庭、そして『笑顔』



あふれる学校を一人一人が心がけ、楽しい我が家、楽しい学校を創りあげていきましょう。どうぞよい年をお迎え下さい。

◆科学センター学習（双ヶ丘中合同）



11月27日（火）午後から科学センター学習に出かけました。現地で双ヶ丘中学校と合流し、授業は各領域ごとに班分けされた合同クラスで臨みました。到着早々、〇〇さんがいるとか、旧知の人とあいさつをしたりと生き方探究館のときよりも和やかに始まりました。授業のなかでは実験で共同作業をしたり、観察で意見交換をしたりする姿が随所に見られました。普段とは異なる学習内容や形態でしたが、ともに一生懸命取り組んでいました。帰路のバス内では、初めての人と話をしたという声も聞こえました。来年は更に交流を深めてゆきたいと思います。

◆2組 合同運動会へ出場



12月6日(金)全日、島津アリーナで第61回合同運動会が開催されました。本校からは2組が参加しました。白組に所属し、午前は100m走、くぐってゴールへGO、団体種目「玉入れ」、午後はフォークダンス、リレーに出場し活躍しました。特にリレーではトップでバトンをつなぐ力走でした。同じ組になった西陵中学生と仲良くなり交流を深めました。終了後のお別れは双方とても残念そうでした。

◆フィールドワーク・ポスターセッション



11月14日(木)人権ゆかりの地を訪ねるフィールドワークで学んだことをまとめ、探究したことをもとに12月10日(火)6限ポスターセッションを行いました。各フレンドリーグループの3班が制限時間のなかでそれぞれ発表、それに対して関心や疑問を持ったことを質問するという形式で進めました。はじめは発表者に緊張が見られましたが、時間とともに落ち着き、しっかり発表していました。自分たちが調べたり考えたりしていなかったことへの質問やその応答もあり、充実した時間を過ごしました。

◆全校合同ハンドボール大会



12月12日(木)5,6限、フレンドリー班対抗のハンドボール大会に取り組みました。新体育委員長の挨拶のあと体育委員を中心に運営が行われました。試合中は選手も交代選手も一丸となって競技に応援

に没頭していました。気持ちが熱くなるなかでもお互いを気遣う場面もそこかしこに見られ、風は冷たかったですが、心温まる活動になりました。男子は赤組、女子は青組がそれぞれ勝利を収めました。みなさんお疲れさまでした。

◆高雄マウンテンマラソン 応援



12月15日(日)に開催された地元主催のマウンテンマラソン開会式で和太鼓部が演目「もみじ」を披露し、参加者の士気を高める一役を担ってきました。スタート前の出場者から笑顔で大きな拍手を返していただきました。その後も、スタート地点や前半折り返しのランナーにリズムよく元気ある太鼓の音を届けました。



1月行事予定

- 1/07(火) 始業式
- 1/10(金) 歌留多大会
- 1/13(月) 成人の日 祝日
- 1/14(火) 3年面接練習①
- 1/15(水) 各種委員会
- 1/16(木) 避難訓練
- 1/18(土) 土曜学習室 (3年のみ)
- 1/20(月) 3年面接練習②
- 1/22(水)～24(金) 3年学年末テスト
- 1/27(月) 3年面接練習③
- 1/28(火) 1,2年学習確認プログラム
- 1/29(水) 1,2年学習確認プログラム
- 1/30(木) 3年面接練習④



保護者・地域の皆さまへ

本年も本校教育活動に対しご理解ご支援をいただき誠にありがとうございました。新年もよろしくお願いたします。