

さくら



令和5年11月20日(月)

ミラーリング効果



人間の脳内には、ミラーニューロンという神経細胞があります。この神経細胞は、他者の行動を見て、まるで自身が同じ行動をとっているかのように反応します。ですから、誰かと対応するとき、自分が笑顔だと相手も笑顔になるし、相手が笑顔だと自分も笑顔になるのです。笑顔の人といふると安心できるし、気持ちが明るくなりますよね。このような効果をミラーリング効果といいます。

しかし、不機嫌な人がそばにいるとどうでしょうか。不機嫌もまたミラーリングするのです。仲間と楽しく会話をしている時、不機嫌な人が入ってくれば、とたんに空気が悪くなるのはこのためです。

ドイツの文豪、ゲーテは次の言葉を残しています。「人間の最大の罪は不機嫌である」

ネガティブな感情は周囲に伝播（でんぱん）し、負の感情が広がっていきます。そうなると、言い争いが多くなったり、多くの人に嫌な思いをさせることになるのです。

誰しも、いつも笑顔でいられるわけではありません。時には、不機嫌になることもありますって当然でしょう。しかし、私たちは、自分の不機嫌が周りの人にも悪い影響を与えていることを忘れてはなりません。

今一度、家庭や学校で自分のとっている態度や表情を振り返ってみましょう。あなたが笑顔でいれば、多くの人が笑顔になります。あなたが不機嫌であれば、周りの空気は悪くなります。自分のいる環境は、あなた次第で変えることができるのです。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

