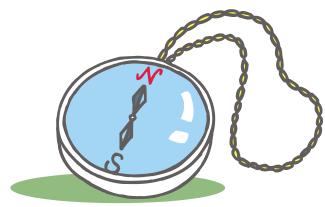


羅針盤



第18号

令和2年(2020年)9月7日(月)

◆ 前を向き、「続けること」が結果に繋がる！

大相撲の7月場所は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために多くの制約がある中で開催されました。優勝したのは、7月場所で幕内に復帰した幕尻力士（幕内で番付が一番下の力士）の元大関・照ノ富士関でした。照ノ富士の優勝は、平成27年夏場所以来、およそ5年ぶりとなる2回目の優勝でした。恵まれた体と修練によって一度は大関に昇進しましたが、ひざの怪我や糖尿病のために平成29年の名古屋場所からの10場所のうちの9場所を休場して、大関から序二段にまで番付を下げていました。相撲の世界では番付がすべてです。将来の横綱候補として嘱望されるまで力をつけてきていた照ノ富士が、番付を幕内にまで戻して復活優勝をなすところまできたのは、並大抵の努力ではなかったことだと思います。相撲の解説者として有名な舞の海秀平さんが「地獄を見てきただけに」と評するほどの、筆舌に尽くしがたい辛い日々を過ごされたことは、想像を絶するものであったことでしょう。そのような苦境からはい上がり、誰も経験したことのないような復活を成し遂げるまでの間には、たくさんの人たちの支えと励ましがあったからです。照ノ富士は優勝インタビューで、「続けてきてよかった。いろいろなことがあったが、最後には笑える日が来ると信じてやってきた。一生懸命やったらしいことがあると思っていた。」と心境を話しています。前回との優勝との違いについては、「前回は勢いだけ。今は慎重に一つひとつのこと集中している。」と答えています。

現在の私たちの生活は、新型コロナウイルス感染症によって、築き上げてきたはずの自由が奪われつつあります。しかし、「笑える日が来ると信じてやってきた」と話した照ノ富士の言葉は、私たちに大きな勇気を与え、明るい未来へと続く光を投げかけてくれたのではないでしょうか。ひたむきに頑張り続けることの大切さを忘れることなく、生徒の皆さんにも結果を求め続けてもらいたいと思います。



◆ 笑顔が元気をくれる

「笑う門には福来たる」という諺（ことわざ）を、皆さんも聞いたことがあるでしょう。笑顔ひとつで心も元気になるという研究成果も発表されているようです。「笑い」は副交感神経に働きかけて、血圧を下げて、心拍や呼吸を落ち着かせて、心身をリラックスさせる効果があるそうです。また、エンドルフィンという脳内の物質が増え、酸素の消化が増して、全身運動をしたのと同じストレス発散の効果もあるそうです。日頃からニコニコと笑顔が絶えない人は病気に対する抵抗力も強く、いろいろなストレスにも強いそうです。アルファ波という脳内から発せられる脳波（リラックスしているときや集中力が高まっているときに出てくる脳波）は、笑顔とともにたくさんつくりだされて、ストレスを軽減する効果があるといわれています。体調がすぐれないときや、やる気が起らない日は誰にもあることですが、そんなときこそ笑顔を心掛けてみましょう。

