

ひまわり



令和3年3月1日(月)

笑門来福



「普段でも商売が順調にいくとは限らへんし、コロナが流行ってから、とくに厳しいもんがあるわ。お客さんが減ったからいうて、店のもんが元気ない顔してたら、ますます商売はあかんようになるしな。それに、いつも暗い顔してたら病気なるで。こんな時やからこそ、一日一日を笑顔で生きることが大切やと思うで」

商店を経営する知人が言った言葉です。消費者からすれば、価格やアフターサービスが同じなら、店員さんに笑顔のある雰囲気の良いお店で買いたいものです。時には、価格が他店より高くても、笑顔あふれるお店で買うことも考えられます。笑顔が他の人にも良い影響を与え、自分にも利益をもたらす一例でしょう。

また、「いつも暗い顔してたら病気になるで」という言葉には科学的根拠があります。これまでに、笑いに関しては様々な研究が行われてきました。

大声で笑うと、肺にたまっている二酸化炭素が大量に排出され、多くの酸素が体内に入ってきます。すると、肺では血管を拡張させて血圧を下げる物質が出されます。また、悲しさ・不安・恐怖を感じるノルアドレナリンの分泌も抑えられ、体調が整います。

次に免疫に関してです。以前、大阪の笑いの殿堂「なんばグランド花月」(吉本興業)で、病気のある人を含む20～62歳の19人にお笑いを鑑賞してもらい、その前後で免疫システムの変化を測定する実験が行われました。その結果、血中のNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活性度が上がった人が多かったそうです。NK細胞は、がん細胞を退治する免疫細胞の一つです。人の体では、毎日数百から数千個ものがん細胞ができますが、この結果から、笑いのがんの抑制にも効果が期待できると結論づけられました。ちなみに、つくり笑顔でもNK細胞が活性化されるという研究結果もあります。

人間関係でも、健康面でも明るい未来を手に入れたいなら、笑顔を大切にしましょう。まずは、笑顔で、相手の目を見て、大きな声で朝のあいさつから学校生活をスタートさせましょう。

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。

【東住吉中学校】で検索



