

みなさん、こんにちは。2学期が今日から始まります。夏季休業はいかがでしたか？今年とはとにかく暑い日が続きましたね。これからも厳しい残暑が予測されるので、熱中症などに十分注意してください。

さて、夏季休業中、皆さんもご存じのとおり、20歳の渋野日向子さんがなんと全英女子オープンゴルフで優勝しました。樋口久子選手依頼の42年ぶりの快挙です。その時、「スマイルシンデレラ」と称され、笑顔が絶賛されました。初めてのメジャー挑戦で優勝できたのも、持っている力を本番で発揮できたからで、「笑顔」の力が大きいといわれました。

笑顔の効果は科学的にも説明されていて、今回、少し調べてみました。

東海大学の高妻（こうづま）教授が笑顔と真剣な顔の時の100m走のタイムやピッチングの球速を比較する実験を行いました。100m走では笑顔のときに13人中7人のタイムが平均0.18秒早くなり、ピッチングでは笑顔のときに9人の球速がなんと平均時速12キロ速くなったというのです。これは、笑顔により身体の余計な部分の力が抜けることにより、本来のパフォーマンスが発揮できたと考えられます。

- ①笑うと脳の血流を促し、脳を活性化し、アルファ波が増えてリラックス状態になる。プレッシャーを感じる局面ほど意識的に笑顔を作ることで、知らず知らずのうちにパフォーマンスが向上する。
- ②ドーパミンなどの脳内ホルモンの分泌が促進され、ストレスを解消。
- ③ナチュラルキラー細胞が活性化して、免疫力が向上。
- ④脳内のセロトニンが分泌され、幸せな気分になる、気持ちが楽になる、睡眠の質を高める。
- ⑤セロトニンが分泌されるとポジティブ、プラス思考になる。
- ⑥ホルモン分泌が向上し、リフレッシュして、アンチエイジング。美容にもいい。
- ⑦笑顔は人を惹きつける。渋野さんの笑顔はギャラリーを味方につけました。
- ⑧自分も相手も、明るい気持ちになるので、人間関係が良くなる。
- ⑨笑っていると、悩んでいることがどうでもよくなる。
- ⑩病気が改善して、結果的に長生きできる。

いいことづくめです。昔から「笑う門には福来たる」ということわざがありますよね。

ただし、笑っているだけでいいわけではありません。渋野さんは負けず嫌いで、あきらめずに目標に向かって努力しました。2年前はどん底で、黄金世代と呼ばれる若手の中では遅咲きと言えますし、高校までは喜怒哀楽がすぐに出て、スコアをくずしがちでした。そんな時に「あなたの笑顔はかわいいからいつも笑顔でいなさい」と言われて、笑顔を心がけるようにしたそうです。そこから、結果があらわれてきます。

2、3年生には昨年も話をしましたが、

努力して結果が出ると自信になる。

努力せず結果が出ると傲りが出る。運が良かっただけ。

努力せず、結果が出ないと後悔が残る。

努力して結果が出ないとしても経験が残る。その経験を活かせば、やがて、うまくいくのです。

2学期が一番長い学期です。

3年生はいよいよ自分の進路実現に向けて本格的に動き出し、時間が加速度的に進みます。

2年生は修学旅行があり、そのあと、1年生もそうですが、来年度の授業の講座選択を2学期後半にはしなければなりません。

鉄腕アトムの子の親の手塚治虫さんは言っています。

「インプットがないのに、アウトプットはできません」。

一番長い2学期にしっかり力を蓄えてください。地道な努力はあなたを裏切らない。

ここぞという時に笑顔を振るまえるように笑顔を意識して、2学期を過ごしてください。