

	進取の気概 (校長室だより)	有田市立箕島中学校 自主 友愛 剛健	R5・1・17
			No.52

笑うことには色々な効果があるそうです。例えば、免疫力がアップするといわれています。すなわち病気に対する抵抗力が高まるということです。また、脳の血流が良くなるので、記憶力がアップしたり、気持ちも前向きになり新しい事にも挑戦する気力も湧いてくるともいわれています。さらに、笑うと大量の酸素を消費します。笑った時に体に入る酸素量は、通常の呼吸の約3～4倍になるそうです。笑い続けることで、心肺機能や腹筋や表情筋などの筋肉も鍛えられます。このように笑うことには心や体の健康に良い効果があります。人間関係にも良い影響を与えます。フランスのアランという哲学者は「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せになるのだ」という言葉を残しています。まさしくその通りだと思います。

13日(金)に笑福亭鶴笑さんを講師としてお招きし、「人を傷つけない本当の笑い」というテーマでお話しいただきました。テレビでみる芸人さんたちの「いじり」や「つつこみ」の笑いには台本があって、たくさんの練習とお互いの信頼関係の上で成り立っているものであり、あくまでテレビの中のことだということ。現実の生活の中での私たちの「笑い」とは異なるものです。周りの人が傷ついたりすることのないような安心安全で「笑い」のあふれる学校にみんなできいきましょう。



～みなさんの感想をシェアしよう～

○今日の時間で分かったことは、言葉には魂があり、言葉は人を傷つけるときと、人を助けるときがある。また明日という言葉だけでもこの5文字だけでも一つの命を救うことができたということをおっしゃっていたので僕もこれからは、誰かが悩んでいたりしたら相談にのってあげたいとわかりました。

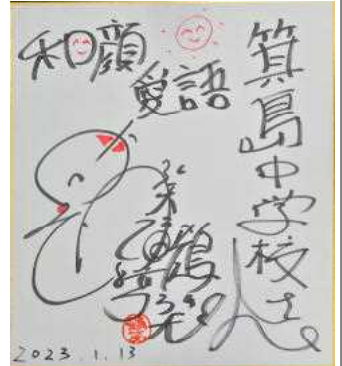
○「笑い」というものは自分や相手の気持ちを豊かにしてくれて、気持ちのリフレッシュにもなるとてもいいものだと感じました。日常生活ではたくさん笑っているけどもし戦争や紛争をしている地域に行ったら、笑いがなくなり命を守るために必死になると思います。だから普段から笑いあって気持ちをリフレッシュするために必須なんだと思いました。いつも笑っている自分たちはとても幸せなんだと実感できる講演でした。

○笑いといっても様々な種類があるけれど、誰も傷つけない笑いが一番この世の中に必要な笑いなのだと思います。また、言霊という言葉があるように、何気ない一言でも相手を励ますことも傷つけることもできるのだとわかった。



○鶴笑さんは人柄の良さがにじみ出ている人だと、話を聞いていてわかりました。人形を手作りつというのが人を笑わせるのに一生懸命で、尊敬します。普段テレビとかでも見る笑いも面白いけれど、人を傷つけない笑いを体験して今までで一番綺麗な笑いでした！

○今日の話聞いて、「人を傷つけない笑い」が生きていくうえで大切にしていかななくてはならない大事なことなんだなと思いました。人の気にしていることで笑いをとっても、その人が楽しくない思いをしていたら、それは本当のみんなが面白いと思うような「笑い」にはなっていないし、それが積み重なっていくことで、もしかしたら「いじめ」に発展してしまうかもしれないと思ったからです。いろんな国に行っているからこそ感じるものを聞けて、「笑い」は世界共通でみんなが仲良くなれるという素敵なものなんだなあと改めて感じました。「笑い」をうまく活用して、これから楽しく生きていきたいなあと思います。



○今日の講演を聞いて、笑福亭鶴笑さんが言っていたように、笑うことって大切だなと思った。今、ロシアとウクライナの戦争など、争いが世界各地で起こっているけど、そんな国の人たちはきっと苦しい状況にいるんだと思うし、幸せじゃないと笑うこともできないのではないかなと思うから、世界中の全員が幸せで笑えるような世界になっていったらいいなと思いました。

○戦争が終わるにはもう一つの勢力をなくすしか戦争は終わらないと思っていたけど、ヒトが共通する「笑い、笑顔」などが戦争などを終わらすことのできるきっかけになるのではないかなと思った。言語が通じなくてもその感じや顔、周りの空気感で周りの感じが変わると思った。笑いは奥が深く笑わせ方もたくさんあると分かった。将来直接人を笑わせるような仕事に就くのは、難しいと思うけど笑顔にすることはできると思うから、人を笑顔にできるようにしたいです。

○初めは落語と人権の関わりは想像もつかなかった。しかし、今日の講演会を通して笑うことで人と人のつながりを感じた。笑うということは、人それぞれ違うが、世界共通である。だからこそ、簡単に人とつながることができる手段だと思う。また今日の講演会から、一言一言の重みを感じることもできた。たった一言で人を笑顔にできる。たった一言で、悲しくさせる。たった一言で、人を助けることも、傷つけることもできる。だからこそ、私たちは言葉の重みを理解することが必要なのだと考えた。

○今日の人権講習会で、「人を傷つけない笑顔」で、笑うことの大切さが分かりました。笑うことは体にもいいし、気持ちにもいいので笑顔を大切にしていきたいと思いました。人を笑かすことは人間にしかできないことだし動物にはできないことと知って、人間は面白い生き物だと思いました。また、言葉は使い方を間違えることで人の心にずっと残り続けるし、一生その人の人生を狂わせてしまうかもしれないので言葉は大切に、人の気持ちを考えながら話していきたいです。これからの学校生活など毎日たくさんみんなと笑って過ごしていきたいと思います。講演での落語はとても面白かったです。「笑顔」は年をとっても忘れないでおこうと心に誓いました。

○人権はだれでも持っていることは前にも習いましたが、笑福亭さんは「笑い」というカタチで人権を表していてすごくいいなと思いました。戦争や紛争が起こっている国でも笑いを与えることができたら何か、それで変わってほしいと思いました。

○今日の講演に参加して、落語は誰も傷つけない、笑いを起こすお笑いだということを知り、そのお笑いで、何人もの人の命が救えるんだろうと思いました。学校でいてもどこにいてもすこしは相手のことを傷つけてしまう発言を発してしまう時があります。その時、笑う人もいますが、もしかしたら笑えない人もいるかもしれません。だから、落語の「笑」は学校の生徒の間で広がるといいなと思いました。これから、鶴笑さんのいう笑いをみんなに広めていかなければならないと思いました。