

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

突然ですが、問題です。(Instagramで見つけました)

「子どもは400回、20歳は15回、50歳は7.1回」これは何の回数でしょう？

正解は「一日に笑う回数」。

子どもは約3.6分に1笑い、20歳は約1.6時間に1笑い、50歳は約3.4時間に1笑い。皆さんは、これが多いと感じますか、少ないと感じますか？

『幸福論』の著者、フランスの哲学者アランは「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ」という言葉を残しています。笑顔の持つ効用は科学的にも証明され、あらゆる活動の原動力になるということがわかっています。

笑顔の表情を作ると、脳内に快感や多好感を得られる「幸せホルモン」が増えるとされ、その量はチョコレート2,000個分を食べた時と同じくらいの量だそうです。

「笑い」は、脳の中に備わっている、自分自身の気分を良くしたり癒したりするための装置。ネガティブなことがあっても「笑う」ことで、気分をポジティブに変えられます。

また、アメリカのウェイン大学の研究では、プロ野球選手のトレーディングカードを調べ、笑顔ではない選手の平均寿命が72.9歳だったのに対して、笑顔の選手の平均寿命は約80歳で、笑顔が人の健康や生活を向上させる力を持っていることが示されたと言っています。

「子どもの幸福度世界一」のオランダ。

世界一になった理由の一つが「親が笑顔だから」というもの。

脳科学者の西剛志先生は、「人の脳は、自分が見ている人の感情を再現する。つまり、親が笑顔なら、子どももつられて笑顔になる」と言っています。

自分の感情は、周りに伝染するという事です。ここで気をつけたいのは、ネガティブな感情ほど伝染しやすいということ。

親が「大丈夫かしら…」など心配していると、子どもはなおさら不安になるため、子どもにかける言葉や子どもに見せる表情は、意識的にポジティブを心がける必要があります。楽しいイメージを先行させる言葉で子どもの気持ちを緩め、笑顔を引き出してあげましょう。

また、子どもの笑顔を引き出す以外にも、「親の笑顔」には子どもの能力を伸ばす力があるそうで、子どもに笑顔で勉強を教えると学習能力が10%アップする、笑顔で育てられた子は、そうでない子に比べ、脳の海馬(記憶をつかさどる部分)の成長スピードが2倍早いなど、笑顔が子どもの能力を伸ばすことが明らかになっています。

新型コロナウイルスに加え、県内でもインフルエンザや胃腸炎などが流行し始め、気持ちがネガティブになりがち、または笑顔になれないといった状況が続きますが、かといって、毎日チョコレートを2,000個食べるというのは、かなりしんどいです…。

ある大学の研究で、箸を横にして奥歯で噛みしめ、笑顔の形を作るだけで、くわえていないときよりも物事をポジティブにとらえられるようになることがわかりました。

つまり無理やり笑顔の表情を作っても、「幸せホルモン」が出て、気分をポジティブにしてくれるということです。

「笑い」「笑顔」の効用の話をしてきましたが、笑顔のパワーとして効果があるのは、自分の失敗を笑い飛ばせる強さを持った「プラスの笑い」です。他人を嘲笑するのは「マイナスの

笑い」です。「プラスの笑い」を子どもの人生最強の武器にするきっかけを作ってあげるのは、我々大人の役割なのだと思います。

最後に、マザーテレサの言葉を紹介します。

「 We shall never know all the good that a simple smile can do. 」 (笑顔には想像もできないほどの可能性がある)

3月・4月は節目の時期。学年が変わったり学びの環境が変わったりする中で、たくさんの経験をする子どもたちにも、そのことを胸に刻み、笑顔で歩いて行ってほしいと思います。

※文中で「幸せホルモン」と表現した脳内物質名などについては【参照】↓をご覧ください

【参照】

- ・ <https://president.jp/articles/-/23109?page=1>
- ・ <https://ampmedia.jp/2020/11/30/child-happiness/>
- ・ <https://oggi.jp/5023417>

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★