

杉の子

奥多摩町立氷川小学校

学校便り 7月号

令和4年 7月 1日発行

We don't laugh because we're happy - we're happy because we laugh.



楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ

校長 松井 良

アメリカの心理学者のウィリアム・ジェームズ (William James) の名言です。

6年生は、国語科の説明的な文章の学習で、同じく心理学者の中村真さんが書いた「笑うから楽しい」という文章に出会います。6年生は、「楽しいから笑うんじゃないの」という疑問を抱き、「それってどんな理屈なんだろう」と興味をもって学習に臨みます。

教科書には、私たちの心と体は深く関わりあっているということが以下のように書かれています。

私たちの体の動きと心の動きは密接に関係していて、心の動き（感情）が体の動き（表情など）に表れます。同時に脳は、体の動きを読み取り心の動きを呼び起こします。実験として、参加者に口を横に広げて歯が見えるようにしてもらうことで、参加者は自然と愉快に気持ちになりました。これは、脳が表情から「今、自分は笑っている」と判断し笑っているときの心の動き、楽しい気持ちを呼び起こしたのです。また、脳を流れる血液の温度が低いことで、心地よく感じるということが分かっています。笑顔で鼻の入り口が広がり空気を取り込みやすくなり、結果として脳を流れる血液が冷やされ楽しい気持ちが生じます。何か嫌なことがあったら、鏡の前で笑顔をつくってみるとよいかもしれません。

ウィリアム・ジェームズが唱えた「感情は行動によって生み出される」という考えは、彼が生きた19世紀後半にはなかなか受け入れてもらえませんでした。現在は医療分野の研究も進んでいて、多くの実験結果から科学的に実証されてきています。脳科学の検証でも、「笑顔という表情の出力を通じて、その行動の結果に見合った心理状態を脳が生み出す」という実験結果があるそうです。

イギリスの心理学者のリチャード・ワイズマン (Richard Wiseman) はこの考え方を更に「アズイフ (As if) の法則」と示し、「〇〇になるには、〇〇であるかのように行動すればいい」と提唱しています。ワイズマンはその法則の実証として、ある実験を行いました。26,000人の被験者を4グループに分けて、1週間後にどのグループが最も幸福度が高まったかを調べました。幸福感を高めるために考案された3種類のタスクをグループごとに割り当て、それを毎日実践してもらいます。そのタスクとは、「自分が幸せだと考える」「感謝の気持ちをもつようにする」「幸せな記憶をよみがえらせる」の3つです。残りの1グループには、「毎日数秒ずつ笑う」を実践してもらいました。1週間後の被験者の幸福度について判定したところ「毎日数秒ずつ笑う」グループが最も幸福度を高めたという結果になったそうです。

日本には「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつも笑いが絶えない家には自然と幸福がやって来る、いつも明るく朗らかでいればおのずと幸せがやって来るという意味です。また、悲しいことや苦しいことがあっても、希望を失わず朗らかに生きていれば幸せが訪れるという意味もあります。

代表委員会の決めた、今年度の「氷川小コール」の4つめは、笑顔のEでした。「A明るく、N仲よく、T楽しく、E笑顔で！」毎回児童集会で全校児童が唱えています。コロナ禍のマスク生活で、表情を読み取り難い状況だからこそ、マスクの下は常に笑っていても不審がられずよいのかもしれません。

