



金楽寺

学校通信 第19号HP版
令和3年1月15日
尼崎市立金楽寺小学校
校長 中根 孝介

笑う門には福来たる



1月8日（金）始業式（校内放送）で「笑う門には福来たる」という話をしました。感染症の広がりや社会には不安が広がり、不安定な状況になり、ふさがちになることもありますが、そんなこと吹き飛ばしていきたいものです。

「笑う門には福来たる」・・・昔から伝えられる言葉で、ことわざ辞典やカルタなどにも書かれている言葉です。意味は改めて紹介するまでもなく「笑い声があふれるところには、自然と幸運が訪れ、幸せになる」ということです。由来としては、近頃は少なくなっていますが、お正月の遊びのひとつとしてあげられる「福笑い」がもとになっているという説が有力です。福笑いをして、できた顔を家族そろって、大笑いをしている家庭には、さらに幸せが舞い込むということなのかもしれません。

似たような意味を持つ言葉やことわざには「和気財を生ず（わきざいをしょうず）」や「怒れる拳、笑顔に当たらず」「笑って損した人なし」などがあります。意味はそれぞれ、「仲の良く和やかな雰囲気であれば、自然とお金やモノが入ってくる」「笑っていれば怒っている人の拳さえ当たらない」「笑顔にはマイナスになることがなく、よいことばかりが起こる」ということになります。また、「笑門来福（しょうもんらいふく）」や「一陽来復（いちようらいふく）」という似た意味の四字熟語もあります。中国や英語圏の国にも同様の言葉があるので、「笑う」ことのメリットは、多くの国で伝えられているようです。

科学や医学が進んできた近年では、「笑う」ことの効用を実証している研究も進んでいて、多くの効果が示されています。少し紹介してみます。

- ・免疫細胞が活発化する（がんなどの病気になりにくくなる）
- ・認知症の予防に期待できる
- ・痛みが軽減される（リウマチ患者等）
- ・カロリーを消費する（運動代わりになる）
- ・聞いている人の集中力を引き出す
- ・血糖値を下げる（糖尿病患者等）
- ・自律神経のバランスを整える
- ・脳がリラックスしストレスを緩和する

もちろん、全ての人に当てはまるわけではありませんが、多くの人でその効果が認められています。お笑い番組を視聴したり、友人や家族と楽しい時間を過ごす工夫をしたりすることで、笑う場面は増えると思います。笑うことでさらにコミュニ

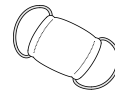


ケーションも活発になり、効果も増幅されるでしょう。どこかで目にされたこともあるかと思いますが、「わっはっは、わっはっは」と大きなつくり笑いをすることでも効果は認められるようです。

緊急事態宣言が出され、難しい世の中になっていますが、健康で、笑顔のある生活ができますことを願っています。

<おしらせとお願い>

新型コロナウイルス感染症について、心配な状況が続きますが、学校におきましても引き続き換気や手洗い等の感染症対策の徹底に努めてまいりますので、今後とも次の点について、ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。



- 1 学校関係者(児童, 教職員等)の感染状況によっては、急に臨時休業となることがあります。陽性が判明し臨時休業を決定する時刻によっては、**夜遅くや早朝に、一斉メール**でお知らせすることもあります。
- 2 **急な臨時休業のお知らせについては、一斉メールのみでのお知らせになることがあります。**無料のメールサービスにご加入いただくか、加入されている方と情報共有できるようにしていただくようお願いいたします。
- 3 濃厚接触者を最小限に食い止め、感染拡大を防ぐためにも、日々の健康観察を十分にさせていただくとともに、体調不良の場合は、登校を控えていただくようお願いいたします。
- 4 児童及び同居されていますご家族が、PCR 検査をされます場合、できる限りすみやかに学校にお知らせください。
- 5 誰もが感染症の拡大によって大変な思いをされていると思います。十分対策をとっていてもご自分やご自分の家族も感染してしまうこともあります。誤った情報の拡散や憶測、誹謗中傷などはもちろん、差別や偏見がないようお願いいたします。