「笑い」の効果

あるコラムで読んだ話です。宇宙飛行士の若田光一さんが国際宇宙ステーションにおいては、「**笑い**」が大切であると語っていました。笑いは、空気を和らげ、緊張をほぐす、人間関係を円滑にするなどの効果があります。特に国際宇宙ステーションのような閉鎖的空間では、笑いはとりわけ効果があるようです。

実際に「笑い」の効果を調べてみると、様々な効果があることが分かりました。以下にその一部を紹介します。

・脳の働きが活性化する
・血行促進
・自律神経のバランスが整う
・筋力アップ
・記憶力アップ
・免疫力アップ（がん予防にも効果あり）
・痛みの緩和
・アレルギー患者の皮膚症状の改善
・リラクゼーション効果

改めてこうしてみると、「笑う」ことの効果は絶大です。

太西生には、人を笑わすことが上手な生徒がたくさんいます。今まで、色々な子ども達から笑いをもらいました。カメラを向けると面白いポーズをしてくる生徒、廊下ですれ違うと楽しく話しかけてくれる生徒、歌ったり踊ったりしている生徒、クスリと面白いことを言ってくれる生徒…なかなかセンスのある笑いをもらってきました。

しかし一方で、忙しい時にふと「笑ってない自分」に気づくことがあります。「いかん、いかん。心にゆとりを持たなければ！」と思い返します。

コロナ禍で色々な制約はありますが、「**健康的な笑い**」は学校から絶えることがないようにしたいものです。そして、「笑い」によってますます健康面や人間関係の向上を図っていきたいと思います。