



港区立高松中学校 学校だより<第2号>

令和2年5月7日 校長 鋸持 利行

創立1949年(昭和24年) <高松中生のあたりまえ>推進校 港区高輪1-16-25

笑うから楽しい

校長 鋸持 利行

過去の偉人たちの言葉に「これでいいんだ」「同じ考えの人がいた」と勇気づけられた経験はありませんか。笑顔になりたい時、元気が欲しい時、勇気を出したい時、ちょっと背中を押して欲しい時。偉人たちの言葉は、そんな時に力になってくれる魔法の言葉です。たった一言でも人生を支えてくれたり、指針となってくれたりして、ついには運命を変えてしまうことだってあります。

【笑顔の効用を教えてくれた言葉】

楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ。

We don't laugh because we're happy

- we're happy because we laugh. (By William James)



ウィリアム・ジェームズ (William James、1842年1月11日 ~ 1910年8月26日) は、アメリカを代表する哲学者・心理学者で、意識の流れの理論を提唱しました。日本の近代哲学の発展にも影響を与えたそうで、夏目漱石も影響を受けたと言われます。現在、活躍されている脳科学者たちも同じようなことを言っているというから驚かされます。身体は脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、カラダが主導権を握っています。進化の過程を思い出してください。脳とカラダのどちらが先に発達したか。もちろんカラダです。カラダのない動物はいませんが、脳のない動物はいます。脳は進化の歴史では新参者なのです。「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のではないのでしょうか。顔の筋肉を笑顔を作るように動かすことで、脳は今、ハッピーだと思い込んでくれるのだそうです。辛い時こそ笑顔を忘れずにしていきましょう。

人類は紀元前の昔から、さまざまな感染症と戦ってきました。原因も治療も十分に確立されていなかった時代には、感染症のパンデミック(世界的大流行)は歴史を変えるほどの影響を及ぼしてきました。今の医学は驚くべきほど日々進化しています。その原因すらわからなかったウイルスを、直接観察することができ、人工的にウイルスを作る技術力をも保有しています。ただ、昔と変わらないことは、ウイルスの猛威に対しては防衛的な姿勢を貫き、じっと私たちの免疫がウイルスに打ち勝つのを待つ。今は、そうした忍耐力が必要な時期だと思います。