



笑顔になろう

この絵を見てください。右の絵と左の絵は一部分だけ違いがあります。

そうです。唇の形だけ変えてあります。点線と点線の間唇を隠してみると、他の所は全く同じです。しかし、絵の雰囲気は違います。何となく右は怒っているような、左は優しいような感じがします。皆さんは、どのように感じますか。

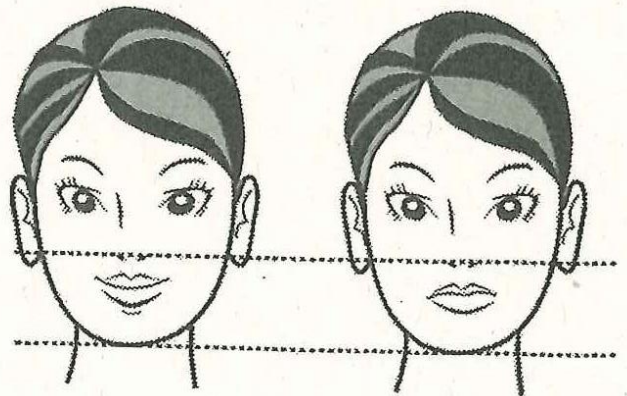
もちろん、どちらが正しくて、どちらが悪いということではありません。右のようにきりっとした表情も大切です。でも、第一印象では、左のような「にこやかな表情」の方がお互いの気持ちが柔らかくなります。言うまでもありませんが、口角を少し上げれば、自然に左のような表情になります。

しかしながら、毎日楽しいことばかりではありませんから、笑顔でばかりはいられません。鏡を見て眉間にしわが寄っている自分に気付かされることがよくあります。笑顔で人に接することは、案外できそうでできないものです。

フランスのアラン（本名：エミール＝オーギュスト・シャルティエ 「幸福論」で有名な哲学者）は、「**幸せだから笑うのではない。笑うから幸せになるのだ。**」という言葉を残しています。このことは、科学的にも証明されているそうです。自分で笑顔にすると脳が楽しいと感じ、その人の心がウキウキしてくるのだそうです。

コロナ禍にあって、日々感染症対策に気を張り、制限の多い中で生活していわけですから、心身共に疲労とストレスが蓄積されているはず。だからこそ、意識して笑顔をつくることも必要かもしれません。毎朝、子どもたちと一緒に口角を上げることを Routine にしてみるのも・・・。

笑顔があふれる学校をめざしたいと思います。



春季運動会について<お願い>

5月28日（土）の春季運動会が近づいてきました。すでにプリントを配付しておりますが、以下の内容を今一度ご確認の上、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。

- 密を防ぐため、1家庭2名まで（保護者に限定しない）の参観のみとします。
- 参観される方は、必ず受付で名票（すでに配付済みのプリント裏面）をご提出ください。受付は、正門と西門の2ヶ所です。
- トラック周りに、競技学年の観覧席を設けます。
- 地区割りの観覧席は設けません。家庭用のテントや大きいパラソルの設営、ブルーシート等で場所を広く取ることはご遠慮ください。
- 必ずマスクを着用してください。