

「みんな笑顔がだいすき」

園長だより

コロナ禍の中保育士たちは日々マスクをつけ保育をしています。必然的に先生の表情が子どもたちに伝わりにくくなっています。

先生が笑っているのか、怒っているのか意思の疎通が取れたり、取れなかったりもどかしいかぎりです。

こんな異常事態ともいえる状況が改善されるのが待ち遠しいです。

そして、いろんな行事が制約なく大きな声で楽しめる日が待ち遠しいですね。

昨今のニュースの中にワクチン開発が進んでいるという報道がありました。来年には皆が接種しコロナを克服し、笑顔がもどってくることを念じております。

さて、笑顔といえば笑顔には6つの効果があるといわれています。

1, 免疫力のアップ

「笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があるのです。既に、病気の予防に生かす取り組みも広がっています」という説があります。

2, 最強のエイジングケアになる。

「ホンモノの笑顔には、顔のリフトアップ効果が期待できます」といわれています。

3, 表情筋が刺激を受け、ポジティブな気持ちになる。笑顔が自律神経に作用していることが関係していると考えられるのだそうです。

「自律神経には交感神経と副交感神経があり、ネガティブなことを考えているときはストレスを感じているので交感神経が優位になります。自律神経を自分でコントロールすることは難しいので、笑顔をつくってもすぐには切り替わらず、ネガティブな考えをしていた後の笑顔にも影響している可能性があるのです」

心と表情は密接に連携しているのだそうだ。

4, コミュニケーションがスムーズになる。

笑顔の“キャッチボール”といわれているように最大のコミュニケーション術でもあります。

5, 笑顔は周りに伝染する。

「笑顔の人につられて笑顔になると表情筋が刺激されます。すると、ドーパミンやエンドルフィン、セロトニンといった快に関する神経伝達物質が分泌され、気分がよくなるのです。すると、相手もまた笑顔につられて笑顔になるので、お互いにいい気分が伝染するのです」といわれています。

6, 幸福度がアップする。

“笑う門には福来る”、ということわざがあります。笑い顔が幸せか、幸せだから笑い顔にな

るか。受け止め方もありますが素敵な笑い顔がいいですね。

子どもは親の笑い顔がすきです。親も子供の笑い顔がすきです。

コロナ禍のなかで意識して笑い顔でお子様にご接してください。先生たちも笑い顔で接する

よう頑張りましょう。