



## ★ 七つ星 ★

★学校教育目標 輝く笑顔 誇れる学校

★平成28年 7月20日 さいたま市立七里中学校学校だより 第7月・特別号

創立 40周年 since 1977年

★HPアドレス <http://nanasato-j.saitama-city.ed.jp/> ★TEL:048-685-0603 ★FAX:048-685-5101

### 「 輝く笑顔 」

なが しま つね お  
校長 長 島 庸 夫

本日、7月20日は1学期終業式。1学期の締めくくりの日です。振り返ってみるとあっという間の4か月間だったでしょうか？それとも長く感じられた4か月間でしたか？

あっという間に1学期間が過ぎた人たちは、毎日の学校生活の中に「笑い」がたくさんあったのではないのでしょうか？ここでいう「笑い」とは嬉しさや楽しさ、心が温かくなるときの「笑い・笑顔」です。

私たちは何かに悩んだり、不安なことの出くわすと、そのことで頭がいっぱいになり、そのことだけに心が囚われて、本来見るべきものが見えなくなったり、本来感じられるものが感じられなくなってしまいます。そのような日々では「笑い」が日常の生活から消えてしまいます。悩んでいるのだから、不安に思っているのだから笑えないのは当たり前じゃないか、そう思うかもしれませんが、しかし、本当は「悩んでいるから笑えないのではない。その人が笑えるようなことを考えていない、心が明るくなることを考えようとしていないから、笑えなくなっている」のです。

では、辛い時落ち込んでいる時にどうしたら、笑えるような生き方ができるのでしょうか？よく「ポジティブシンキング」、くよくよしないでピンチをチャンスととらえて前向き思考でいこう、といいますが、なかなか難しいことの方が多いと思います。そんな時はまず「俯瞰的思考・鳥瞰的思考」をしてみると良いと思います。悩んでいる自分をずっと空の上にいる鳥のように眺めてみる、第三者的に捉えてみることです。悩んでいる原因はなに？どれくらい解決まで時間がかかる？だれに相談してみればいい？もしその悩みを友達から相談されたら？この悩みを乗り越えたらどんな自分になる？など、悩みや辛いことを一歩離れたところから見つめてみるということです。人は何を思い考えているか、どう考えているかで、人生が全然違ってくるものです。そして「笑い」は落ち込んでいる人を助けてくれます。いつも笑顔が絶えない人がいます。そういう人は、笑えることがまわりで起きるから笑っているわけではありません。笑えるような生き方をしているから、笑えるのです。心が明るくなること、温かくなることをいつも考えているから、人は笑えるわけです。そのためのコツは「自分とまわりの方が笑える・楽しくなることって、一体何だろう」というふうに、いつでも考えてみることです。辛い時こそ、そんなことを考えていると、悩みたくても悩めなくなります。なぜならば、私たちは一度に2つの違うことを考えられないからです。

明日からいよいよ夏休みです。夏休みだからできることがあります。毎日の生活のルーティーンからはなれてゆっくり自分を俯瞰的に眺める時間も取れると思います。一日はだれにでも平等に24時間与えられています。しかし使い方は皆さん一人ひとりに任されています。ぜひ「笑い」の時間を多くとって、まわりの方が笑えること、楽しくなること、幸せになることをたくさん考えて一日一日を過ごしてください。そして2学期の始業式に、皆さんのたくましく成長した姿と、自信と誇りに満ちた明るい笑顔が見られることを期待しています。

「笑う門には福来る」

