

奨励賞（神奈川県立青少年センター館長賞）

## 「笑顔」のパワー

神奈川県立相模原中等教育学校 3年 <sup>すずき</sup>鈴木 <sup>もも</sup>萌々

笑顔が素敵な人。いつも無表情な人。喜怒哀楽が激しい人。この世には一人ひとり個性の違うたくさんの人々が存在する。その中で自然と惹かれていくのは笑顔が素敵な人だろう。「笑顔」は伝染するもの。相手が笑顔でなくても自分から笑いかけることによって、互いの気分が良くなり会話が弾む。私は笑顔でいることを心がけている。それにはいくつか理由がある。

「引越すよ。」

突然言われた。それは小学四年生の頃だった。そのとき私は京都に住んでいた。もともと親の仕事の関係で、小さい頃から引越しをたくさん経験していたため引越し自体は慣れていたが、それでも親友たちと離れるのは嫌だった。小学校に入学する前はまた別のところに住んでいたため、小学一年生の頃は関西弁が分からず、よく泣いていた。そんな私に笑顔で対応してくれて、毎日と言っていいほどたくさん遊んでたくさん思い出を作った親友たち。離れるのがとても辛かった。私が転校するとき、親友が言ってくれた言葉を今もときどき思い出す。

「やさしい笑顔が大好きだよ。」

私はこの言葉を胸に、これから過ごす転校先の教室に足を踏み入れた。入った瞬間、自然と顔がこわばった。緊張。焦り。不安。さまざまな思いが冷や汗となって全身からあふれ出す。そんなとき、あの言葉を思い出した。笑顔になろう。笑顔でいよう。それだけで気分がとても楽になった。親友の言葉に救われた。笑顔があんなにも心を楽にしてくれるなんて。それから私は新しい場所で、新しい友達と充実した毎日を過ごすことができた。だから私は笑顔でいたい。そう思ったのだ。

最近、「笑うこと」が心身の健康に効果的だということが医学的にも実証されつつある。例えば、プロ野球選手の写真を調べたところ、笑顔が少ない選手の平均寿命が七二・九歳に対して、笑顔が多い選手は約八〇歳だったというウェイン大学の研究結果がある。笑うことで、平均寿命が約七歳も伸びるのである。この他にも笑顔がもたらす効果はたくさんある。まずは「ストレスを解消することができる」ということ。笑顔になることで脳内には、幸せホルモンといわれるセロトニンや痛みを抑え気分が高揚する作用のあるエンドルフィンが分泌され、ストレスが解消されると言われている。次に「脳の働き

を活発にする」ということ。ストレスなどで脳が緊張状態になると酸素が不足して脳の働きが鈍くなる。しかし笑っている時は脳がリラックスして多くの酸素を取り込むことができ、働きが活発になる。最後に「免疫力をアップする」ということ。笑うことで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ことができる。これによって免疫細胞が増加し、緊張や抑うつ・疲労などの心身の状態が改善したという報告もある。また、健康効果とは少し違うが「パフォーマンスが上がる」と言われていて、笑顔の効果はアスリートにも注目されている。ピンチの時には身体が緊張しがちだが、笑顔になることで心身を落ち着かせることができる。このように「笑顔」はたくさん効果をもたらすのだ。

フランスの哲学者で『幸福論』の著者アランは、「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ」という言葉を残している。誰かに「笑って」と言われて心の底から笑える人は数少ないだろう。実は心の底から笑ってなくても、笑顔を作るだけで幸福感が得られることが分かっている。「辛いときこそ笑うんだ」という言葉をよく聞く。しかし辛いときに笑うことはとても難しいと思う。そういうときこそ、まずは笑顔を作ることから始めてほしい。辛いときでも笑顔でいられるくらいの気持ちの余裕があれば、きっといいこともあると思う。無理して笑わなくても大丈夫。少しずつ笑顔でいる時間を増やすことで自然に笑みがこぼれるようになったり楽しいと思えたりするときは来るはずだ。私はこれからも「笑顔」を心がけていく。なぜなら「笑顔」のパワーは半端ないから。