



# 校長室の窓から

《校長だより》

神奈川県立市ケ尾高等学校

校長 増淵 広美

平成30年1月29日

第28号

## 笑いはほとんどない力がある ～連続テレビ小説「わろてんか」～

今、昭和36（1961）年から始まったNHK連続テレビ小説の第97作として『わろてんか』が放映されています。朝の放映はちょうど皆さんの登校時間帯にあたることもあり、高校生の皆さんにはあまり馴染みがないかもしれません（BSでは夜や土曜日にも再放送しています）。

タイトルの『わろてんか』とは、「笑ってください」という意味の大阪弁。「笑い」をテーマに、一人の女性が、明治から昭和にかけて愛と笑いと勇気を持って懸命に生きる一代記です。ドラマは実在の人物群をモチーフとして大胆に再構成されたフィクションですが、ヒロインのモデルは、吉本興業の創業者で女性興行師の吉本せいさん。ヒロインの夫が、二人で始めた寄席の1周年記念興行の舞台あいさつで「笑いはほとんどない力があると思います。つらいことがあってもそれを希望に変える力です。」と口上を述べていたのがとても印象に残っています。

### ◆◆ 笑いと言伝子のオン・オフのかかわりを研究する ◆◆

「笑い」は病気にも効果があるようです。遺伝子工学で世界をリードする第一人者でいらっしゃる村上和雄氏（筑波大学名誉教授）が、その著書の中で、笑いと糖尿病患者の血糖値の関りに触れています。

長年の経験から、心の持ち方が遺伝子に働き、遺伝子のスイッチのオンとオフに影響するのではないかと考え、それをなんとか証明したいと思い、まず始めたのが、奇しくも『わろてんか』につながる吉本興業とのジョイントイベント。糖尿病の患者さんの協力を得て、大学の講義を聴いた後と漫才を聞いた後の血糖値の関係を調べたところ、漫才を聞いた後の血糖値は講義を聴いた後よりもはるかに低く、この実験を5年連続で毎年違う芸人さんと患者さんで行っても同様で、この実験結果は、アメリカの糖尿病学会の論文として掲載されたそうです。

### ◆◆ 笑いは百薬の長 ～笑いに勝る良薬なし～ ◆◆

「笑いは百薬の長」という言葉があります。古くから「笑いに勝る良薬なし」とも言われます。世界の有名大学や研究所の研究で、医学的にも「笑い」の効果が多岐にわたって実証され、笑いの効果は、私たちが考えているよりもずっと大きいようです。しかも笑いには副作用もありません。

笑いの効果はたくさんあるようですが、その中からいくつか紹介します。

①笑いは人間関係を円滑にする。②笑いはストレスを解消する。③笑いは仕事や勉強の能率を上げる（脳波がアルファ波状態になり、集中力や記憶力がアップするそうです）。④笑いは病気を予防する。⑤笑いは痛みを和らげる（鎮痛作用のある脳の神経伝達物質エンドルフィンが増加するそうです）。

### ◆◆ 3年生の皆さん！「笑顔」「笑い」そして「自信」◆◆

先日、防災関係の会議に出席するために区役所に向かう途中、前方に午前中で授業を終えた3年生の男子数名。談笑が絶えず、和気藹々、実に楽しそうで見ているこちらの気持ちも明るくなります。後ろから声をかけたら全員が笑顔で元気にあいさつ。区役所の入口まで150mほどを一緒に歩いている間も笑いが絶えず、私も大いに笑いました。入試を間近に控えているからこそ、仲間とのそんな笑いのひとときが、心の栄養であり、意欲の源にもなっているように思いました。

動線が重なっていることもあり、校内でも3年生が友だち同士で笑いながら歩いている様子をよく見かけます。大学入試本番の時期だからこそ笑顔と笑いを大切に！笑うと自ずとポジティブな気分になります。鏡の前でにっこり微笑むだけでも気分が変わります。「一日一笑い」、一日に一回ぐらいはお腹を抱えて笑っていたいですね。

体調管理に気をつけ、最高のコンディションで、自信を持って本番に臨んでください。

「笑い」に関する名言を一つ。

「幸福だから笑うわけではない。むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。」（アラン／フランスの哲学者）

### 感謝のお手紙をいただきました

終業式に、地域で様々な貢献活動をしている市高生は、今や地域に期待され、頼りにされる存在になっていることを話しました。その中で、青葉公会堂での「チャリティ・クリスマス・コンサート」にも触れましたが、コンサートに行かれたご高齢の方から、年末に感謝のお手紙をいただきました。

手紙には、市ケ尾高校の高校生離れした「ジャグリング」「ダンス」「吹奏楽」の演技・演奏に非常に感激するとともに、その指導をしている先生方に深く敬意を表するということが始まり、そんな市ケ尾高校には「いじめ」や「差別」などないと感じられたこと、さらに、一緒に行かれた奥様が最近の記憶は覚束ない中、数十年前の子育て時代の記憶は鮮明に記憶されていて、高校生の姿に当時を思い出し、涙を流しながら盛んに拍手喝采していらしたことが綴られていました。

一生懸命に演技や演奏に打ち込む皆さんの姿が大きな感動を呼んだのだと思います。

これまで、市高生への感謝の言葉や電話、手紙を度々いただいています。誰かの心を豊かにしたり、何かの役に立てたりすることは、市高生にとっても嬉しいことです。何事にも一生懸命取り組み、気配りできるのも市高生のよさです。

市高生の一員であることを誇りにしてください。



## 大雪そして雪かき——生徒のために、みんなのために

早いもので1月も下旬。「大寒(だいかん)」(1月20日)から立春(2月4日)の前日までが一年で最も寒い時期と言われますが、まさにここ数日の寒さは暦どおり。先日(1月22日)は、天気予報よりも早く雪が降り始め、途中から雪質が変わってあっという間の雪景色。皆さんの下校を前に、先生方が懸命に雪かきをし、さらに翌朝も雪かきを始めていると、朝早く登校したダンス部と野球部、途中から陸上部も参加。校地沿いの歩道から正門、昇降口にかけて先生方と大勢の生徒が力を合わせて一生懸命に雪かきをしてくださいました。お陰で多くの生徒が登校するころには、生徒の通り道はコンクリートが見えるまでになっていました。寒い中、雪かきをしてくれた皆さんに心から感謝しています。

### ◆◆ 新年とは自分の心を新しく持ち直すこと ◆◆

始業式で紹介したこの言葉は、神奈川ゆかりの作家、大佛(おさらぎ)次郎の言葉です。

1月も下旬となると、新年の誓いや計画も少々揺らいでくるころかもしれません。アメリカのある大学の調査によると、年始に立てた目標を1年以内に達成できる人は全体のわずか8%。しかも、36%の人が1か月以内に諦めているそうです。

新年を迎え、もうすぐ1か月。振り返るにはちょうどよい時期です。この1か月を振り返ってみて、目標が揺らいでいるようだったら、大きな目標に向けて着実に一步一步進んでいけるようなスモールステップの目標を立ててみてはどうでしょう。また、日々振り返りを記すのも効果的です。それは、日記のように単にその日にあったことや感じたことを思いつくままに書き留めるのではなく、毎日のできごとを「分析」・「評価」し、翌日の行動につなげるような振り返りです。そうすることで、うまくいくことが増えていくはずですよ。初めは短い振り返りでも、継続することで徐々に深めていくことができるようになります。今持っている手帳を活用するなど、是非トライしてみてください。

### 中央棟2階男女トイレの改修終了。最新のトイレに！

昨年10月から工事を進めていた中央棟2階のトイレの改修が終了し、最新のトイレに大変身。室内のカラーは3つのパターンから生徒の投票で選ばれたシックな色調。とても洗練された雰囲気です。

全ての個室に「音姫」が設置され、ウォッシュレット付きの個室もあります。今年はさらに、夏から秋にかけて南棟の全てのトイレが改修される予定です。皆さん、楽しみにしていてください。



### 古くてもきれいな校舎を！

#### その1：美化委員長が全校生徒に呼びかけ

2学期の終業式の後に開かれた臨時生徒総会で、美化委員長が、清掃活動の活性化と環境づくりへの意識や気遣いについて、全校生徒に呼びかけていました。素晴らしいことだと思います。

これは、どこの学校でもできることではありませんし、誰にでもできることでもありません。呼びかける側の強い意志とその呼びかけを受け止めてくれるという仲間への信頼がなければできないからです。

呼びかけの内容は、清掃の徹底は勿論、教室の清掃方法、教室のロッカーの上の整理・整頓、トイレを使った後の次の人が気持ちよく使えるかどうかの確認や汚した時の対処法など、ちょっとした心がけでできる身近なこと、アイデアなど、とてもわかりやすく具体的なものばかりです。

美化委員長の呼びかけを皆さんがしっかり受け止め、皆さんが毎日過ごす環境を、自分たちの手で気持ちのよい空間にしてくれることを期待しています。目指すは「古くてもきれい！」です。

#### その2：「おやじの会」のペンキ塗り

1月27日(土)一日がかりで「おやじの会」(19名)、PTAの役員・委員(お母様方5名)、生徒(4名)、教員(3名)の総勢31名で管理棟、南棟の各教室の廊下側掲示用壁をきれいに塗り替えてくださいました。おやじの会にプロの方がいらっしゃったので、実に統率のとれた見事な仕事ぶり。色は、指南をいただきながら、生徒が白にからし色を配合。市高オリジナルの色調です。「きれい」はやはり気持ちがいいものです。

ペンキが乾くのを待つ間の振る舞いの昼食は、何とおやじの会の新メニュー「焼き餅入り鶏汁」。野菜たっぷりの具材の甘みに隠し味の生姜の味がほんのり。味噌の味が引き立ちます。何と言っても、お餅を多めの油で焼いてから丼に入れるので全く煮崩れせず、味もひと味違います。おやじの会のメンバーには、いろいろな分野の「プロ」がいます。本当に頼もしく、心強い存在です。



「焼き餅入り鶏汁」  
実に美味しい！

完璧な養生を施し、下塗りスタート！

### 「平成29年度 神奈川県高等学校総合文化祭」が閉幕

昨年の10月に「広がれ 文化の輪」をテーマに開幕した「平成29年度 神奈川県高等学校総合文化祭」が、1月14日(日)の総合閉会式をもって全ての日程を終了しました。運営にあたっては、関係教職員からなる実行委員会の他に、加盟専門部会と加盟校の代表生徒で構成される生徒委員会があります。昨年に引き続き、本校の十河輝久さん(3年・理科部会)が今年も生徒委員として活躍しました。書道部門では、今年も教育長賞を受賞しました。

#### ◆本校の文化部が2部門で受賞(敬称略)

【書道部門】(第54回高等学校書道展)教育長賞：吉田紗和(2年) / 専門部会長賞：西村智音(1年)

【軽音楽部門】専門部会長賞：軽音楽部「RUBBISH」

(県高等学校文化連盟マスコットキャラ「かもえもん」)

