米子東高等学校２年次生　課題探究発表

「笑う門には福来る」は本当か

日本では昔から笑っていたほうがいいことが起こるというが、笑顔は本当にいいことを招くのか。

米子東高等学校の2年生が課題探究の時間に、文献、インターネットを活用し、３つの観点から研究をまとめたものです。「地域づくりや、地域を明るくするために取り組まれている多くの方をはじめとする県民の皆さまに、自分たちの研究を役立ててもらいたい」と情報提供してくださいました。

笑顔の効果

観点その① 第一印象

①閾下（いきか）プライミング法

初めてのあいさつなど相手が無自覚の間に提示された笑顔（視覚刺激）は、印象に残りやすく、その後の出来事をより肯定的にみなすように作用し、険悪な関係になりにくいと考えられます。

②メラビアンの法則

「相手の印象は出会った最初の六秒間で決まる」と言われているとおり、相手に与える印象の55％は「見た目」であることがわかっています。

観点その② 体と心

①医学的観点

笑顔は人間の自律神経の中の、副交感神経を優位にさせます。笑顔になると、心身のリラックス効果を得ることができるため、心が落ち着くだけでなく免疫力アップにもつながり、がん予防などの効果を期待できます。

②心理学的観点

イギリスの心理学者が「人間は行動によって感情が生まれる」と考え、幸福感を上げるための複数の行動実験を行った結果、「毎日数秒ずつ笑う」が最も高い幸福感が得られることを発見しました。

観点その③ 世界を超えたつながり

①命を守る笑顔

和平交渉をしようとアメリカ軍が村を訪れた際、銃を置き笑顔で接したところ、住民は兵士たちに敵意がないことを悟り、笑顔になったそうです。

② Merry Project の笑顔の傘

Merry Project は「笑顔は世界共通のコミュニケーション」をテーマに、アートの力で MERRY（楽しいこと、幸せな時、将来の夢など）の輪を広げるプロジェクト。事業の一端として作成した笑顔の傘は世界各国の会場などに展示され、笑顔は希望や平和への願いの象徴として捉えられる出来事でした。

まとめ 「笑う門には福来る」は本当だった

- より良い人間関係を築くことができる。
- 身心に安心感や大病予防等、良い効果が期待できる。
- 言葉がなくとも笑顔でコミュニケーションを図ることができるようになる。

よって、私たちの生活に「福」を招くことが十分に期待されるため「笑う門には福来る」は本当だと言える。

生徒さんからみなさんへ

現在、世の中はコロナ禍で大変な状況下にありますが、笑顔というたった一つの行動で、みんなが幸せだと思える空間を作ることができるのではないかと思います。また国内外から多くの観光客を迎える鳥取県として、みんなが笑顔でおもてなしをすることや、行く先々で県民の笑顔があふれていることは、訪れてくださった方々を少しでも幸せにし、いい印象を持って帰っていただくためにも大切なことだと思います。いつでも、どこでも、どんな形でも笑顔は咲かせることができます。「まずは自分から、そして次は友達に」と少しずつ笑顔の輪を広げていき、誰もが温かく落ち着くと感じられる幸福な空間を作っていきましょう。

研究に関する今後の取組

校内外で行われる研究発表会への参加・人の第一印象に関するアンケート調査の継続実施・自分たちが笑顔で生活すること。

参考文献

1．表情が初対面の相手に与える影響（文教大学 紀要論文 生活研究 第36集　井上清子 著）
2．石川幸子　（2017年）「「共感」コミュニケーション」同文館出版株式会社　3．中島隆信（2019年）「笑いの解剖」慶応義塾大学出版会　ほか

鳥取県立米子東高等学校

〒683-0051 鳥取県米子市勝田町１番地
TEL 0859－22－2178（代表） FAX 0859－22－2170