

京都府青少年育成協会会長奨励賞

「笑顔に笑顔で伝える言葉」

京都府立福知山高等学校

附属中学校2年

竹根 一花



嬉しい時、楽しい時、幸せな時。この全ての場面に共通していることは、笑顔であること。誰に教えてもらった訳でもないけれど、私たちは笑うことができる。そんな誰もが出来ている笑顔だが、とてもすごい力を持ったものだと思う。

私が笑顔はすごいものだと考え始めたのは、中学一年の夏頃だった。国語の授業内で、「私」の説明文という内容で自分の中学校生活や生き方、家族について自由に文でまとめた。私は小学校に戻りたいという後ろ向きな思いをたくさん書いた。今でもその時のことをしっかりと覚えている。思い出せば思い出すほど悲しくなっていて、ブログ長文を書くことへのだるさで気分はだだ下がりだった。後日、クラス全員分の文章をまとめた作品集が配られた。この作品集の中の一人の文章が私の価値観を大きく変えることとなった。

「僕が一番大切にしているものは笑顔。笑顔には笑顔を増やす力がある。だから僕は笑顔を大切にしたい。」と読んだ時は、正直言って腹が立った。私は仲が良かった子と学校がかわり、新しいクラスになじめずに辛い思いをしているのに、笑顔には笑顔を増やす力があると聞いて、毎日楽しそうに笑っている彼にイライラした。そのイライラの原因は妬みだったと思う。

でも、クラス全員が笑うと私も笑わずにはいられなかったのは事実だ。別におもしろい訳でも無いのに笑ってしまっていて、いつの間にか楽しくなっていた。そんなことが何度もあるうちに、私には笑顔があふれかえっていた。夏の終わり頃、一人のクラスメイトに、

「竹根さんって全然笑わなかったから怖い人だと思ってた。けど最近は違ったから話しかけて良かった。ずっと友達になりたかった。」

と言われた。この時、彼の言っていたことを心で理解し、彼に感謝した。笑顔の持っている力に気づいたような気がした。

笑顔のすごい力はいくつかある。一つ目は印象が良くなること。私に友達が出来たのも笑顔が増えてからだだった。ただ笑っているからいい人そうというのは科学的にも証明されている。アメリカ・ペンシルベニア州立大学の研究によると、「笑顔」は親切に見えるだけでなく能力があると、見せる効果があるらしい。彼の周りに人が集まっていたことにも納得した。

2つ目は、幸福感を得られること。笑うことで「幸せの脳内ホルモン」エンドルフィンが分泌され、幸福感がもたらされる。このことにより、別に

楽しいわけじゃないけど、自然と楽しくなっていたのだと思う。

他にもまだまだある。ストレス発散に有効だったり、脳の働きを活発にしたり、また、免疫力を高め病気のリスクを遠ざける力もある。これらは、様々な大学の研究者が実証している。それだけ、笑顔は注目されていて、すごい力を持っているということだ。

今、私が一番大切にしているものを聞かれたら、家族や友達ももちろん大切だけど、間違いなく「笑顔。笑うこと。」と答えるだろう。笑顔の力を知ったから今の私がある。話しかけてくれたクラスメイト、笑顔について書いた彼、初めて入ったグループラインのメンバー、今、この文章を書いている時に目の前に座っているクラスメイト。全員大切な人で、全員笑顔がはこんで来てくれた。そんな笑顔に心からの笑顔で感謝したい。ありがとう。

私の将来の夢は多くの人を笑顔にできる仕事に就くことだ。笑顔について書いた彼が私の笑顔を創ってくれ、私の人生をかえてくれたように、私も多くの人の笑顔を作り、一ミリでも人生が良くなる方向へ進む手助けをしたい。そのためには、辛い思いもするだろうし、たくさん涙を流すだろう。全てがうまくいかなくて、イライラするだろう。時には人に当たってけんかもするだろう。大切なものを失う時もいつかはくるだろう。けど、私は笑顔の力を知っている。笑顔には人生をより良い方向へ進ませる力がある。そんな笑顔を決やさずに、悔いの無い人生を送っていききたい。もう一度言うね。笑顔、ありがとう。これからもよろしくお願ひします