

## 笑うから楽しいんだ！

令和8年6月4日、前日の台風による大雨の影響もなく、今年も若いエネルギーが三鷹の空に放たれました。時より吹く冷たい風と雲の隙間から遠慮がちに届けてくれるお日さまの暖かさは体育祭に相応しい絶好のコンディションです。生徒の高揚感に後押しされた私は、思わず開会式で「今ここに必要な力は、努力でも学力でもない。気合いと、根性と、ど根性の3つだけだ！」と叫ぶように全校生徒へ呼びかけてしまいました。一瞬どよめきましたが、昭和チックな鼓舞がユーモアとして受け止めてくれたのか、あちらこちらから笑い声が漏れ聞こえてきました。



梅雨空を吹き飛ばすような勢いでいよいよ始まると、その一秒その一瞬を大切に挑む真剣な姿と、勝った！負けたで一喜一憂する満面の笑みが会場を盛り上げます。私は、自然と

ぼくらはみんな生きている♪ 生きているから笑うんだ♪  
 ぼくらはみんな生きている♪ 生きているからうれしいんだ♪  
 手のひらを太陽にすかしてみれば♪ 真赤に流れるぼくの血潮♪  
 トンボだってカエルだってミツバチだって♪

みんなみんな生きているんだ友だちなんだ♪

「手のひらを太陽に」を口ずさんでいました。人は、なぜ笑うのか？と問われたら、吹き出してしまいそうなユーモア、ボケとツッコミ、予期せぬ出来事や失敗などが頭に浮かびます。どの場面も人の滑稽さを見ることで笑うため、「笑わされている」が正しいのかもしれません。

ところが、アメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズは、次のような名言を残しています。

## 「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ」

笑いは、場の雰囲気の影響されるのではなく、辛いことや悲しいことがあっても笑顔でいることを心掛けるだけで、自然と明るく前向きな気持ちになる。どんなに悲観的であっても、希望を持って笑顔で生きることが、幸福につながるというのです。確かに、人間にとって笑顔は、自分の幸せだけでなく、周りの人にも嬉しさや幸せを与えてくれるようにも思います。

例えば、日本のことわざにある「笑う門には福来る」は、笑いが絶えない家には、幸福がやってくると、短い言葉で表現した生活の知恵や教訓です。いつも笑顔でいる人の周りには、愉快的仲間が集まっていることを意味しています。笑うから楽しい、福が来る、このどちらの言葉も真剣になればなるほど忘れてしまいそうな笑顔の大切さを伝えているのではないかと思います。

私たちは、テクノロジーの発展によって何でも手に入れることができるようになったのに、楽しくないと笑うことができないなどと、笑うことをその場の雰囲気に頼っている現状があるのです。

今の若い人たちに一番求められるのは、楽しさや嬉しさを心の底から湧き出させられる力なのかも知れません。会場では、グラウンドいっぱい広がる笑い声が学びの匂いとなり、生徒一人一人の充実した学校生活を象徴しているようでした。

今日の思い出を本当の喜びとして、いつまでも心に刻まれていると期待しています。笑いの絶えない感動をありがとう。 令和8年6月

