

笑顔訓練

2023. 1. 23

随分と前の話になる。教員になりたての頃、様々な研修会や書籍などで、「毎日、鏡を見て笑顔をつくってから学校に行く」ことを教わった。毎日、鏡を見ることは続けた。だが、笑顔の方は続かなかった。今の若い先生方は、このようなことを教わっているのだろうか。

「明朗」という言葉がある。明朗快活などという言葉もある。明朗とは「明るく朗らかな性質、また不正のないこと」を意味する。いい意味で使われる言葉である。明朗の重要な要素に笑顔がある。感じのいい表情で相手に接することができるだけでも、対人関係能力の向上につながる。

私が勤務する学校に、笑顔が素敵な美術の先生がいる。生徒からの人気は絶大である。朝、昇降口に、その先生が立っている。その先生と話したい生徒が集まってくる。その先生は制作部の顧問でもある。数ある部活動の中で、部員数が一番多いのが制作部である。

なぜ、その先生は人気があるのか。私なりに分析してみた。いつも笑顔である。話し方が穏やかである。生徒に指導すべきことを話しているときも穏やかである。だから、諭すように話すことができる。その先生は、あったかいのである。人柄の問題である。

以前だと、若いだけで魅力だったように思うが、今はそうとも言えない。若さが、さほど有利に働いているようには思えない。中学校の場合だが、生徒は、年齢に関係なく、話しやすい先生、話を聞いてくれる先生を望んでいるのではなからうか。だとすると、定年延長になってもやっていけそうである。

コンビニエンスストアに行く。店員さんが、明るい笑顔で対応している店がある。お客であるこちらも気分がよくなる。なんだか幸せな気分になる。銀行に行く。窓口の方に笑顔で対応してもらおう。帰るときには「ありがとうございました」ときちんと頭を下げている自分がある。

笑顔の人に共通していることがある。どんな相手にも終始明るい表情で接している。決して偉ぶらない。相手の立場を尊重する姿勢に徹している。だから、美術の先生は、生徒からの人気は絶大なわけである。

笑顔には大きな力がある。対人関係の上で最も大きな武器である。では、笑顔の表情が自然にできるようになるには、どうすればよいのか。毎朝、鏡の訓練を重ねるのである。鏡に向かって笑顔をつくり、その明るい表情のイメージをしっかりと頭に叩き込むのである。

きっと、50代の小学校の先生の中には、このような笑顔訓練をしてきた方がいるのではなからうか。そして、今でも毎日、素敵な笑顔で教壇に立っていることだろう。それが、どれほど子どもたちのためになるか計り知れない。

今の自分とはいうと、毎朝、鏡は見る。「疲れているなあ」「白髪が増えたなあ」こんな調子である。若い先生方に「笑顔が大事ですよ」と言うからには、自分が笑顔訓練をしなければならない。続かないことはわかってはいるが、週に何度かは笑顔の訓練を取り入れたい。