

## 心の栄養剤No65 「ミラー細胞」

つい最近、「ミラー細胞」というものが見つかり、脳医学で注目されているそうです。どんな細胞かといえば、そばにいる人と同じ表情をしたり、相手の感情をそのまま反射したりする、つまり相手の気持ちを鏡のように反映する細胞なんだそうです。

ということは、あなたが相手に思いやりの気持ちを向けると、相手もこちらの気持ちにシンクロ(同調)することになります。

母親が赤ちゃんに微笑むと赤ちゃんも同じような表情を作ることがあります。そうやって赤ちゃんは、心地よい人間関係のコミュニケーションを学習しているのです。

相手が「ありがとう」と言ってくれたら、自分も「こちらこそ、ありがとう」という気持ちが出てくる。そうさせるのが「ミラー細胞」というわけです。

このニュースを聞いて、私は2007年夏の全国高校野球大会で優勝した佐賀北高校のことを思い出しました。

佐賀北高校は勉強に熱心な県立高校で、チームも全国から野球エリートをかき集めて作ったわけではありません。そんな普通の高校が甲子園で優勝したということで、全国から大きな喝采を浴びました。

驚いたことに、その佐賀北高校、試合中に相手チームをほめるのです。たとえば、相手がカーンとヒットを打ったとします。すると佐賀北の一塁手が、塁に立った相手走者に言うのです。「ナイスバッティング」

二塁打を打った相手には、二塁手が「素晴らしいですね」とほめます。一方、打撃に入って三振をとられると、相手のピッチャーに「ナイスピッチング」と声をかけます。

普通はこんなこと絶対にしないでしょう。結局、佐賀北は大会で一度も負けていません。当たり前ですが優勝するということはそういうことです。一方、負けたチームも負けたのは1回きりです。

甲子園にはそういうドラマがあります。1回しか負けていなくても、それで終わりなのです。だからこそ負けたほうはずいぶん悔しい思いをしたはずです。しかし、佐賀北と対戦して敗れたチームはみな佐賀北のファンになってしまったのです。そうして、勝つたびに佐賀北は多くの応援者をつけ、県立高校としては11年ぶりの、甲子園全国優勝を果たしたのです。

～「涙の数だけおおきくなれる」より

「ミラー細胞」～この素敵な細胞の存在を常に意識しながら過ごせたら、きっと素晴らしい毎日～人生を送れそうな気がします。

でも逆に「怒った表情や辛い顔～苦しい顔 不平不満の顔」で過ごすと、ミラー細胞のマイナス作用が出る事を忘れないようにしなければ！！

ガンバ

「心して顔晴りましょう！！」



「顔晴れ」の意味は・・・  
本来の「頑張れ」という漢字の意味とは違い  
辛い時・苦しい時こそ、お日様が照っているときみたいな、  
晴れ晴れとした顔(笑顔)でガンバレという意味です！  
まさしく「ミラー細胞」に笑顔を書することになりますね！！