

清新中学校だより 清風

令和4年1月11日
第191号

幸せになるために

校長 江戸谷 智章

あけましておめでとうございます。令和4年が幕を開けました。本年もどうぞよろしく願い申しあげます。

年を新たにし、生徒たちもそれぞれが希望をもって第一歩を踏み出していることと思います。本年が皆様にとって幸せな一年になることをお祈りいたします。

さて、ご存知の方もおいでと思いますが、昨年3月20日、「国際幸福デー」に合わせて、国連の持続可能な開発ソリューションネットワーク（SDSN）が、「世界幸福度調査の結果」を発表しました。この調査は2012年から毎年実施されていて、世界の153カ国を対象に、一人当たりの国内総生産（GDP）、健康寿命、人生の自由度、他者への寛容さといった様々な項目を数値化し、総合的に幸福度を算出し発表したものです。この調査によると、幸福度の高い国は4年連続1位のフィンランドに続き、デンマーク、ノルウェーなどの北欧諸国が上位を占め、アジア・アフリカ諸国はというと順位が低く、日本にいたっては56位という低い結果が報告されていました。この調査は、あくまでもそれぞれの国の人たちの主観で回答されたものなので、一喜一憂するものではないのかもしれませんが、日本の幸福度の低さには少々驚かされました。



さて、この「幸せ」とはいったい何なのかを研究した人で、慶応義塾大学の前野隆司教授という方がおいでです。前野教授によると、そもそも「幸せ」には、金、モノ、地位など、他人と比べることのできる「長続きしない幸せ」と、人との関係や健康といった心による「長続きする幸せ」の2種類があるとのことで、さらに誰もが長く幸せであるためには、以下の4つの因子（要因・要素）が必要であると言っています（注）。

長く幸せであるための1つ目の因子が、「**やってみよう！因子**」。人生の大きな目標や日々の目標をもち、それを実現していくための自分の強みがわかっていて、その強みを生かすために学習・成長しようとしている人は幸せにつながっていくというものです。困難な中でも頑張ろうとする人、主体的にわくわくしながら目標に向かって取り組んでいる人の方が、愚痴や言い訳ばかりを言って自ら動こうとはしない人と比べて幸福度が高いというのはわかる気がします。

2つ目の因子が、「**ありがとう！因子**」。人に感謝し、人のために何かをしたい、誰かを喜ばせたいという思いで人と交流をち、いつも楽しく笑顔でいることで、自分自身に幸せをもたらしてくれるというものです。たしかに、感謝でつながった人間関係ほど強固なものはないように思います。

3つ目が、「**なんとかなる！因子**」。幸せになるためには前向きさや楽観的な考えが必要で、自己肯定感が高く、失敗を恐れずに「なんとかなるさ」といった打たれ強さのようなものが大切とのことです。

そして最後の因子が、「**ありのままに！因子**」。周りの人と比較することなく、自分らしくやっている人は、そうでない人よりも幸せとのことです。言い換えれば、友人と仲良くしつつも、自分の考えや思いを失わず、自分らしさを大事にしている人は幸せにつながっていくということです。



また、前野教授は、関連の書籍の中でとても興味深いことを語っています。「幸せな心」と「不幸せな心」は、共に「人の心に伝染してしまう」というのです。つまり、日々、私たちは楽しいことや辛く苦しいことなどいろいろなことを経験するのだけれど、その心の有り様が、周囲の人にも影響してしまうとのことです。そのためにも、自分の中で不幸な心が生じた時は、それを増殖させないよう、「意識して」幸福度を高めていくよう努力することが大切と言っています。そう考えると、「幸せ」であるか否かというのは、外から与えられるものだけではなく、自分自身のものの見方やこれまで築いて

きた人との関係性に大きく関わっているように思います。

私たちは一人で生きていけないことを知っています。けれど、やってもらおう、してもらおうことに慣らされて、当たり前前に感謝することすら忘れてしまうことがあります。自分の幸せ度を高くしていくためには、じっと幸せを待っているだけでなく、まずは、自分の中の「ありがとう！因子」を少しでも増やすなどして、身のまわりの人たちをも幸せにしていこうと自分自身が変わっていくことも大事なのかも知れません。

（注）『幸せな人生を送る子どもの育て方』（ディスカヴァー・トゥエンティワン 前野 隆司 著）から抜粋

自分に限界をつくらない

第1学年担任 山口 憂晟

令和4年の幕が開け、3学期が始まりました。みなさんの3学期の目標はなんですか。人それぞれの目標があり、その目標には、去年や2学期などに頑張れなかったことや過去の反省が込められているかと思います。

そこでみなさんは、過去を振り返ったときに「あのとき頑張っておけばよかった。」と感じたことはありますか？私は、学生時代を振り返ると野球の練習、定期試験に向けての勉強や受験勉強に対して感じます。しかしその時の自分は果たして頑張っていなかったのか？と考えると、そうではないと思います。その時の自分は頑張っていたけれど、今思い返すともっと頑張れたと思ってしまいますね。人は知らずのうちに自分に限界をつくってしまうのではないかと考えています。自分を客観的にとらえてみてください。限界を作っていませんか？



また、テストの点数を比べたり、タイムを比べたりなどの他者と比べることがよくあると思います。それは悪いことではないと思います。しかし、みなさんにはぜひ、「昨日の自分」と「今日の自分」を比べてほしいと思います。そして昨日の自分を超えてください。自分の中の限界をどんどん上げてください。



これから受験を迎えたり、中学校生活が終わることで新たな社会への一歩を踏み出すための準備をする3年生。いよいよ最上級生となり、清新中学校の顔としての活躍を控えた2年生。来年には先輩となり、真ん中の学年として清新中学校の軸となる1年生。みなさんには無限の可能性が秘められています。自分で考えた目標を大切に、毎日意識し、振り返りをして昨日の自分を超えてより高みへと登ってください。みなさんが自分に限界を作らず、日々成長できるよう私も力になりたいと思います。共に歩んでいきましょう。

1月の主な日程

※下記の日程につきましては、今後変更が予想されます。ご了承ください。

令和4年1月

1日(土) 元旦		25日(火) 3年定期試験(5科) 教育相談④
11日(火) 3学期始業式 諸活動なし		3年共通選抜出願(郵送) ~27日
13日(木) 諸活動なし		26日(水) 教育相談⑤
15日(土) 市P連賀詞交換会		27日(木) 小中一貫の日 5校時終了後下校
17日(月) 諸活動なし		諸活動なし
18日(火) 教育相談①		28日(金) 新入生保護者説明会
19日(水) PTA本部会 教育相談②		教育相談⑥ 生徒会中央議会
20日(木) 生徒会委員会 教育相談③		3年共通選抜出願(窓口)
22日(土) 3年諸活動なし~25日		31日(月) 3年共通選抜出願(窓口) ~2/1
24日(月) 諸活動なし		諸活動なし

