



黄金の森

2023年5月9日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第3号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

人が幸せになるための4つのポイント

先月、校長講話でお話をさせてもらった『幸せ』について、たよりでも紹介したいと思います。人は誰も、『幸せ』になりたいと思っています。しかし、その『幸せ』の感じ方は一人ひとり違うものだとされています。皆さんは、どんな時に『幸せ』を感じますか？

これからの生活で、自分なりの「あなたらしい幸せ」を見つけられるようにしましょう。

幸せの4因子(ポイント)

誰でも「幸せになりたい」とか「幸せな人生を送りたい」と思っています。ですが、そもそも「幸せ」とはどんなこと何でしょうか？

「社長になって偉くなること」「お金持ちになること」「美味しいものを食べ歩くこと」「いろんなところへ旅行すること」などなど・・・



「幸せ」の内容は人それぞれであって、専門的な言葉があるわけではありません。

ただ、多くの人が言う「幸せ」はたいてい「今持っていないものを手に入れること」という点で共通しているようです。

つまり幸せは「今の自分にはないもの」を求めているということです。確かにいま持っていないものを手に入れるために自分を成長させようと前進していくことは、とても素晴らしいことです。



しかしその一方で、私たちは自分がいま持っているものに「幸せ」をあまり感じなくなっているようです。「自分が健康であること」、「家族や友人が元気であること」、「毎日ちゃんと食事ができること」、「自分の好きなことができる時間を持てること」・・・どれもあるのが当たり前すぎて、それがあから「幸せ」とはあまり感じていません。

でも、この当たり前と思っていたことがある日突然なくなったらどうなるでしょうか？

自分が病気になったり、家族や友人がいなくなったら・・・想像することもしたくはありません。これまで当たり前だと思っていただけに受けるショックは相当なものです。

ここで言いたいのは、「幸せ」には2つの側面があるということです。

1つは「持っていないものを手に入れること」、

もう1つは「持っているものを持ち続けられること」。

悲しいことに、私たちがいま持っているものは失うときが必ずやってきます。だからこそ、いま当たり前のものでして持っているものを持ち続けられることに「幸せ」を感じながら毎日を生活してていくことが大切です。そう考えれば、日常の何気ない時間、今がとても貴重なものかが分かるはずですよ。



現代で言う「幸せ」とは、不平や不満がなく、満ち足りている様子。健康状態やお金、結婚しているかどうかに関係なく、毎日楽しく過ごしていれば「幸せ」な状態とされています。

多くの方は、小さい頃から将来幸せになりたいと考えて、一生懸命生活していると思います。周りの大人も子どもの未来のためだと思って、いろいろと言ってしまう。今は我慢しよう、楽しむことを控えて努力しようということを言います。しかし、将来のことを考えることも大切しながら、「今ここ」を楽しむことも考えて「幸せ」になって欲しいと思います。 【次頁あり】

人が「幸せ」になるための4つのポイントを紹介します。

第一因子：「やってみよう！」因子

自己実現と成長の因子。

自分の強みをもち、その強みを活かしているか、なりたい自分をもち、よりよい自分になるために努力しているか。「**目標を達成したり、目指すべき目標を持ち、学習・成長していること**」



第二因子：「ありがとう！」因子

つながりと感謝の因子。

自分を大切に思ってくれる人がいるか、人生において感謝することがあるか、日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っているか。

「多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝したり他人に親切にする傾向が強いこと」

第三因子：「なんとかなる！」因子

前向きと楽観の因子。

ものごとが思い通りにいくと思っているか、学校や仕事での失敗や感情をひきずらないか、これまで多くのことを達成したと思うか。

「ポジティブ・前向きに物事を捉え、細かいことを気にしない傾向が強いこと」

第四因子：「あなたらしく！」因子

独立とマイペースの因子。

自分のすることと他者がすることを比較していないか、自分に何ができて何ができないかはまわりのせいだと思っていないか、自分自身についての信念があるか。

「自分の考えが明確で、人の目を気にしない傾向が強いこと」

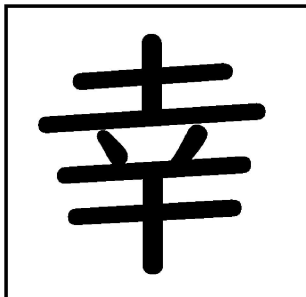
この4つの因子(ポイント)の内容を見て、みなさんはどう思いますか。自分は強みがあってそれを発揮できていると思えば1番目の「やってみよう」因子は満たしているということになります。

しかし、それでも他人と自分を比較して、自分にはあれがない、これがないと後ろ向きに考えてしまうようなら4番目の「あなたらしく!」因子が足りないということです。

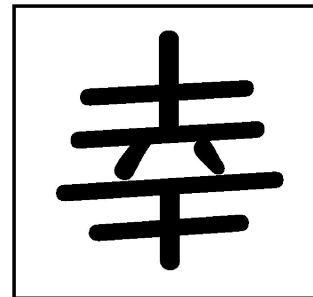
それを満たすようにすれば幸福度は上がることになります。

ある学者の研究でも、他人の幸福を願うグループが幸福度が高く、不安が減少し、共感性や他者とのつながりにおいてもプラスの作用が働いていることがわかっているそうです。

これから皆さんが、それぞれの『幸せ』を見つけられることを願っています。



『幸』は180°回転しても『幸』と読めます。『幸』は逆方向から見ても不幸にならないということですね。



校長クイズ

- 1 タラ、ワカメ、カツオ、店員が離れないのは誰?
- 2 医者が患者に告知できない病気は何?

前号クイズの解答

- 1 ノルウェー
- 2 バスガイド