



# 黄金の森

2024年 9月 27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11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

## 自分にとっての『幸せ』を見つけるためには！

先週から、単元テスト再チャレンジが行われました。10月に入ると現時点での各教科の前半評価が確定します。生徒の皆さん、評価は、先生方から評価してもらうものではなく、自分自身で勝ち取っていくものです。また、テストを受けた時点の瞬間的なものではなく、1年間を通して積み重ねていくものです。今後も、自分自身の達成度を向上させ、評価を勝ちとっていきましょう。

### 『自分の将来』について考えること！



自分の将来について考えることは、今は漠然としてて、難しく感じることもありませんが、次のようなことを大切にしてみてください。

#### 1 興味を持つことを大切にする

今興味があることに集中してみてください。例えば、好きな科目や趣味、クラブ活動などです。興味を持つことは、自分が何をしたいのかを見つけるための第一歩です。

#### 2 様々な経験をする

学校や地域で提供されるさまざまな活動やイベントに参加してみてください。新しい経験を通じて、自分が得意なことや好きなことを見つける手助けになります。

#### 3 自分を知る時間を持つ

自分の強みや弱み、興味や価値観について考えてみることも大切です。未来ノートを活用し、日頃の生活を振り返りながら自己分析をすることで、自分を理解する手助けになります。

#### 4 周囲の人と話す

家族や友人、先生と将来のことについて話してみると、意外な気づきが出てくるかもしれません。いろいろな意見やアドバイスを聞くことで、自分の考えが広がることもあります。

#### 5 短期的な目標を設定する

将来の大きな目標を考えるのが難しいと感じるなら、まずは短期的な目標を設定してみてください。例えば、学校での目標を実現するとか、特定のスキルを身につける等です。

小さな成功体験が自信を生み、将来の方向性が見えてくることもあります。

将来については焦らず、自分のペースで考えていくことが大切です。今はまだ皆さんには多くの選択肢があります。自分の興味や情熱を追いかけながら自分の道を見つけていってください。

### 自分にとっての『幸せ』を見つけること！

自分の将来を考えることは、自分にとっての『幸せ』を見つけることに繋がっていきます。その自分にとっての『幸せ』とは、非常に個人的で主観的な概念なので、人それぞれ異なります。自分にとっての『幸せ』を見つけるていくためには、いくつかの観点から考えることが有効です。

## 1 自己実現の『幸せ』

自分の目標や夢を達成することで得られる『幸せ』です。自己実現は、自分の才能や能力を最大限に発揮することに関連します。これには、キャリアの成功、スキルの習得、プロジェクトの完成などが含まれます。 **例** 自分のアート作品を完成させるや資格を取得する等

## 2 人間関係の『幸せ』

良好な人間関係から得られる『幸せ』です。家族や友人との深い絆やサポートは、多くの人にとって重要な『幸せ』の源です。

**例** 人との深い関係を築く、友人との楽しい時間を過ごす、家族との安定した関係維持等

## 3 心の安らぎと『幸せ』

内面的な平和や満足感から得られる『幸せ』です。心の安らぎやストレスの少ない状態を保つことが重要です。瞑想やリラクゼーション、感謝の気持ちを持つことなどがこれにあたります。

**例** 瞑想やヨガでリラックスする、感謝の気持ちを持ち続ける、自己肯定感を高める等

## 4 社会貢献の『幸せ』

他者や社会に対する貢献から得られる『幸せ』です。ボランティア活動や社会的な影響を与える仕事など、他人のために働くことで得られる充実感です。

**例** ボランティア活動への参加、コミュニティの一員としての貢献等

## 5 健康と『幸せ』

身体的、精神的な健康から得られる『幸せ』です。健康は『幸せ』の基盤となるため、運動やバランスの取れた食事、十分な休息が重要です。

**例** 健康的なライフスタイルを維持する、運動を定期的に行う、病気やストレスの管理等

## 6 学びと成長の『幸せ』

新しい知識やスキルの習得から得られる『幸せ』です。学びや成長は、自己改善や新しい挑戦への意欲を高めることができます。

**例** 新しい言語を学ぶ、新しい趣味を始める、自己啓発のために勉強等



## 7 物質的な『幸せ』

物質的な充足感から得られる『幸せ』です。経済的な安定や自分の欲しいものを手に入れることが含まれますが、物質的な『幸せ』は一時的なものであり、他の『幸せ』と組み合わせて考えることが重要です。

**例** 経済的な安定を得る、欲しかった物を手に入れる、快適な住環境を整える等

## 8 冒険と新しい経験の『幸せ』

新しい体験や冒険から得られる『幸せ』です。新しい場所に行ったり、未知のことに挑戦することで、刺激や興奮を感じることができます。

**例** 旅行に行く、新しい趣味に挑戦する、未知の分野に挑む等

**自分にとっての『幸せ』を見つけるためには、これらの要素の中で自分が最も大切にしているものを見つけ、それを意識的に追い求めることが大切です。『幸せ』は一度に全てを得るものではなく、生活の中でバランスを取りながら追い求めていくことが重要です。**



### 校長クイズ

- 1 「だんだんだんだん」これは何？
- 2 私達のお腹の中にある木は何？

### 前号クイズの解答

- 1 かき
- 2 ぶどう