

志高錬成

～志を高く持ち、
よりよい成果を得るために、
粘り強く自分を鍛える～



令和8年6月12日 3号

佐久市立浅科中学校 文責：中島

【前期人権旬間が始まりました・・・】

6月1日(月)から前期人権旬間が始まりました。各学年で「人権」について考える大事な時間となります。その最初として3日(水)の1時間目に校長講話がありました。「哲学対話」という方法で「幸せ」について考える時間がありました。生徒のみなさんがグループになって「自分の幸せ」について話している姿を見ながら、とても良い雰囲気では話ができているなあと思いました。この機会に「人権」や「幸せ」について考えて欲しいと思います。



・・・校長先生のお話を聞きながら、私(教頭)も「幸せってなんだろうなあ・・・」って漠然と考えてみました。その時、あるコラムのことを思い出しました。これから載せるのはそのコラムの一部です。保護者のみなさまにも読んでいただきたい文章になります。少し長くなりますが、是非最後までお読みください。

【タイトル:「幸せとは何か？」】

「幸せとは何か?」という問いに対して、古代から現代まで様々な答えが提示されてきました。お金や地位、健康や趣味など、幸せの形は人それぞれです。しかし、近年の幸福研究では、一貫して「人間関係の質」が幸福度と強く関連していることが明らかになっています。ハーバード大学の長期研究では、3世代に及ぶ追跡調査を行い、何が人々の幸せで健康な暮らしにつながるのかを調査しました。その結果、最も重要な要素は「人間関係」だったのです。この研究によると・・・

- ①年齢に関係なく、他者とのつながりが強い人ほど死亡リスクが低い
- ②良好な人間関係を築いている人ほど、加齢による身体的な痛みを感じにくい
- ③大切な人との手をつなぐ行為は、軽い麻酔に匹敵するストレス緩和効果がある

つまり「人間関係はわたしたちを幸せにするだけではなく、健康にしてくれる」のです。また別の研究では、「あなたが日々会っている家族や友達が「幸せ」を感じている時、あなたの幸せが15%高まる」ことが分かりました。さらに、この幸福度は自分から数えて「3人目」まで影響するというのです。

これは何を意味するのでしょうか?あなたの幸せが周囲の人に伝染し、その人からさらに別の人へと広がっていくということです。会社で不機嫌な人がいると、同じ部屋の同僚が嫌な気分になり、そのストレスがさらに広がっていくのと同じ現象が、幸せにも起こるのです。

上の文章を読んだ時、個人的には「なるほどなあ・・・」と思いましたが、もっと「そうだよなあ・・・」と感じたのは次からの文章です。こちらも是非お読みください。タイトルは「幸福を伝える「感謝」の力」です・・・。



【 タイトル:幸福を伝える「感謝」の力 】

つながりの中で生まれる「感謝」も、幸福感を高める重要な要素です。感謝と幸福感の関係については、近年多くの研究が行われています。日本心理学会第 84 回大会での研究発表によれば、「感謝はレジリエンス(回復力)を媒介し、主観的幸福感を高める」ことが明らかになりました。この研究では…

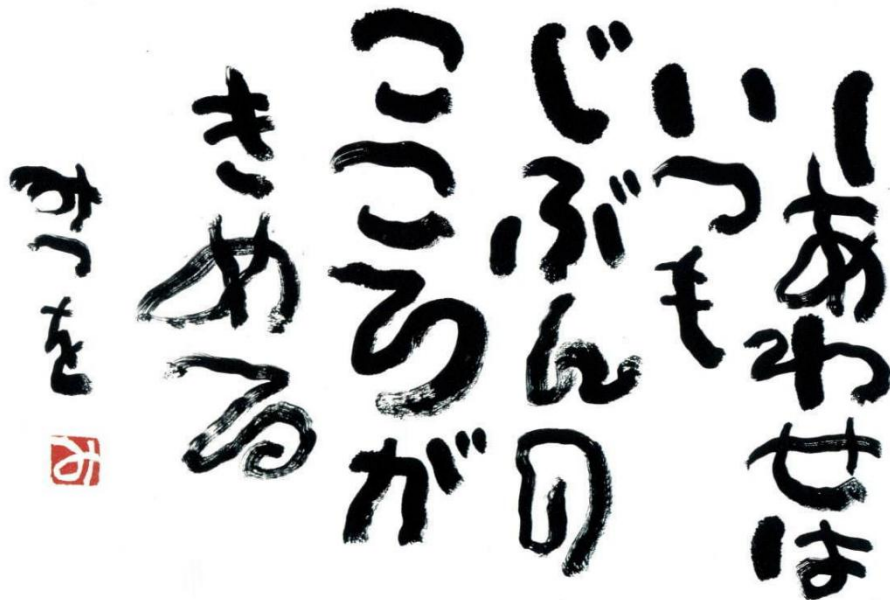
- ①感謝の気持ちが強い人ほど、ストレスからの回復力が高まる
- ②感謝を表明する行動が感謝感情をさらに高める好循環が生まれる
- ③感謝は個人の成長だけでなく、他者との協調をもたらし、幸福感の向上に寄与する

また、感謝の習慣が脳にもたらす変化も科学的に証明されています

- ①感謝によって幸せホルモン「オキシトシン」が分泌され、人との絆が強まる。
- ②やる気や幸福感を得られる「ドーパミン」、ストレスに効く「セロトニン」の放出につながる
- ③就寝前 15 分間の感謝の気持ちを書くだけで、睡眠の質が向上する

つまり、日々の生活の中で「ありがとう」と感謝の気持ちを表すことは、自分自身の幸福感を高めるだけでなく、周囲の人の幸福感も高める効果があるのです。

「ありがとう」という言葉にはとてつもない(?)パワーが秘められていると個人的には思っています。しかし、例えば「ありがとう」という言葉を SNS で伝えてもあまり気持ちは伝わらないでしょう。「ありがとう」「助かったよ」「頑張っているね」「お願い!」「分かった!」なんていう会話が聞こえてくるような集団や組織に所属している人たちは「幸せ」をより強く感じているのかもしれませんが、今年、本校で大事にしている力は「対話力」です。校長講話の中でも生徒たちが自分の気持ちを伝える場面がありました。こういう活動を通して、生徒たちに必要な「対話力」を育て、お互いに気持ちを伝え合い、どの生徒も「幸せな学校生活」を送れるようになることを願っていますし、人権旬間に限らず、そのための活動をこれからも続けて行きたいと考えています。



ご存じの方もいるかもしれませんが、相田みつをさんという書家の方の作品です。「幸せかどうかは自分の生き方次第なのでは?。今、あなたは幸せですか?」この作品を通して、相田さんからそんなことを問われているような気がします。保護者のみなさまもご自身の「幸せ」について考えてみてはいかがでしょうか…?

【連絡・再掲】

次のスクールカウンセラーの相談日は6月19日(金)午後です。生徒の皆さん、保護者の皆様どなたでも懇談利用できます。懇談希望は、担任の先生または教頭までご連絡ください。